Doktorsgraad in Christelike Berading

"Ek Debora, 'n moeder van Israel het na vore gekom.
Ek staan by die leiers van Israel, by die wat hulle vrywillig aangemeld het. Besing die oorwinning wat die Here behaal het."
Rigters 5: 7; 9; 11 (ANV)

'n Diepliggende studie van die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel, as deel van die Bruid van Christus.

Deur
Louise van Coller

‘N DIEPLIGGENDE STUDIE VAN DIE WESE EN HARTKAMER VAN DIE VROU BINNE HAAR SKEPPINGSDOEL, AS DEEL VAN DIE BRUID VAN CHRISTUS.

deur

LOUISE VAN COLLER

B. Graad in Berading. (Cum Laude)

Honneursgraad in Berading. (Cum Laude)

Meestersgraad in Berading. (Cum Laude)

Voorgelê in ooreenstemming met die vereistes van die graad.

DOKTORSGRAAD

in

CHRISTELIKE BERADING

Binne

HUWELIK EN GESINSTERAPIE

Deur

ST CLEMENTS PRIVATE SWISS UNIVERSITY

STUDIELEIER

Professor Gerrit Horn

2016

English Summary of Dissertation Doctorate in Christian Counselling

"I, Deborah, a mother of Israel came forward.
I stand by the leaders of Israel, by those who came forward voluntarily. Rejoice in the triumph of the Lord."
Judges 5: 7; 9; 11. ANV translation

A profound study of the substance, innermost nature and deepest recesses of the heart of a woman, within the purpose for which she was created as part of the Bride of Christ.

By
Louise van Coller

A PROFOUND STUDY OF THE SUBSTANCE, INNERMOST NATURE AND DEEPEST RECESSES OF THE HEART OF A WOMAN, WITHIN THE PURPOSE FOR WHICH SHE WAS CREATED AS PART OF THE BRIDE OF CHRIST.

by

LOUISE VAN COLLER

B. Degree in Counselling. (Cum Laude)

Honours Degree in Counselling. (Cum Laude)

Master's Degree in Counselling. (Cum Laude)

Submitted in accordance with the requirements of the degree.

DOCTORATE

in

CHRISTIAN COUNSELLING

Within

MARITAL and FAMILY THERAPY

By

ST. CLEMENTS PRIVATE SWISS UNIVERSITY

STUDY LEADER

Professor Gerrit Horn

2016

INTRODUCTION

A profound study of the substance, innermost nature and deepest recesses of the heart of a woman, within the purpose for which she was created as part of the Bride of Christ.

The woman was created as a unique being, ordained by God, with a particular purpose to fulfil on earth. There is an intense desire for romantic love rooted deeply in her being. It is woven into her being as part of her calling to fill the earth. In the process of attaining maturity and in becoming a woman, she is confronted by many experiences and time barriers that shape her nature into the proverbial womb and giver of life.
However, as women, we stand before a life crisis in our identity and that which we are capable of. In this way, we are often trapped between a changing stereotype of the gender roles crisis, which has by now been distorted forever – to something less understood than ever before.

In the earliest days, women were typified by the restrictions on their existence, as an involuntary legacy of being a human, as a consequence of motherhood.
A new generation of women challenged the world with the "bravery only expected from men" and due to a lack of equipped role models we (as women) have to face the problematic question: "What does God expect from us (women) as part of the bride of Christ?"

To find this answer, I wish to base my research on the woman, who as co-inheritor of life, was created as a gift of grace (1 Peter 3:7). I wish to view all the numerous facets of being a woman holistically and in conjunction with the crisis that every woman struggles with. Within this perspective, I want to address the search for self (of every single woman) and the almost unnoticed changes in the seasons of our (female) identity. It is my desire to explain why so many women become entangled in a distorted version of themselves.
Our only hope of survival and strategy in this state of emergency is to return to the divine guiding voice of God and His divine wisdom. In this way, He may be

allowed to remind us what He planned for in each of us and announced about each of us, even before He separated the waters from the land.

Unfortunately, the worth of a woman was reduced during previous centuries by the prevailing (mostly male) schools of thought, against the woman's will and affecting her dignity as a person. This reduction in female worth was a consequence of a biassed patriarchal system prevailing all over the world. From the earliest days of humankind thoughts about women reduced them to rigid roles as a birth channel and a caregiver. Ironically, giving birth and care are the two supreme callings for every woman – sources of her greatest joy and her highest calling, albeit only part of her being. The fact remains that women were created equal to men by God, but women were also created as so much more – only a woman can bring a child into this world and nurture that offspring to adulthood and maturity as a worthy man or woman. We are the victors/conquerors by the power bestowed on us by Jesus Christ!

Where humankind searches the pages of the Bible for answers, we are confronted by the fact that the **Bible was authored by men and was written for men!** And the writing was done in times when there were very fixed ideas about women and their roles.
Dr Tom Gouws, author of the book, *Die Evangelie van die Volkome Bevryding van Vroue (The Gospel of the Total Liberation of Women)*, states quite frankly that human interpretation of what the Bible says, is coloured by the thinking climate from whence you came. That makes us aware that we should distinguish between authors and their human (or male) perceptions/bias and God's eternal truth – these two often stand in stark contrast, yet within the context, it is possible to understand and reconcile them. It is undeniably true that the Lord Jesus Christ came to earth to represent truth and righteousness and so too to place women in their God-appointed rightful positions in the Kingdom of God. In this manner, God's real character will be reflected by the freedom in Jesus Christ which was passed to everyone by the Holy Spirit as a legacy.

My efforts are a quest for a Godly truth and not to turn the Bible into something acceptable to us as women through a fresh pair of lenses with just an underlying touch of Jezebel. My quest remains to be a full and worthy part of the Bride of Christ – and to unveil a decent, integrated woman, who stands in God's Triumph as the outcome because she has at last found her true worth and balance. Thus a woman's energy will culminate in triumphal power within God's will, and she will move with femininity within God's initial design of Creation and receive His blessings.

After many years of counselling and listening to the struggle in the hearts of women, I deemed this research dissertation necessary because every woman who marries and has children goes through this same crisis somewhere in her life. "How do I cope with motherhood and with my career? Where will I find the time for myself and my relationship to keep it alive and viable, so that my marriage doesn't become another divorce statistic? The answer is plain: "God alone knows!"

Therefore by using this crisis within every woman's life, I wish to illuminate the thinking of women, their diverse personalities and the influence that this will have on her decisions. With every person I counsel, my first method of treatment is not to try to change her behaviour, but rather to influence her thinking about the problem. So too this dissertation was meant to help every woman moving through these phases of being a woman, to help her to think and from a cognitive truth, to have a good look at the emotional angles – and then, with the aid of the Holy Spirit, to assist her with finding her truth. For many years I too struggled with this in my search for balance as a woman. Consequently, I can understand how debilitating these life-changing decisions can be and the impact they can have on ourselves, our marriages, our careers, and the futures of our children.

Today the South African woman finds herself in an advantaged position in the secular world, due to affirmative action in the political arena. Women are often appointed in preference to white Afrikaner males. As women, we are, however, thrown into a struggle for survival, filled with misplaced

responsibility and the pursuit of power, money and status. As much as any woman wishes to believe that she is indubitably larger than the status vested in a senior appointment, so much do we struggle to relinquish that which we worked so long and hard for and fought so desperately to attain. When a woman falls pregnant today, it is almost a fait accompli that she will re-enter the labour market as soon as her maternity leave is over. We find ourselves in an emancipated society, however, seen from the crisis of gender roles, we are still confused and submit to the prevailing world view. Quite often, someone will confide in the new mother "that she is worth so much more than to be listening to an infant's howling, or to be changing nappies, all day" and "that she was intended for much greater things". These words sound like a beautiful symphony to the ears of any woman when somebody acknowledges your worth, respects your IQ and it strokes your ego – but it reduces the mother's status to the value of something that is replaceable. We are searching for a point of consensus about the role of a woman, yet every woman suffers from feelings of guilt and doubts whatever choice she makes.

Option 1: Face the drudgery and endless chores of motherhood by staying at home, with no adult conversations or salary, where brain functioning sometimes feels stagnant. And then the sincere acceptance of the situation because you invest unconditionally in the lives of your children? (This, taken together with the reality of the horrendous divorce statistics and the fear that something so unendurable will become your fate. There are also the financial consequences of divorce for the woman who has not provided for herself with a suitable salary, pension, insurance and medical insurance benefits. It is terrible to live in fear of the future, but relevant to the reality of divorce statistics showing 50% of all marriages will fail).

Option 2: To simply bury or reason away the age-old mother's instinct while constantly reminding yourself that gainful employment and the labour market were meant for every woman, to drift to and fro between endless feelings of guilt and motherhood, to a point of desperation or depression.

Women born in the seventies experience the aftermath of the emancipation of women and we were taught by our parents (and more specifically our mothers) that we can follow any career we wish to. Undeniably, this made us believe in our potential as women and led us to believe we could compete with

any man. However, the moment oestrogen takes its toll and mother's instinct jumps to the fore; we have always found ourselves in a state of crisis. Despite our training, experience and determination women were snookered – because who was going to raise these children and what would happen if we passed this vital function to some other person?
Again the crisis rears its head: do you relinquish your identity as a career woman or do you combine it with the arduous responsibilities of motherhood and try to juggle six balls all at once? The reality is that something always "gives" when the pressure becomes too high, or there is too little time. Secretly, every woman realises that she runs the risk of dropping one of the six balls, but which one? Very often, the spouse and your marriage are the easiest to neglect. After all, you are earning a salary; there are bills to pay, and you need to give your best, so your work is your priority. The new baby needs quality time with its mother, to placate motherhood guilt, so you can't neglect the child. And if there are siblings involved, they will need to share the remaining time and attention, and what remains for the father? But supper has to be made, children have to be bathed and fed, then it is bedtime, and no working mother has an ounce of emotional energy left for anybody, and those believing they do, are deluding themselves delightfully. (And no man's need for sexual intercourse or attention has ever diminished because there were little children in the house.)

It sounds like a horrible nightmare, without even considering the daily logistical morning chaos, yet thousands of women live within this framework of debilitating, self-imposed hell (on earth). It is sad that we are unable to view ourselves and our situations objectively so that we might gain perspective in our lives and obtain help timeously. The recipe for success remains balance, yet it eludes most women till the latter days of their lives, so many women wait hopefully, but without a vision or plan, for the proverbial "life and abundance".

The question remains: "What was God's plan with Eve and how does a woman in her oestrogen-filled existence find a balance within herself, her marriage,

motherhood, her career and her calling as Bride of Christ? And is it at all possible?"

With this study, it remains my intention to attempt to empower women within the Godly Bridehood (as the Bride of Christ) within their actions to find answers to questions that subconsciously restrict their humanity. During long years of research, while listening to the hearts of women laid bare before me, by the grace of God I was able to add perspective which led to successful outcomes in the context of marriages and families. Thus problems and questions could be resolved and culminate in victories, and vital lessons could be learnt to pass on to future generations. These resolutions and experience ensure valuable continued existence within a Biblical perspective with viable solutions in modern times, where Christians regress into secular thought patterns and entangle themselves in convoluted practices due to human seduction.

From the courage of my convictions and through my experience as a woman, I am aware that the answer lies within us, waiting like a rosebud to burst into full bloom. And it can!

"We are the offspring of the woman born in freedom."
Galatians 3:30 NLV

And therefore, like Paul, I can say: *"Of this Gospel, I have become a servant, a privilege granted by God to me in His grace, by letting His power work through me."*

Ephesians 3:7 (ANV)

HISTORICAL BACKGROUND AND BIBLICAL PERSPECTIVE

If we glance through history, for years and years we have been aware of the anguish within the hearts of women that results from oppression, and the confusion under which women lived because their actual identity was not acknowledged. From the earliest days, women were seen as secondary beings,

labelled as stupid, unteachable and apparently justifiably repressed. Even as daughters they were denied education by their fathers as it was the accepted way within society in those days. Women were therefore treated with contempt and seen merely as helpers, mothers and nursemaids that had to be available on call to fulfil man's every need. On a spiritual level we can examine the Biblical history and the Apocryphal books as reliable references, and there we also see that women carried out their tasks within difficult circumstances. The Apocryphal books frequently refer to women in a dismissive way. It is apparent that there was no equality between genders in those days and that a definite distinction is made between males and females. And so the message of Genesis was interpreted in a distorted manner with life-long consequences for every woman.

Where it is my stated intention to redress this interpretation and to endeavour to raise the woman in her deserved God-given identity, in my opinion, we are obliged to start with Eve, or Woman, right at the beginning of creation. The insights or discoveries that will arise from there will gradually ease the process of recovery, and we will rediscover ourselves with great joy and satisfaction as the crowning glory of God's creation. However, to understand the heart of a woman does not require only scholarly or book learning, but a wealth of wisdom.

As a champion for women, I know that it is precisely this Biblical confusion which toppled us into disarray as a gender. Although I have no mandate to speak on behalf of all women, I believe that I may, without any fear of contradiction, state that this repression forced us into a deeply-rooted rebellion. Unknowingly we were spurred on by this situation to prove ourselves as worthy humans, (and sometimes ignorantly) to utilise manipulation and achievement against our spouses as "valid" weapons and counterpoints for suppression.

So now we stand in the era of the backlash of the repression, characterised by the emancipation of the woman, which now needs to be symbolically rejected to attain an enduring Divine balance. It is achievable and will bring about life in abundance. We stand at the beginning of a new era and perhaps I am old-

fashioned, but I expect a period where women (with Spiritual insight) will again take their calling as mothers seriously and grasp the eternal Divine value of this choice. Together with this comes a hidden wisdom that is part of the revelation of Christ in the final days that we live in today. I deem myself fortunate to be part of this and stand worthy as a woman within this precious era in which I had to pass through crises of conscience to attain revelatory knowledge. It is with infinite compassion and empathy that I wish to address the women of our time in this study and to provide irrefutable evidence of that which we as families experience when woman are employed full-time and ask the question: "Is it truly necessary?" Could there be perhaps another option to investigate? On no level do I endeavour to prescribe or cause feelings of guilt, but I wish to create the space to study and to ask that each woman examines her heart and kidneys, and to seek her answers from God.

Jer 29:11 "I say this because I know the plans that I have for you. This message is from the LORD. I have good plans for you. I don't plan to hurt you. I plan to give you hope and a good future."
Jer 29:12 "Then you will call my name. You will come to me and pray to me, and I will listen to you."
Jer 29:13 "You will search for me, and when you search for me with all your heart, you will find me."

STATED OBJECTIVES OF THIS DISSERTATION

- To embrace and understand in faith the full implications and responsibilities of being a woman and of motherhood.

- To understand personality analysis and finding a person's true identity, and thereby to understand the motivations of a person and their way of thinking.

- To set our families as a priority after God and to see motherhood as a primary calling.

- To discern between the expectations of the world and what motivates a person, and what pleases God and the life and abundance He will give you within His will.

- To understand the constant shift between career, self, motherhood, marriage and calling within the chaos of living, and to replace your dreams with reality because God is still in control.

- To present an integrated Bride to women, so that they may find their inner balance and health within themselves, in body, soul and spirit.

- To identify all that has to be forsaken to succeed in this objective and to be allowed to weep for that loss, but to rise and embrace it fruitfully in faith and obedience.

- To set a working model of balance as an outcome with which we can help others and which we can hold up to our daughters as an example, by acting as healthy role models living in this balance and standing in triumph in our identity as a woman and Bride of Christ.

- Finally, to be better wives for our spouses, better mothers for our children, to understand ourselves better, but also to enjoy more and to find God in peace, in the everyday things.

These objectives are attainable but go in tandem with a mind shift that has been waiting to be revealed for years. So that our fountains may open and that we may like Isaiah 35 "*burst forth in streams of water in the desert, and that rivers may run in the desert to turn the parched earth into a blessed earth*".

May it please God and may His grace be abundant in this.

2 Peter 1:3 "Jesus has the power of God. And His power has given us everything we need to live a life devoted to God. We have these things because we know Him. Jesus chose us by His glory and goodness,"
2 Peter 1:4 "through which He also gave us the very great and rich gifts that He promised us. With these gifts, you can share in being like God. And so you

will escape the ruin that comes to people in the world because of the evil things they want."

CHAPTER 1

THE BRAIN FUNCTIONING OF WOMAN

Seen against the historical background of the woman from the prevailing thought pattern of a patriarchal backdrop, we have each lived with a distorted image of being a woman for years. Today, where we adapt our vision to eyes opened to Divine truth, we view woman within her position as the joint heir of the grace of God (1 Peter 3:7). This view of woman casts new light on our position in society and offers every woman an opportunity to fulfil herself within a choice with a new-found freedom. Many times women have been denied any choice, and we have had to buy into a system about which women were not consulted. Today, we stand amidst a plethora of options for which we were not prepared by experience and regrettably, incorrect choices are the order of the day.

Each generation faces unique demands, and so too this is an era of change which we need to contemplate with an abiding wisdom and to pray for Divine guidance. Today, mother are not always equipped to provide their daughters with useful advice about the future in this new era, precisely because their realities date from a radically different era. Thus each generation makes mistakes and we often only learn from our mistakes, but that may well be too late. Today's daughters will be tomorrow's mothers, and therefore we stand at the beginning of a new era with excitement while we cast our eyes on high and cry: "From whence shall my help come? My help comes from the Lord that made Heaven and earth." May God provide us through His Holy Spirit with the wisdom to live through this motherhood according to His will, to honour our spouses, obey God and allow us to enjoy ourselves abundantly within this choice.

Much as we women would like to justify ourselves and return to the ancient slight that befell us in everybody's understanding of this repression of women's rights, we can also choose to use it to our benefit. Through a

lifetime's injustice, we were afforded the opportunity to develop our characters in a strange, dark manner by being allowed to seek God. Today, we may never again opt to use it as a weapon, but to view the scars of our mothers as the blemishes left by wisdom and perseverance until triumph and "life in abundance" for our generation. Only by understanding the repression and "tasting" it, could we arrive at a segment of our identity through a lifelong search, that otherwise might have remained concealed from us. Thus we can thank God sincerely that we were born in times such as these, that we were allowed to be part of the escape from the cosmic plot against women and to be able to rejoice with the Bride of Christ as victors. So we can guide our daughters along the true way, specifically within Divine truth and love, without the malice that repression brings. Through this just equilibrium, it will no longer be necessary to prove ourselves and we will at last find peace within ourselves.

God gave us a revered position as women and mothers and the privilege to bear children and to show unconditional love. Thereby infants from our wombs grow into mighty men and women of God, who know their identity within Divine truth and can follow their Divinely inspired callings. In this manner, we fulfil the Divine command "to go forth and to multiply".[1] Where we embrace that joyfully, we are fulfilling our highest calling as women.

There is, however, more for those who crave it and with a delicate balance we can reach a point of equilibrium, but then only within the grace and righteousness of God, and not to the detriment of our family, our marriage and the psyche of our children.

John 10:10 "A thief comes to steal, kill, and destroy. But I came to give life – life that is full and good."

When the focus falls on a woman and the functioning of her brain, we can see how God equipped us within the uniqueness of being a woman for our God-given task. The brain of a woman is a complex, fascinating organ that is woven

[1] Genesis 1:28

together gender specifically in every possible way. To study it more closely brings about a deeper understanding and an outright respect for God's master plan with a woman. In my Master's Degree, the differences between man and woman were examined in detail. In this chapter, the focus is shifted to the holistically integrated woman who is wholeheartedly and mentally controlled by her heart and mind – and who adds hormones to colour the picture more fully.

It casts a clearer light on woman within her unique personality, her behaviour and her functioning that stems from it and why God wove us together in this manner. Within this uniqueness, each woman can view herself with renewed eyes and learn from the deficiencies and abundance within each of us so that we too can grow and laugh more and live exuberantly by the grace of God. Thus we also learn to appreciate ourselves and to view our mental capabilities as more than merely the proof of "being equal to a man". For too long we searched for evidence that we could contribute just as much academically (and in the labour market) as any man despite motherhood. We are unique and so much more than the mere equal of a man, but in trying to prove this an integral part of our identities (as women) was lost and we overlooked our Divine calling within marriage. Deep within us, each one of us is aware of our value within body, spirit and mind and our hearts speak the language of the wisdom that undeniably qualifies us as women to our right.

I am setting the objective of rediscovering the functioning of the brain of a woman and expanding it to something more than what is merely visible to the naked eye because that is what God intended. I will also shed light on the heart as a mysterious source of original equipment and the limitless power it possesses as part of being a woman. The nature of a woman lies deeply woven between heart and mind. Even if we had the instruments to measure it, a woman's mind could never function in total isolation from her heart, precisely because God intended it to be that way even before Creation started. Therefore this chapter looks deeper, and it is an unfolding revelation of the nature of woman and the unveiling of the truth within every woman's heart.

"Charm is deceitful, and beauty is passing,
But a woman who fears the LORD, she shall be praised."
Proverbs 31:30

With the woman as the objective of training, this is the greatest reality within her adult married life, and she must base her decision-making process within Divine wisdom. Too many women see this as a crisis of life. By simplifying it and bringing peace, problems can be avoided later. If the woman knows in advance how she will experience the whole process of having children and what the challenges of motherhood are that she will have to face within her personality and brain functioning, then she can make better decisions and seek answers from God before she makes poor decisions based on emotions and bad judgement. Every woman's life and marriage are influenced directly by her decisions and therefore more hangs in the balance than her will. Where both parents work outside their home, it brings about different problems and the marriage as well as the children are often affected adversely. So-called working parents return from work exhausted following a day's work, to find irritated children waiting for attention and love. The debilitating cycle of work, children, marriage and self, has made a greater impact on the family structure in our hectic lives than we are prepared to admit – and only we as women can make the difference.
Central to this argument is the example we set for our children by our conduct, and if we wish that they should act differently as adults, then we have to live the example – not just refer to what would ideally be right.

Where daughters realise from early on what lies ahead and what the duties are they have to prepare for, it will influence their career choices and planning for the future. When sons see the value and positive impact of having a mother at home and realise what the positive benefits are for a family and household, he will be more tolerant and wise regarding this matter and will be able to support his future wife in her life choices. The process of education starts with the youth of today because they will sketch the future where our grandchildren will live and grow up. Thus one generation can have a life-changing effect on our society, and we could have old world values again and strive towards

them. God planned a life in abundance for us, so we need to open our eyes and to see the red lights threatening those values. There needs to be an unequivocal realisation that each person's purpose is greater than mere personal fulfilment or happiness and inner peace. The value of being human lies in our Creator's plan with each of us as part of the Body of Christ. That's why life is not about "me" but rather about God's plan for a woman.
The choice finally lies with us as women – to live for own fulfilment or to give the best of ourselves to our children and to set a good example so that their lives turn out well and to give their descendants the best of themselves. A happy mother forms the cornerstone of a happy family and to me, that represents the real mental ability of the woman!
May we strive to have a lifelong impact on our families as God planned it during Creation and continue to apply our brain functioning to serve God in all things.

CHAPTER 2
THE FEMALE LIFE CYCLE

In this chapter, I will describe the phases of the woman/daughter within her life cycle and then elucidate what the crises of life within this period are and how best to navigate through them. Raising children is a challenge, but it is also a gift from God consisting of "growth and learning" with each new phase. Marriage and parenthood don't, however, come readily for everyone and many parents don't know how to survive these seasons of their lives. Many parents do a lot of damage to themselves as well as their offspring by withdrawing rather than striving to become informed.

"The saddest words in the English language are 'if only'…" – Zig Ziglar

Right from the days when she is still a baby, a woman is a complex little being. Surely only the Good Lord ever understood a woman entirely, but it is our duty to train ourselves within the bounds of reasonable knowledge for our task. Where we understand and know ourselves to the best degree, we create a

sound basis for teaching our daughters and our spouses about ourselves, because knowledge is power!

The woman was selected to be the carrier of procreation and was fully equipped by God with everything necessary to bring healthy children into the world and to assure the survival of the human race (naturally with the enthusiastic co-operation of our husbands). Women are equipped with a much discussed, incredible womb that serves as a tiny "house" for our unborn infants. During a term of nine special months, we are prepared emotionally and physically for a new life as a mother, and we stand in anticipation during the final months waiting for the miracle of life. Our tiny humans are formed by daily growth for nine months and made to grow to full adulthood, to be ready to grasp life in a loving family where love will embrace, feed and assist them while they develop into people.

Right from the moment of conception the foetus is exposed to sound, noises, words and its environment within the womb, as well as outside the womb. Conflict, loud screaming noises, bumps, feeding and chemical substances such as medication, nicotine and alcohol have such an effect that even as early as in the womb we need to seek out appropriate answers.
So these tiny people go through a process of birth (where Satan is ever waiting in the wings to come and rob and plunder), and the new infant also has to be exposed to his family and become acquainted with their habits and foibles. As growth continues and understanding increases, each event of life shapes a person's character and memory to create an adult human that should be useful in society. So many people stand cowed when facing their future, and the process of heartache and rejection often continues. Where there is a will, there is a way to resolve these issues and people can be helped to stand in triumph and to stop the "generations curse".

"It is easier to build a child than to repair an adult." – Anonymous

This chapter seeks to investigate and discuss each phase of a woman's life intensively. Thus we shall learn how to attain the apparent fairy tale of "life in

abundance" and seize it as women with commitment and faith. The chapter is divided into the eleven well-known phases of the lifespan of the human. Then with knowledge, clarity will be brought to each stage to understand ourselves better, and wisdom mixed with insight will be introduced into each period so that we too may know what lies ahead.

ELEVEN PHASES OF THE HUMAN LIFE

- Prenatal (conception to birth)
- Infancy (initial 24 months)
- Toddlerhood (2 – 4 years)
- Early school age (4 – 6 years)
- Middle childhood (6 – 12 years)
- Early adolescence (12 – 18 years)
- Later adolescence (18 – 24 years)
- Early adulthood (24 – 34 years)
- Middle adulthood (34 – 60 years)
- Later adulthood (60 – 75 years)
- Elderhood (75 years – demise)

(Newman, Barbara M. and Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 64.)

Thus each phase can be precisely delimited to a common, workable age group. From a training perspective, we can know what phases people passed through; we can identify gaps, celebrate victories and with anticipation and from a position of knowledge we can look at what lies ahead. And so the phases of life repeat themselves and each woman contemplating motherhood once again starts from the beginning and through the lives of her children, relives each stage from the start through her children, on another level of human existence. The wonder herein is that we can also attempt to heal our wounds through by understanding the experiences of our children from within motherhood.

"Look, I renew all things." – Jesus of Nazareth

CHAPTER 3
THE ESSENTIAL CRISES OF WOMAN'S LIFE

From my experience within my counselling practice, I often see women who struggle with their doubts about whether they did the right thing concerning their children or marriage, by following careers and working gainfully in the corporate world.

Although each age group has its challenges, it remains difficult to relinquish certain responsibilities when a new season starts. This inability to let go of responsibilities keeps many women captive in the muddle of too many responsibilities, also called the "Hurried Woman Syndrome"[2].

It is a well-known fact that depression occurs twice as often among women than it does among men. There are several reasons for this, but the fundamental reason is that women try and do too many things simultaneously owing to the unique nature of the functioning of the woman's brain. Women usually multi-task when they have insufficient time available and when they are trying to keep all the "balls in the air". This overloading often causes unnecessary weight gain, a constant state of exhaustion and consequently leads to diminished libido and all in all contributes to women becoming moody and grumpy. This effect on her physical state, in turn, reduces her self-esteem because she doesn't enjoy being this way, and influences her conduct so negatively that her personal relationships suffer as a result, and it often gives rise to among other things unnecessary marital discord.

As a counsellor, it is my duty and my passion to address the subject of chemical anti-depressants in this chapter as well. In this fast-paced life in which we live women in such desperate circumstances often resort to this one "quick fix". In this chapter,I will provide a broad overview of woman, and her complexities in every phase of her life and the problems caused for her as a consequence.

[2] Bost, B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing.

"It is ironical that the greater choice of opportunities available to women could contribute to their feelings of guilt and inferiority. A woman can build a career while simultaneously being available to care for her ageing parents, be a dedicated marital partner and a committed, selfless mother, but do all of this with difficulty. The multiplicity of roles causes women to fail, to be less than adequate, which contributes to feelings of guilt, uncertainty and permanent, emotional, physical and mental exhaustion.[3]

My objective is, therefore, to put on paper that which I apply every day in counselling as stated in Proverbs 31:26 – to equip women to live life "more lightly" and thus to be a nicer, happier life partner so that our spouses may enjoy us.

Proverbs 31:26 "She speaks with wisdom and teaches others to be loving and kind."

From within my career as a marriage and family counsellor, this study and the exposition of the life phases of a woman are of paramount importance to identify and understand the crises of life. Although one may be quite familiar with it, it is something that plays a vital role in the lives of literally every person that you counsel and a person must be viewed within the context of his life phase to give background to conduct and his attitude. Many teenagers and adults act like textbook examples due to the trauma suffered as a child. When these subjects realise that you as a counsellor truly understand and comprehend, they open up readily. Although it is "yesterday's news", it remains fresh and current as soon as it is someone's life history coming to life. You see it unfold as typical behaviour within their chronological age. Because crises are handled in the counsellor's consulting room, it is extremely relevant for the understanding of the past, present and future of patients/subjects both young and old. The subject's previous phase, current phase and vision of the future can be established, as well as where the person wishes to be in the next stage and how to set about getting there. Addressing psychological crises is

[3] De Klerk, C., 2004. *Gelukkig op my eie*. Pretoria: Lapa Uitgewers.

often viewed as something human nature and instinct would rather "build a bridge over", yet nothing positive comes from sweeping things under the carpet. To address problems and to work through them remains the best option and brings the healing sought so desperately by a person's soul.

"It will require a determined heart and more than a little courage to wrench ourselves loose from the grip of our times and return to biblical ways. But it can be done. What God in His sovereignty may yet do on a world-scale I do not claim to know. But what He will do for the plain man or woman who seeks His face I believe I do know and can tell others... Open my eyes that I may behold Thee in and around me. For Christ's sake. Amen."[4]

To God alone the glory, who has a plan and guides each woman. May God trust us enough to know that He is the Head, and we can relax, secure in the knowledge that He knows and therefore we do not always have to be in control and know what tomorrow holds for us. We are, because He is, and for me that is sufficient! Amen.

CHAPTER 4
THE WOMAN AS MISTRESS AND SPOUSE

To me, as a marriage counsellor, marriage remains the most complicated, interesting relationship imaginable, while it is one of God's miracles created for our enjoyment at the same time. Where couples were not fortunate enough to have witnessed good examples of marriage as children, it is easy to perceive that from the cynical way they and many of today's young people view this relationship. However, God created us and said it wasn't good to be alone and that we were supposed to multiply and fill the earth. Thus He recommended sex. He certainly didn't have orphans in mind, so God intended that sex should take place within marriage. It remains our responsibility to confine sexual intercourse within the boundaries of matrimony and to seek the healthy boundaries of sexual relationships. The Bible sets clear guidelines, and we are born with a built-in sense of what is right and wrong. We choose to stray

[4] Tozer A.W., 2009. *The pursuit of God.* Rockville Maryland: Serenity Publishers. p. 66.

outside these limits. When we observe society, sexual activities are nearly an unmentioned subject, referred to only as something "naughty" – and this contributes to the situation where young people are not prepared for a healthy sexual life, and married couples are embarrassed to discuss sex – and the consequences are becoming more apparent all the time. If anything is as important as this seems to be, it must surely be high time to discuss it more openly. Clarity and training should be given on sex education from an early age. Inhibitions rule most women within their marriage, and the joy of body freedom is therefore never experienced. This enjoyable chapter brings every woman to her inner chamber to view herself honestly, to examine the highlights and dark recesses in her soul and her naked being. Love needs to transcend from the soul to the body to understand and enjoy love completely, so that the soul can establish equilibrium to achieve the perfection of a heavenly orgasm.

Song of Solomon 5:4 "But my lover put his hand through the opening, and I felt sorry for him."
Song of Solomon 5:5 "I got up to open for my lover, myrrh dripping from my hands, myrrh-scented lotion dripped from my fingers onto the handles of the lock."

Our love life stands at the core of every person's being and even before birth we are already being marinated in the wondrous hormones until we are established in our genders – so that we may function as matched pairs to complement one another in the body, spirit and soul. This gracious gift from God to us must be learnt as the language of love and be regarded with tenderness and wisdom to enjoy it thoroughly. To discover and understand the heavenly scent of anointing oils within your body, we can consult the manual of love provided in Solomon's Song of Songs. Then we too may stroll upon the proverbial mountains of Lebanon in an unprecedented surrender and exhilaration. So the Song of Songs brings the woman as an eternal lover on an endless journey of romance and intimacy within her love life, also as part of the Bride of Christ, when it comes to loving her Bridegroom.

> *"Romance is the deepest thing in life. It is deeper even than reality."*
> – G.K. Chesterton

Sadly, so many women worldwide miss this wondrous gift or the joy thereof altogether. Therefore it is only sensible to identify where this loss of what could have been occurred, to what we do experience and where and why it disappeared.

> *"The greatest waste in marriage is the difference between what you have and what you could have had."* – Ben Herbster

Where couples take the big step of getting married after a period of romance and relationship, it is often with expectation and an anticipation of a wondrous deliciousness, which so often does not meet their expectations. This disappointment has deeply hidden causes. In this chapter, I will explore the sexual functioning of women and, in the process, address that which comes to steal and bedevil our God-given gift of sexual intimacy. The more we know about this, the better we will be able to protect ourselves and to make us less vulnerable against the onslaughts of Satan, who comes to steal happiness and destroy marriages.

Often the origin of these dried up expectations lies in ignorance, being subjected to perversions, being sexually abused and even, customs passed on where mothers and grandmothers did not teach their daughters to celebrate their vaginas and view them with respect and wonderment. This unhealthy reticence often stems from a childhood where girls were intimidated verbally into being afraid of their bodies. It is then my objective with this chapter about the miraculous functioning of a woman's intimacy to make a contribution to understanding the woman as such within the most intimate areas of the body, mind and soul. By probing interviews and candid discussions around many years of secrecy, we are now able to get behind the truth of why women worldwide lose a significant part of their interest in their sex lives after a few years of married life.

By doing this I will attempt to address the murky questions in the hearts of women with wisdom and truth, and so help equip our spouses with fruitful answers that may offer a glimmer of hope in an often arid desert landscape. Thus couples may be empowered within the marriage to reach a point as man and wife where walls may be broken down, forgiveness is expressed, and passion may be rekindled to be an inexhaustible source like the widow's jug!

May God restore that which we read about in Song of Solomon (but which very few people ever experience). It sounds like a fairy tale at times, but if we strive to attain and crucify our egos, it is attainable through God.

Song of Solomon 1:2 "Cover me with kisses, for your love is better than wine."

CHAPTER 5
THE WOMAN'S BODY

Genesis 2:18 "Then the LORD God said, 'I see that it is not good for the man to be alone. I will make the companion he needs, one just right for him.'"

The woman was created as a being in particular response to a Divine calling and yet, out of revenge for the stereotyping of the woman and the restrictions it placed on her being, we changed and often lost ourselves in the process. If we contemplate the woman's body we are powerfully equipped for our calling on earth to stand with the man, rightfully as the help, God created for him, and we can find pride in our calling.
In Proverbs, the Bible calls the woman her man's fountain. *"Sing the praise of your fountain, rejoice in your own woman, so filled with love, as beautiful as a doe,*
a graceful deer. Rejoice in her embraces, let it intoxicate you." (NIV)

As women sometimes get to a phase where we have to examine our fountains, and we have to identify the rocks that block our fountains. And as Jeremiah

2:13 exclaims, it is when we leave the Godly way usually and replace it with other "gods".

Jeremiah 2:13 "My people have done two evil things. They turned away from Me, and they dug their own water cisterns. I am the source of living water; those cisterns are broken and cannot hold water."

In this chapter, I examine the ailments of the Bride of Christ, and I attempt to address this with wisdom so that we as women can grow spiritually as a consequence of growth in the flesh. To please God, we have to stand in faith in obedience to the Word of God and the voice of God. Because as we grow in the knowledge of God, we grow in His grace, and we come face to face with the powers of darkness that would have us lose courage and hope.

Thus, to examine the female body and to bring it into perspective with the aim of this dissertation, it is necessary to view the woman through the lens of God's creative purpose (and to understand it within His calling for a woman). Because God already had a plan for us as women at the outset of His starting with Creation, we are always obliged to refer to what was central in God's mind with His idea of creating a woman as "help" for a man during our search. Our beautiful curves and bodily functions were designed for a particular purpose by Him as equipment to mesmerise our males and as a bonus and a gift to us. To separate woman into her phases of life brings wisdom and understanding of each stage of her life and leads directly to the realisation that each preceding phase will determine each subsequent stage. That is why it is our God-given task to get to know ourselves to equip our daughters with insight and to prepare them to enjoy truly being women without worries or recriminations. Relevant subjects such as hormones, looking after your body, beauty, weight and health will be touched on as part of training and understanding our bodies and the potential which we have at our disposal.

Titus 2:3 "Also, teach the older women to live the way those who serve the Lord should live. They should not go around saying bad things about others or be in the habit of drinking too much. They should teach what is good."
Titus 2:4 "By doing this they will teach the younger women to love their husbands and children."

Titus 2:5 "They will teach them to be wise and pure, to take care of their homes, to be kind, and to be willing to serve their husbands. Then no one will be able to criticise the teaching God gave us."

These finer physiological points offer answers to questions and allow us to realise that this "temple of God" is our equipment to life and needs to be fully utilised because it forms part of our calling to serve God and to please our menfolk. **Often, we are our worst enemies.** Therefore I have to make it a secondary objective to look more closely at the female body and to experience it as it is, while seeking the best way to utilise it, precisely because we want greater understanding. This increased understanding of the female body allows us to look past the body's superficial anatomy and physiology and brings the soul-dimension (will, intellect and emotion) under the magnifying glass. We realise involuntarily/unwillingly that the heart is treacherous, but that our hearts determine the course of our whole lives. [5]

Proverbs 17:22 "Happiness is good medicine, but sorrow is a disease."

As a nation, we stand under a curse today because we turned our eyes away from God and His decrees and now follow the temptations of the world/humankind. In the same way, as fire and sulphur destroyed Sodom and Gomorrah, we are slowly being emaciated in body, mind and spirit until there is nothing left of us. This curse is something we have brought upon ourselves (by our disobedience to God). We do not always realise that we unconsciously cause bodily harm due to spiritual rebellion or psychological worries. The potential of man is infinite, yet the outcome thereof lies within man's choices, and it will determine the outcome of his life.

> *"In the latest, cutting-edge medical research, 87–95% of all diseases have been traced back to what goes on in our thought life! – Healing begins with sanctification of the heart."*[6]

[5] Proverbs 4:23
[6] Strydom, M.K. Dr., 2013. *Healing begins with sanctification of the heart*. Zimbabwe: Eagles' Wings Ministries.

We stand within an era where many women take tranquilizers, antidepressants, painkillers and appetite suppressants daily and still in a mad rush (still unhappy) live on without knowing any of the answers and without seeking God's help. We read our Bibles and know that life and abundance exist, but we don't know where to find it. In the Bride of Christ as a corporate (entity), we experience ill health, and it spills over to the body of Christ (the community of the faithful) which is paralysed by our despondency. Life is such a rat-race that we jump from homoeopath to specialist and still do not know ourselves or our bodies. Tablets are most certainly not the answer, but at least they relieve the symptoms initially. Where we can recognise the root causes and where we can tweak our characters by being susceptible to learning, miracles could occur. This era has its challenges and temptations, but with our personal hurriedness and ever-present electronic gadgets that steal precious time from people and swallows their health, we are trapped in a world, of our creation, which has become the master of us all. For the woman to truly be her husband's help and to be a virtuous woman acting in wisdom, we need to protect our families and transfer Divine knowledge to them practically in an acceptable manner. We need to make time for fun and care-free relaxation. We also need to make time for family devotions, and we have to live Godly love with joy. We (women) must choose to be happy and to grab at our roles as mothers in love. Young men and women have to be anchored in Christ so that our descendants will have Divine roots and will be able to bear beautiful fruit.

Proverbs 14:1 "A wise woman makes her home what it should be, but the home of a foolish woman is destroyed by her own actions."

To demonstrate Christ and the Bride of Christ in excellent health to our menfolk make them excited about the women that God gave to them as a gift – thus we anchor our men in God, and we fulfil our sacred calling.

Proverbs 12:4 "A good wife is like a crown to her husband, but a shameful wife is like
a cancer."

CHAPTER 6
THE WOMAN AS PART OF THE BRIDE OF CHRIST

Revelation 21:9 b *"**The angel said, 'Come with me. I will show you the bride, the wife of the Lamb.'"***

To understand what the meaning of "Bride" entails, we need Biblical knowledge and a Hebraic interpretation to understand the concept fully. Not all who believe in God are part of the "Bride of Christ" and also here "Bride" is "genderless". It indicates the companion that God is preparing for His Son, the Lord Jesus Christ, and Brides are made up of the chosen children of God who stand in obedience and are committed to Bridehood.
Only those who have freed themselves from the shackles of the Babylonian worldly systems of money, politics and religious systems and have forsaken the flesh to become born again in Christ and are living in their higher calling are part of the Bride. To truly stand in a relationship with God and to experience His presence with intimacy, is what God wishes to give to the Bride of Christ, but with this close association comes responsibility, faith and obedience, which pleases God more greatly than any offering.

*1 Samuel 15:22 "But Samuel answered, 'Which pleases the LORD more: burnt offerings and sacrifices or **obeying His commands**? It is better to **obey the LORD** than to offer sacrifices to Him. It is better **to listen to Him** than to offer the fat from rams.'"*

We, who hear the calling voice of God and live the dream God had for us when He created woman, who find and live out our identities therein, will please God in that, and we will form part of the Bride of Christ.

2 Titus 2:20 "In a large house there are things made of gold and silver. But there are also things made of wood and clay. Some of these are used for special purposes, others for ordinary jobs."

2 Titus 2:21 "The Lord wants to use you for special purposes, so make yourself clean from all evil. Then you will be holy, and the Master can use you. You will be ready for any good work."
2 Titus 2:22 "Stay away from the evil things a young person like you typically wants to do. Do your best to live right and to have faith, love, and peace, together with others who trust in the Lord with pure hearts."

So, this is my quest to find the real image of the "Bride" and to make it known, more accurately to portray the woman in that concept, which God asks us to be, "in the corporate (entity) of the body" (thus the body of Christ). We are each here with a God-given purpose and calling. But only those that find this and live it will be like those referred to in Hebrews 11 and take their places with God as part of the cloud of witnesses (Hebrews 12:1) and will then be able to proclaim with Jesus: "It is fulfilled!"

Revelation 21:27 "Nothing unclean will ever enter the city. No one who does shameful things or tells lies will ever enter the city. Only those whose names are written in the Lamb's book of life will enter the city."

Romans 8:19 "Everything that God made is waiting with excitement for the time when He will show the world who His children are. The whole world wants very much for that to happen."

We can, therefore, see that the Bridehood is a responsibility that cannot be taken lightly. God is a God of order, and that is why He spends so much time and love to take you through the learning processes of life, to gain depth and learn wisdom. The qualities we need to seek and strive to acquire were extracted by this chapter and portrayed clearly. As Revelation 3:18 advises, we need to obtain this *refined gold* with time and experience so that we may don the *white robe of righteousness* with pride and assurance because then we will be able to see and carry out the *revelatory knowledge* with the "opened eyes" of the mind.

Revelation 3:18 "I advise you to buy gold from me – ***gold made pure in fire****. Then you will be rich. I tell you this: Buy* ***clothes that are white****. Then you will be able to cover your shameful nakedness. I also tell you to buy* ***medicine*** *to put on your eyes. Then you will be able to see."*

Few people can free themselves from the bonds of the world's realities and are truly able to live from within the spiritual realm in the Kairos time. Often our anchors are centred around worldly possessions, financial stability, people's opinions of us and our achievements. Although we may think they will provide us with a stable base, we are entangled in uncertainties when that stability is lost, and we become aware that our foundations were laid on straw. God is in control of all money and goodness, and that is why our core should be a yearning to do His will and to grow in our characters to Bridehood. Then the blessing will be upon us.

Proverbs 10:22 "It is the LORD'S blessing that brings wealth, and no hard work can add to it."

Psalm 127:2 "It is a waste of time to get up early and stay up late, trying to make a living. The Lord provides for those he loves, even while they are sleeping."

Only if we become quiet in our souls and if we truly seek the face of God with a passion and a hunger for more will we get to know the real God. All else is superficial, knowledge of right or wrong or dogma learned by rote. God wants us to seek Him, and that is why he proclaims Himself in everything around us, but he is waiting for us to answer him and to become His beloved (Bride).

In our calling as mothers, we must also raise our daughters and sons within this concept of Bridehood and teach them the edicts and rules of God with a loving hand.

In the physical realm, a woman was created with a uterus to distinguish her from man and to give to her the wonder of the power of creation that also lies in the spiritual realm. Therefore we have a duty as mothers to use this spiritual creative power to raise men and women of God and to teach them the truth about God so that our sons and daughters may become known as "children of God".

Hebrews 12:7 "So accept suffering like a father's discipline. God does these things to you like a father correcting his children. You know that all children are disciplined by their fathers."

So we need to seek whatever it may be that is keeping us away from God and excise it from our lives. If we study Daniel, the overwhelming message is that he always put God first, above fears, above himself, above money, above position and gifts. His spiritual priorities were correct and because of that God could use him, and Scripture still sets him as a living example. May God's Word come into action in our lives and manifest itself in our attitude and our conduct so that we may one day say in unison with Jesus: ***"The tasks You set me, I have fulfilled!"*** *John 17: 4* Amen and amen!

*Zechariah 3:7 "**This is what the LORD All-Powerful said: 'Live the way I tell you, and do everything I say. And you will be in charge of my Temple. You will take care of its courtyard. You will be free to go anywhere in my Temple, just as these angels standing here.'"***

"I therefore call the on the things in you that do not exist, as if they indeed exist."[7]

This verse raises a possibility that often looks impossible, brings it closer to reality because we call on it and believe! Jesus proclaimed that He came so that we could have life and abundance – therefore we can call for it as if it already exists – and I stand by that promise![8]

[7] Romans 4:17b
[8] John 10:10

Revelation 19:7 "Let us rejoice and be happy and give God glory! Give God glory, because the wedding of the Lamb has come. And the Lamb's Bride has made herself ready." *(ERV)*

CHAPTER 7
EMPIRICAL APPROACH, RESEARCH METHODOLOGY/DESIGN

Each work of such a comprehensive nature that is embarked on has the incredible ability to change a person's thinking and to develop you as a person. It educates you for more than just a career, in truth, it leads to the enrichment of your calling. With the choice of a title, so much is taken into consideration – particularly from a spiritual perspective – that that in itself becomes a minor marathon.
So we build on existing knowledge, and new experiences and approaches are brought together to the benefit of Psychology and for the extension of the quality of life of people and their healing. Where human behaviour is studied, and the conduct of individuals can be improved from the improvement of perceivable patterns that caused pathologies, magnificent victories are attained. Such successes can benefit all of society and influence future generations beneficially. To understand the role of the woman in the modern age and to recognise her value and the challenges, brings one closer to the core of her experiences. Then answers can be sought that will offer viable solutions to pressing questions. Where this is positioned within her creation goals and culminates in the Bride of Christ, the woman may find herself afterwards as an integrated being – able to view the future with hope and in peace and even "being able to laugh about the day that tomorrow will bring".

This chapter discusses the research process and methodology comprehensively and activates the design to form and set out the end product. The chapter deals with the research methods and techniques utilised for the data collection and data analysis, and aspects such as ethical considerations, reliability and validity are expounded to demonstrate the procedure adopted and to confirm the authenticity of the research. The choice of the research problem is discussed, and the background to the study brings new light to

bear on the practical applicability within marriage and family counselling. The research results and findings that can be developed as conclusions could then be applied as usable information and be used in practice. The information can also be published in book form, making it accessible to so many more women, which could be of value.
It is my objective with this dissertation to utilise quantitative as well as qualitative research and to use it in combination so that the most informative and realistic view of a solution can be determined in respect of the problem postulated. In this way I build further on the foundation established by the dissertation for my Master's degree, as well on the publications stemming from my dissertation, to contribute my experience to the existing body of knowledge.

I am therefore using this study as the final stage of education as a Christian counsellor in the specialised field of marriage and family counselling and qualifying myself as a woman with the necessary knowledge to empower and support women in the purpose set for their creation as part of the Bride of Christ.

It contributes to establishing a more coherent image of the woman, allowing their spouses the privilege to understand their wives better and to offer their marriages a fair opportunity for enjoyment. This study is, therefore, contributory to the holistic view and answers to questions within the context of marriage and family, to improve society and encourage better functioning of families by counselling and training.

> *"The Highest reward for a man's toil is not what he gets for it but what he becomes by it."* – John Ruskin

In the research process, I make use of a broad spectrum of information collection. As the core, I bring the experience from my practice of the case studies (of marriage counselling and motherhood) from the past six years to serve as a foundation. To counsel people (subjects) over an extended period offered a space where systematic observations were possible over a lengthy

period while events were taking place. It was possible to conduct the observations without putting the test group under any pressure, and collect relevant information by empirical observation while conducting the counselling interviews. The 250 case studies are considered as appropriate and fit for the intended purpose. Together, the case studies form the basis and complement each other to highlight a universal problem. At the hand of the experiences of women as well as through the use of the Keirsey model for personality analysis, patterns and tendencies, which shed new light on the problem, come to the fore.
In addition to the 250 case studies, extensive use is made of countless reports compiled following various processes. Information gathered from interviews, marriage camps, theological events, women's camps, group sessions, measurement instruments, purpose of creation courses, Bible study presentations, as well as years of Bible school courses was included. The relevant secondary information which it made available and was also complementary to the research was incorporated.

Through this document I wish to make a publication available which would empower women to become aware of their individual shortcomings (that is to say "blindness with the functioning of the family") and to view them in perspective and teach them to allow God to renew their thoughts. Where understanding takes place and God "replaces the heart of stone" with a soft mother's heart, worldly fears will be overcome, and the women will put their families first. So it is grounded in benefitting marriages and the improved functioning of families.

It is also my desire to implement this dissertation practically in my counselling practice and to have it published in a more accessible, refined format to offer practical solutions to countless women within stressful marriages and families that suffer and battle through each day.

"A Day without learning is a day wasted..." – Anonymous

TITLE

A profound study of the substance, innermost nature and deepest recesses of the heart of a woman, within the purpose for which she was created as part of the Bride of Christ.

The title of this study describes its objective very clearly and sets broad yet very achievable limits that are extremely applicable to marriage and family counselling. It brings a problematic issue to the fore: "What does God expect of us as women today, as part of the Bride of Christ?" To find this answer, I wish to base my research on the woman that was created as the joint heir of life as a gift of grace (1 Peter 3.7) and views all the facets of being a woman and the crisis which each woman struggles with holistically. With Spiritual awareness, Biblical knowledge and literary research, combined with an empirical research structure that melds reality and written knowledge, I wish to present a "picture of reality" that is reliable and valid. It allows access to the unmissable spiritual concept that gives this research study perspective and so subjects us to the Creator's plan for us. Only by admitting this would we be able to reach the elusive "life and abundance".

The results of the research and the concomitant findings which stand out as conclusions in this chapter are summarised. **From all the proof, interviews and experience gained during the research period there is incontrovertible evidence that the woman must set her calling as a mother first, to shape the characters of her children in the best way.**

Each parent knows the characters of his children inherently and knows what they need to reach their full potential and are acquainted with the gnawing worries if a person defers or neglects his "duty".

In the marriage, it is also the woman's unwritten duty to prepare her husband's heart for parenthood so that he will view fatherhood as a serious calling and to motivate him to do his duty as a father and to realise the consequences of doing so. Where a woman is overburdened and has neither the time nor the energy to motivate her husband within the boundaries of

marital bliss to do his duty as a father, it often turns into a point of conflict and stick with which to beat one another. Quite often, the problem is transferred to caregivers and the child, who has no say in the matter, will suffer the consequences.

Finding out today what makes a child happy and exactly what constitutes a happy childhood is not a "million dollar question"... **Infants want to grow up with their parents; they want to feel cared for and to receive sufficient attention, love, time and acceptance so that they can become well-developed adults.**

It is the question parents struggle with, and children are shuttled about like a "problem" into the care of caregivers who are paid only for work done and services rendered. It has become time that we realise the words in Proverbs 3:35 that "*the wise shall inherit honour, but fools get only shame"*.

All glory to God for each person who gave me permission for cooperation and from whom I could learn to the glory of God, and for the beatification of the kingdom of God. Thank you very much!

CONCLUSION

To examine the innermost nature and deepest recesses of the heart of a woman, within the purpose of her creation and to project her as part of the Bride of Christ, lets a profound spiritual responsibility rest on this study and it can only be examined from the "opened eyes of the spirit". Through each chapter, woman as the core is broken up in living, working components and so it is possible to view woman within her true colours from a holistic perspective to project her from all her life roles.

God created woman as a multi-dimensional being, and her intrinsic blueprint is to love, to nurture, to care for, to teach and to comfort. We are therefore programmed by our DNA to live the role as a woman and, although the secular world would treat us like men at times, because after years of struggle we have

become somewhat emancipated, we remain WOMAN! The average male will counter here that we only want to be treated like women when it suits us and that we put on “the emancipation jacket” and take it off just when it suits us… Certainly, there is some truth in the statement, but it is based on the inner sense of duty and age-old calling of a woman. She is always aware that she has to nurture and raise her children from birth and first equip them (“and has to beat the wolf away from the door”) before she can resume her other “shape/form” as human and worker bee.

In the same way as the females of some animal species eat the afterbirth of their offspring, and lick them dry, suckle them and care for them, so it is the pre-ordained role of women to prepare their children for a life of fulfilment within their identity as humans. It takes time, privileges have to be foregone, space has to be made in your soul and your being for something that will, in the foreseeable future, take precedence over you and your personal goals – that in itself is no easy task. And although instinct prepares all of us for nine months for the event, our thinking brain is sometimes our greatest adversary. Because the female deer doesn’t contemplate what she is doing, she does not choose to do what she’d prefer to do. Instead, she is programmed like the woman to do what she must do, and THAT IS THAT!

Thus we have reached the point where we must realise what our primary role as a woman is: To do what we have been created to do and to do it properly. If we were prepared for this before our marriage and if we were made aware of the life phases of a woman, we would have been able to step forward with much more wisdom and understanding into this role of motherhood, and we would have been able to see the bigger picture. I experience that women almost prefer to postpone choices about their careers or about raising children to as late a stage as is possible – sometimes even only when the new baby has made its appearance in the family. It’s here where I almost believe the female deer has it easier than the woman because we think ourselves into confusing circles, justify everything we have planned and have already seen others do. It doesn’t bring us peace or “life and abundance”, but we persevere to the detriment of our children and ourselves. The acknowledgement of the

different life phases as set out by Erikson[9] offers us the option to understand that the course of our lives is dynamic like a river and that we will fill different roles as women and that we should follow this stream. Because when we try swimming upstream, we will sink and eventually almost drown in our stubborn contrariness. The current of life is just too potent, and the outcome is too important to make such mistakes.

To educate her children about this life concept is surely the greatest favour a mother can do her daughter and son. Thereby she empowers her daughter to grasp and understand the challenges of the path of her life, within a Divine perspective, and not to allow herself to be confronted later in her life by decisions too significant to be taken and to become confused within the confines of her humanity. The woman has the need to develop herself within self-actualization as a person, but there will come a time in her life when she will have to defer her career temporarily to achieve a greater goal. That does not mean that her life as she knew it would be lost forever, it only means that she will have to plan her future when her children have grown up enough so that she will be able to resume her career. God is faithful; He will bless us if we stand in obedience and in faith in Him to give back to us that which we deserve (and even much more).

For that reason women must regard the course of their careers from a future vision, to plan the subsequent stage during the phase of children and to determine which route to follow. To develop your offspring during this period with small children is surely of greater value than to allow someone you don't trust of know 100%, to do this vital work for you. During the phase of motherhood, there are many development programmes, self-study as well as character development, that you could do in the extra time available to keep your mind stimulated. It will certainly be an adjustment, but by listening to the voice of your heart (your conscience) and experiencing how you as a mother equip your children with love and acceptance is surely the greatest reward and fulfilment a mother can give her progeny.

[9] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 372.

When a mother teaches and stimulates her children, she knows each child intrinsically, and she understands each one's failings, needs or imperfections, and she knows what needs attention and what should be developed. Such a parent will foresee the need for more socialisation and play and when pre-school should commence. (And then it happens not due to some crisis, irritation or frustration, but due to the child's need for socialisation.) And before you've blinked, the children are at school and the woman can rejoin the labour market on a half-day basis should she choose to do so. The rest of her day can then be filled with managing her family, the household and other tasks.

The great joy and experience that you have completed your tasks for the particular phase to the best of your abilities carries its reward and added self-confidence that cannot be achieved in another way. A portion of "the peace that passeth all understanding" is also part of the reward. Unfortunately, house-bound mothers always compare themselves with the "working women". Often they then experience deep feelings of inferiority and suffer bouts of self-doubt, and they often look askance at those things they don't have…
From the phases of life and crises experienced by children, it is apparent that from birth and well into the middle school phase, the mother plays the greatest role in the child's life. Where work obligations hinder the presence of the mother, the child experiences a loss in every possible way and mothers may not be aware of the emotional crises experienced. Each development phase and milestone could consciously have been advanced with the mother's help, play, personal time and unconditional acceptance. Unfortunately, the aspects that could have been entirely different will never be realised.

When we consider the first four phases of a child's development and see what the mother has to achieve – even though she has a full-time career – it is a largey unachievable task. Too little time and the constantly fast-paced life lets children feel neglected, rejected, unloved and unimportant. It comes to the fore unconsciously in their conduct.

> "So too it shall become apparent in this school phase what parents invested in their children and what the impact of a working mother's schedule is to her children. Often, during their teens, parents come for professional help and only then realise what lack of time during the preceding years did to their child/children and to their relationship with that child (those children). The consequences of that deprivation of their children are then experienced as debilitating and irreversible." (Chapter 3)

It is quite apparent that the vast majority of life crises arise from the experience of rejection, which then complements Maslow's logical approach. (The need for love, acceptance, achievement, recognition and fulfilment should be satisfied.) From Maslow's amended Hierarchy of Needs, Norwood (2007:1), he goes a step further and also refers to spiritual needs:[10]

- Self-actualisation: personal growth and fulfilment.
- Need for self-esteem: status, acknowledgement, achievement and respect.
- Need for acceptance and love: relationships, affections, family, friends.
- Need for safety: security, stability, protection, freedom from fear.
- Biological and physiological needs: basic human needs, food, sleep, water, warmth and shelter.

Any form of rejection that leads to social isolation or loneliness as well as emotional pain, thus also leads undeniably to rejection, which is regarded as the undiagnosed and untreated trauma of our time amongst children and young adults.

Humankind has reached a stage where they are prepared to sacrifice their freedom for the security of money and to make provision and thus to choose to rather follow a career and to risk letting strangers raise their children. Through thousands of years of experience that has accumulated, we are aware that we are heading for disaster, yet we choose Mammon before God's Divine

[10] Norwoord, N.J. 2007. *The experience of rejection by adolescents with learning disabilities - a spiritual and educational psychological perspective*.

wisdom. We shall reap the fruits of those choices in the inabilities and failures of our children experienced later.

From my experience and knowledge, I have learnt that real peace only exists if we can strike a balance in the God-given 24 hours per day, and have time to spend on the people who are truly a priority in our lives, to give them the best of ourselves. Sometimes we have to review our list of priorities and see where our priorities have become skewed and then call on God's help to re-open our eyes! To achieve this balance between career and family life is something that has eluded many families, and in particular the women, for many years. We all strive to attain an inner peace on a psycho-social level where we will have time for others, ourselves, amidst careers and children, a healthy family life and give enough attention to our offspring. This striving for balance and inner peace presents a life-long challenge which is only achieved with years of planning, life lessons and often professional help. It is the "Battlefield of the mind" for every woman tackling motherhood!

> *"I'd rather be a failure at something I love, than a success at something I hate."* – George Burns

For that reason, we as women should work from the assumption that phases where mastery was not attained or where confusion, loss, trauma, and heartache imbued with bitterness occurred, it will have an impact on decisions made and on conduct in our lives. There is, therefore, an inner process of healing that will have to take place within each woman, to reach true wisdom in actions and a deeper logic – that can only happen with God's Divine help and healing by the Holy Spirit in the body, soul and spirit. And so, every woman must attain her primordial-identity in Christ in this phase and hear what God called out to her before the creation of the world, so that she may be "unveiled". [Apocalypse: "a lifting of the veil of revelation, a disclosure of knowledge"]

> (Romans 5:5) "The snake asked Woman: 'Do you want to be wise?' And because she did not know her true identity, even today we are caught up in our own 'wisdom' and self-righteousness, driven by rejection and self-consciousness. So patterns that occur outside of Divine righteousness are repeated and we as Eves indulge daily, bite-by-bite, in the forbidden fruit (the source of knowledge)."

In this phase, woman, with her multi-dimensional mental functionality and brain capacity, comes under incredible worldly pressure to make choices that will influence her progeny and therefore we have to go and find good, Godly answers from God. The changes a woman undergoes during this period affect her on every level and holistically in body, mind and spirit. Unfortunately, we become a reflection of many people and their "mirrors", and we lustily join in the construction of a false self. A woman needs to allow God to touch her identity, which is often a construct and spiritual, imaginary world, and allow her to see the light of her true self and let her see what HE sees. Then our contaminated thoughts can meld with God to become cleansed and to make sense in a world that is awry. And only then can we sensibly decide and make worthy choices, despite our ignorance and so-called wisdom, which is part of the pre-occupation with the self.

Where a woman seizes this central thought and looks away from secular expectations and gives her husband the best of herself, sets her family before all else, she saves her marriage because she stands in God's will. I see men every day that are exhausted by the mad rush and who project it into their marriages because their little wife is no longer their "safe harbour" and motherly kindness has long since fallen away between the cracks. This misconception about a woman who has to follow a career to justify her existence destroys marriages and robs us of the covenant God gave us in a marriage! My observation over many years of marriage counselling is that a healthy marriage must be the first step in the healthy upbringing of children. Therefore everything must be brought to bear to make a marriage succeed; it is the priority of the covenant between a man and a woman.

> "The age-old truth is that your conduct as a parent speaks so loudly that your children are unable to hear anything you say."[11]

Finally, the summary of a woman's purpose is to create a place of rest as a safe harbour for her family. She needs to leave with her spouse the desire to WANT to come home and with her children the desire for the joy of homecoming and the relief against the onslaught of the world. Where we set this objective, we will be loved and cherished, and get the fulfilment we crave! And we develop a lifestyle where we introduce our children to adulthood and its challenges with us, their parents, as role models. So the phases of life repeat the cycle, and we start at the beginning when the circle is completed, and the first grandchild is born. An eternal joy of fulfilment and love greater than a person can ever imagine.

Proverbs 31:30 b "…a woman who respects the LORD should be praised."

We live in a changed world today, where the identities of both males and females are facing an onslaught and where we as a society experience confusion about gender roles as never before. On both social and cultural levels the roles have changed a great deal and, only if we stand in faith and seek God's will and follow it in obedience, can we follow with the compass of our lives the "true North" (of God Himself). That above all else has to be our search and desire for God, to do His will!

1 Corinthians 15:52 "It will only take the time of a second. We will be changed as quickly as an eye blinks. This will happen when the last trumpet blows. The trumpet will blow and those who have died will be raised to live forever. And we will all be changed."
1 Corinthians 15:53 "This body that ruins must clothe itself with something that will never ruin. And this body that dies must clothe itself with something that will never die."

[11] Mol, A. Dr., 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

1 Corinthians 15:54 "So this body that ruins will clothe itself with that which never ruins. And this body that dies will clothe itself with that which never dies. When this happens, the Scriptures will be made true: 'Death is swallowed in victory.'"
1 Corinthians 15:55 "'O death, where is your sting? Where is your power to hurt?'"
1 Corinthians 15:56 "Death's power to hurt is sin, and the power of sin is the law."
1 Corinthians 15:57 "But we thank God who gives us the victory through our Lord Jesus Christ!"
1 Corinthians 15:58 "So, my dear brothers and sisters, stand strong. Don't let anything change you. Always give yourselves fully to the work of the Lord. You know that your work in the Lord is never wasted."

And so it shall be. With God anything is possible! Amen!

LIST OF SOURCES CONSULTED:
Full details are available in the complete dissertation.

OORSIG VAN DIE INHOUD

ENGLISH SUMMARY OF DISSERTATION

TOEWYDING.....iv
BEDANKINGS.....v
VERKLARING VAN OUTENTISITEIT.....vi
OPSOMMING.....vii
INHOUDSOPGAWE: VERKORTE UITEENSETTING xiii
INHOUDSOPGAWE: UITGEBREIDE UITEENSETTING xv

TOEWYDING

Ek dra hierdie navorsingstuk allereers aan my Vader God op, wat deur Sy liefde vir die mensdom Sy eie seun Jesus na ‘n sondige wêreld gestuur het, om deur Sy wrede kruisdood die Christus te word, sodat ons deur Sy bloed in versoening met God kan leef. *“So is ons deur die wet van die Gees wat aan ons in Christus Jesus die lewe gee, vrygemaak van die wet van sonde en dood” (Rom 8:2)* en mag ons streef na lewe en oorvloed.
Dit is my persoonlike strewe om te soek na God se wil vir my binne my roeping en om my skeppingsdoel in Christus te vervul en dit as ‘n ontvouende openbaring in my lewensreis te benut tot God se eer. Juis daarom het ek hierdie werkstuk in opdrag van God voltooi en gee ek alle eer aan God. Dit is my begeerte dat ander hierby baat sal vind om die heerlikheid van God in hulle huwelike en gesinslewe te mag ervaar en sodoende manne en vroue van God deur opregte Godbedoelde ouerskap te kweek. Dit is ons enigste sleutel tot ordelike voortbestaan binne die wil van God.

Tweedens dra ek hierdie werkstuk se bruikbare praktiese bevindinge op aan elke jong vrou en meisie wat die voorreg mag hê om binne die huwelik te staan en as deel van ‘n gesin, ‘n roeping binne moederskap te kan koester. Mag elke vrou streef daarna om onthou te word vir wie sy in haar gesin is en vir wat sy as vrou gedoen het om haar kinders na die wil van God op te voed. Laat ons soos die vrou met die albaste fles wat Jesus se kop gesalf het met kosbare reukolie, ons kinders salf met kosbare onvoorwaardelike liefde en tyd, sodat hulle hul roeping in Christus kan volvoer.

“Dit verseker ek julle: Oral waar hierdie evangelie in die hele wêreld verkondig word, sal daar ook vertel word wat sy gedoen het, tot ‘n herinnering aan haar.” Matteus 26:13 (ANV)

BEDANKINGS

Ten eerste wil ek my Vader God bedank dat Hy veel meer in my toekoms gevisualiseer het as waarvoor ek myself gereed gemaak het en my die krag gegee het om dit deur te voer. ‘n Mense-droom klein, maar God laat niks in Sy pad staan om Sy plan te volvoer nie, en daarom kan ek in geloof lewe en in Sy genade ontspan. My roeping in Christus bly allereers my grootste strewe en in Christus is niks onmoontlik nie!

Ek dank God dat my lewenskrisisse verwoord kan word in oorwinnings en dat ander deur my foute kan leer en ek so toerusting in Sy hand kan wees en ook daardeur as mens groei.

Aan my ouers en my gesin wat my bygestaan het waar ek in my volwasse lewe as student, baie moes prysgee en baie tyd aan studies moes spandeer, ek dank julle vir die geduld en genade. Julle is my belangrikste leerskool en buffer. My kinders wat deur elke lewensjaar my visie verbreed het en my die geleentheid gegee het om hul harte te leer ken, ook as tieners, dankie tog ‘n mens is net een keer ‘n tiener… Ek dank julle hartlik vir wat julle my deur ouerskap geleer het.

Dank ook aan elke mentor, vriend en beradene van wie ek kon leer, my emosionele intelligensie groei nog elke dag met lewenslesse en ander se ervarings en wysheid. Sonder mense is ‘n mens se lewe leeg en jou kennis waardeloos. Dit klink baie gepas in hierdie konteks.

Groot dank aan my man, Marco, vir al die hulp en ondersteuning, tien jaar se studies is ‘n ewigheid in enige huwelik. Dankie dat jy my gedra het hierdeur!

Dankie Professor Horn, sonder u sou ek nooit tot op hierdie vlak in myself kon glo nie. Met hierdie studies het u ‘n onwerklike deur vir my geopen wat my hele menswees vir ewig verander het. God het bepaal dat ons paaie sou kruis, ek dank u hartlik.

Alle eer aan God!

VERKLARING VAN OUTENTISITEIT

Ek, die ondergetekende, Louise van Coller ,

verklaar dat hierdie verhandeling my oorspronklike werk is, saamgestel en aangewend om die doelwit en oogmerk van hierdie studie te vervul en dat dit nie voorheen voorgelê is aan enige ander universiteit vir 'n hoër graad nie. Ek verklaar dat alle informasie hierin saamgevat en alle toepaslike materiaal en bronne gelewer deur my, eg, korrek en akkuraat is na die beste van my kennis en oortuiging.

Handtekening

15 September 2016

Datum

‘n Diepliggende studie
van die wese en hartkamer van die vrou
binne haar skeppingsdoel,
as deel van die Bruid van Christus.

Deur
LOUISE VAN COLLER

PROMOTOR: Prof Gerrit Horn

GRAAD: Philosophiae Doctor van Teologie in Christelike Berading

INSTITUSIE: St Clements Private Swiss University

OPSOMMING

God het die vrou geskep as ‘n unieke wese, verordineer met ‘n gespesifiseerde doel en waarde om toe te voeg tot lewe en voortplanting binne die lewensorde wat Hy op aarde vir die mens beplan het. Tog staan die vrou vandag in die heersende denkklimaat as ‘n geëmansipeerde vrou voor reuse uitdagings om akademies en finansieel haar merk te maak en ‘n nalatingskap oor te dra as mens in eie reg. Die arbeidsmark wink oorgretig vir vroue en in ons huidige politieke era staan Suid Afrikaanse vroue bevoordeel en voor die moeilike keuse van moederskap teenoor die “ononderbroke loopbaan” van die “werkende” vrou. Ekonomiese druk plaas vroue daagliks in die spervuur om direk na kraamverlof terug te keer tot die arbeidsmark en so hul Godgegewe roeping as moeders vaarwel toe te roep en van plaasvervangende hulp gebruik te maak. Ook staan vroue voor die realiteit van ‘n huidige egskeidingsyfer wat na beraming ongeveer 50% beloop en is daar altyd ‘n moontlikheid dat vroue as geskeide moeders selfonderhoudend moet wees en nie kan bekostig om hul beroep voortydig vaarwel toe te roep nie. Dit plaas die vrou onder ‘n misplaaste finansiële verantwoordelikheid wat dikwels in die hoop om ‘n huwelik te beveilig, meer skade as goed aanrig, en die huwelik onder onnodige druk plaas wat juis tot egskeiding kan lei.

Die vraagstuk is egter wat die "koste hiervan beloop" en watter skade dit in 'n gesinsverband op emosionele en opvoedkundige vlak by die kind nalaat? Vanuit 'n sielkundige oogpunt moet ons met erns kyk watter impak dit uitkomsgebaseer op ons samelewing het en watter radikale veranderinge aangebring moet word. Ook is daar op 'n persoonlike vlak by die moeder konstante onderliggende skuldgevoelens wat lewenslank 'n dryfveer raak en dikwels negatiewe patrone skep wat blywende letsels op 'n kind se lewe laat. Geld vervang nie ware moederliefde, tyd en gefokusde aandag nie en so word hierdie besluite dikwels ten koste van 'n mens se kinders geneem. Ongelukkig sal dit op die lang duur die vrou se psige, huweliksgeluk, kinderdissipline, asook die gesin se funksionering bewustelik of onbewustelik beïnvloed en nadelig inwerk op elke vlak binne die daaglikse lewe. Die groot meerderheid van vroue staan vandag letterlik met een voet in die babakamer en die ander in die werksplek en probeer 'n ingesteldheid van "superwoman" uitleef wat op die lange duur op uitbranding, depressie, 'n lae seksdrang en eindelik egskeiding uitloop. Ongelukkig beleef ons vroue veel later die impak van hierdie self geregverdigde besluite, want almal doen dit en daarom lyk dit na alle oorweging, na die "regte ding om te doen"…

Om werklik stil te word en God se wil vir die vrou as deel van die bruid van Christus te soek, motiveer 'n studie wat dieper kyk as die wêreld se Mammon-gedrewe beginsels. Die navorsing verbind God se uitgespelde wil met werkbare opsies wat dit moontlik maak vir ware binding binne moederskap om in ons kinders manne en vroue van God te kweek. Deur die studie te vergroot na die vrou se breinfunksionering en so haar psige en behoeftes te beskryf binne persoonlikheidstipering, bring 'n dieper verstaan vir die kognitiewe motivering agter die vrou se uiteenlopende gedrag binne moederskap. So ook word daar intensief gekyk na die kind se intrinsieke behoeftes tydens elke lewensfase asook die verskillende fases waardeur die vrou beweeg binne haar rol as vrou en moeder, en elkeen se emosionele behoeftes vir optimale funksionering.

Binne die veld van berading onder kinders sowel as volwassenes, is verwerping seker die enigste deurlopende faktor wat by byna elke

beradingsgeval teëkom. Juis daarom moet dit intensief ondersoek word en kan dit soms so ver teruggeneem word as tot by die baarmoeder as bron van antwoord. Satan probeer daagliks om ons verder te verstrik in "geregverdigde" verkeerde gedrag en besluite wat verwerping verder versterk en menselewens benadeel, sodat ons nooit die beloofde "lewe en oorvloed" mag smaak wat God ons bied nie. Deur moeders "geregverdig" van hul kinders weg te hou en kinders in hul onderbewussyn te laat glo hulle is nie belangrik genoeg nie, bekragtig Satan vroeg reeds die leuen. Hy laat ons glo dat ons ontwikkelingsvlak verhoog het en daarom moet ons as vroue aanpas en uitstyg in 'n samelewing wat meer tyd van ons eis en ons kinders eensaam en oorgelewer laat aan moderne tegnologie en kinderoppasters. Vandag meer as ooit tevore is losbandigheid, voorhuwelikse seks, pornografie, selfmoord, drankmisbruik en dwelms 'n reuse probleem onder ons kinders en is gesonde ouer-kind verhoudings wat gegrond is op Christelike waardes, lewensnoodsaaklik!

In my praktyk het ek oor jare gesien dat vroue worstel binne hierdie lewenskrisis in hul identiteit en vasgevang sit binne die veranderde stereotipering van die geslagsrol model. Ook het depressie onder vroue toegeneem tot 'n verbysterende syfer wat beduidend wys op foute wat binne die vroulike geslag gemaak word binne liggaam, siel en gees, in hierdie era. Vroue wat gebore is na die sewentigerjare beleef die nadraai van die emansipasie van die vrou en weens 'n gebrek aan rolmodelle wat hierdie lewenswyse reeds beproef het, leer ons deur ons foute. Waar vroue hul moederinstink onderdruk en ses balle in die lug probeer hou, bou 'n diepgewortelde onvergenoegdheid op en bereik hulle nooit 'n punt van balans nie, en kan hulle nie soos die vrou van Spreuke 31, "*lag oor die dag wat kom"* nie.

In die navorsingsproses maak ek gebruik van 'n wye spektrum van inligting inwinning en bring ek as kern die laaste 6 jaar se gevallestudies binne huweliksberading en moederskap as fondasie vanuit my praktyk. Om persone oor 'n wye tydperk te beraad bied 'n ruimte waar sistematiese observasie oor genoegsame tyd kan plaasvind sonder om die toetsgroep onder druk te plaas

en werklike inligting prakties te sien uitspeel. Hierdie 250 relevante en bruikbare gevallestudies dien as samespraak om ‘n universele probleem uit te lig en aan die hand van vroue se belewenisse asook die gebruik van die Keirsey persoonlikheids-ontledingsmodel, patrone en tendense na vore te bring wat lig werp op die probleem.

Dit is my doelwit met hierdie verhandeling om van kwalitatiewe sowel as kwantitatiewe navorsing gebruik te maak en dit in kombinasie te gebruik om sodoende die mees informatiewe en realistiese beeld van ‘n oplossing daar te stel ten opsigte van die probleemstelling. Hierdeur wil ek ‘n geskrif daarstel om vroue te bemagtig om hulle individuele tekorte en “blindheid” binne gesinsfunksionering in perspektief te sien en toe te laat dat God hulle denke kom vernuwe.

Ons enigste redding en strategie in hierdie noodtoestand is om terug te keer tot Goddelike wysheid en die roepstem van God toe te laat om ons te herinner aan wat God voor die grondlegging van die aarde in ons elkeen beplan en oor ons uitgeroep het. God het die vrou van die begin af gekies vir moederskap en toegerus met ‘n baarmoeder en ‘n emosionele siel, gedryf deur die hormoon estrogeen en Hy het daarna gekyk en gesien dat dit “baie goed” was.

“*Wees vrugbaar en vermeerder en vul die aarde”*
Genesis 1:28 (AOV)

INHOUDSOPGAWE: VERKORTE WEERGAWE

Prolegomena.....1

HOOFSTUK 1: DIE VROU SE BREINFUNKSIONERING.....25
HOOFSTUK 2: DIE VROULIKE LEWENSSIKLUS.....117
HOOFSTUK 3: DIE VROU SE WESENLIKE LEWENSKRISISSE.....213
HOOFSTUK 4: DIE VROU AS MINNARES EN HUWELIKSMAAT.....299
HOOFSTUK 5: DIE VROULIKE LIGGAAM.....405
HOOFSTUK 6: DIE VROU AS DEEL VAN DIE BRUID VAN CHRISTUS.....481
HOOFSTUK 7: EMPIRIESE BENADERING NAVORSINGS-METODOLOGIE/-ONTWERP.....607

SLOT EN SAMEVATTING 659

BRONNE.....673

.

INHOUDSOPGAWE: UITGEBREIDE UITEENSETTING

Prolegomena.....1

SKRIF.....1
VOORWOORD.....3
INLEIDING.....5
GESKIEDKUNDIGE AGTERGROND EN BYBELSE PERSPEKTIEF.....11
PROBLEEMSTELLING EN FOKUS.....13
DOELWITTE EN TEORETIESE UITGANGSPUNTE VAN DIE STUDIE.....15
AFGEBAKENDE DOELWITTE VAN PROEFSKRIF.....15
NAVORSINGSONTWERP, METODES EN HIPOTESES.....17
AFBAKENING VAN DIE STUDIE INSLUITENDE DIE VOORUITSIGTE EN BEPERKINGE.....20
LETTERKUNDIGE OORSIG.....21
NAVORSINGSMETODOLOGIE.....22
VERWYSINGS.....23

HOOFSTUK 1: DIE VROU SE BREINFUNKSIONERING.....25

1. INLEIDING.....26
2. MENS EN MANNIN.....30
    2.1. EVA.....32
3. GESINSFUNKSIONERING.....33
4. VERSKILLE REEDS VOOR GEBOORTE.....40
    4.1. VOORGEBOORTELIKE INVLOEDE.....41
5. KINDERPUBERTEIT: JONG DOGTERTJIE BABA.....43
6. STRUKTURELE EN GENETIESE VERSKILLE.....44
7. KINDERGEDRAG BY SEUNS EN DOGTERS.....45
8. PUBERTEIT EN DIE ADOLESSENT.....46
9. SEKSUALITEIT EN DIE VERSKILLE.....50
10. VERSKILLE BY DIE VOLWASSE MAN EN VROU.....50
11. VROULIKE GEDRAG.....52
12. DIE VROU EN HAAR BEROEP.....56

12.1 MOEDERSKAP TEENOOR BEROEP.....58
13. PERSOONLIKHEIDSTIPERING.....61
13.1. DIE KEIRSEY PERSOONLIKHEIDS-ANALISE MODEL.....66
14. BEROEPSKEUSES.....83
15. DIE TOETSGROEP.....84
15.1. PERSPEKTIEF VANUIT DIE KEIRSEY MODEL.....84
15.2. EIENSKAPPE VAN DIE SJ VROU.....88
15.3. EIENSKAPPE VAN DIE NF VROU.....91
15.4. EIENSKAPPE VAN DIE SP VROU.....95
15.5. EIENSKAPPE VAN DIE NT VROU.....99
15.6. SIN EN WAARDE VAN PERSOONLIKHEIDSTIPERING BINNE DIE STUDIE.....103
15.7. DEPRESSIE.....104
16. DIE VROU EN HAAR ROEPING.....108
16.1. DIE VROU SE HUWELIK EN HAAR MAN SE BEHOEFTES....111
17. SLOT.....113

HOOFSTUK 2: DIE VROULIKE LEWENSSIKLUS.....117

1. INLEIDING.....118
2. MENS.....121
2.1. FETALE ONTWIKKELING.....122
2.2. LEWENSFASES VAN DIE ONGEBORE BABA OF FETUS.....124
2.2.1. UITEENSETTING VAN DIE LEWENSFASE VAN DIE FETUS.124
2.2.1.1. EERSTE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP.....125
2.2.1.2. TWEEDE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP.....126
2.2.1.3. DERDE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP.....128
3. DIE LEWENSFASE VAN DIE BABA: (0–2 JAAR).....130
3.1. DIE PASGEBORE BABA.....131
3.2. DIE PEUTER: (12–24 MAANDE).....136
4. DIE KLEUTER: (2–4 JAAR).....137
5. VROEË SKOOL OUDERDOM: (4–6 JAAR).....140
6. MIDDEL SKOOL OUDERDOM: LAERSKOOLJARE (6–12/13 JAAR).....144
6.1. TEMPERAMENTSPROFIELE.....146

6.2. ALFRED ADLER SE GEBOORTE-ORDE TEORIE.....152
6.3. BREINVERMOËNS.....161
7. VROEË ADOLESSENSIE: (12/13–18 JAAR).....165
8. LAAT ADOLESSENSIE: (18–24 JAAR).....173
9. VROEË VOLWASSENHEID: (24–34 JAAR).....178
10. MIDDEL VOLWASSENHEID: (34–60 JAAR).....189
11. LAAT VOLWASSENHEID: (60–75 JAAR).....196
12. BAIE HOË OUDERDOM: (75 TOT AFSTERWE).....203
13. DIE TYDELIKE VERWISSEL MET DIE EWIGE.....208
14. SLOT.....209

HOOFSTUK 3: DIE VROU SE WESENLIKE LEWENSKRISISSE..213

1. INLEIDING.....214
2. ONS REALITEIT IN 'N BESIGE GEJAAGDE LEWE.....216
3. LEWENSFASE EN DIE LEWENSKRISISSE WAT DAARUIT ONTSTAAN.....219
4. FETALE ONTWIKKELING.....220
4.1. DIE GEBOORTE.....227
5. DIE LEWENSFASE VAN DIE BABA: (EERSTE 24 MAANDE).....229
5.1. DIE PEUTER: (12–24 MAANDE).....233
6. KLEUTER: (2–4 JAAR).....235
7. VROEË SKOOL OUDERDOM: (4–6 JAAR).....238
8. MIDDEL SKOOL OUDERDOM: LAERSKOOLJARE (6–12 JAAR).....242
8.1. GRAAD 1 – GRAAD 3.....243
8.2. GRAAD 4 – GRAAD 7.....247
9. VROEË ADOLESSENSIE: (12/13–18 JAAR).....252
10. LAAT-ADOLESSENSIE: (18–22 JAAR).....258
11. VROEË VOLWASSENHEID: (24–34 JAAR).....266
12. MIDDEL VOLWASSENHEID: (34–60 JAAR).....275
13. LAAT VOLWASSENHEID: (60–75 JAAR).....284
14. BAIE HOË OUDERDOM: (75 TOT AFSTERWE).....289
15. TYDELIKE VERWISSEL MET EWIGE.....294
16. SLOT.....295

HOOFSTUK 4: DIE VROU AS MINNARES EN HUWELIKSMAAT.....299

1. INLEIDING.....300
2. BERESHIT – GENESIS.....302
2.1. EVA EN HAAR ADAM.....304
3. DIE VROU SE BEKORENDE SKOONHEID.....311
4. PERSOONLIKHEID EN OPVOEDKUNDIGE AGTERGROND.....316
4.1. DIE WAARHEID GENEEM VANUIT VROUEHARTE.....318
4.2. VERSKILLENDE PERSOONLIKHEDE.....319
4.3. DIE SJ PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT.....321
4.4. DIE NF PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT.....325
4.5. DIE NT PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT.....327
4.6. DIE SP PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT.....330
4.7. OPVOEDKUNDIGE AGTERGROND.....333
4.7.1. DIE PERVERTERING VAN SEKS.....340
5. SEKSUELE INTIMITEIT.....342
5.1. SEKS BINNE DIE HUWELIK.....345
5.1.1. EMOSIONELE WERKLIKHEDE BINNE DIE HUWELIK.....346
5.1.1.1.RESPEK.....346
5.1.1.2. DIE VERSKILLE TUSSEN MAN EN VROU.....347
5.1.1.3. EMOSIONELE VOORSPEL.....350
5.1.2. KLIPPE IN DIE PAD.....353
5.2. DIE SEKSUELE DAAD.....354
5.2.1. DIE MENSLIKE LIGGAAM.....355
5.2.1.1. DIE ANATOMIE VAN DIE VROULIKE GESLAGSORGANE.356
5.2.1.2. DIE ANATOMIE VAN DIE MANLIKE GESLAGSORGANE...357
5.2.2. FISIESE VOORSPEL EN EROGENE SONES.....360
5.2.2.1. DIE MAN.....360
5.2.2.2. DIE VROU.....361
5.2.3. ORGASME.....363
5.2.4. LIBIDO-VERSKILLE TUSSEN DIE MAN EN VROU.....367
5.2.5. SEKSUELE PROBLEME.....368
5.3. DIE MAN EN VROU SE VERSKILLENDE BEHOEFTES.....372

5.4. SEKS VOOR DIE HUWELIK.....390
5.5. VERANTWOORDELIKHEDE BINNE DIE SEKSUELE VERHOUDING.....392
5.6. VOORBEHOEDING.....394
5.7. MOEDERSKAP IN DIE HUWELIK.....395
5.8. ONVRUGBAARHEID.....397
5.9. ONTROUHEID IN DIE HUWELIK.....398
5.10. KINDER-SEKSUALITEIT EN DIE HANTERING DAARVAN..400
6. SLOT.....400

HOOFSTUK 5: DIE VROULIKE LIGGAAM.....405

1. INLEIDING.....406
2. GEESTELIKE PERSPEKTIEF.....409
2.1. DIE LIGGAAM, SIEL EN GEES VAN DIE MENS.....410
3. GESONDHEID.....411
4. DIE VROU SE SIELSDIMENSIE.....416
4.1. DIE KERN VAN DIE VROU SE PROBLEME.....421
4.2. KEUSE.....423
4.3. "HURRIED WOMAN SYNDROME" EN DIE HARTSEER GEVOLGE.....425
4.4. KLINIESE DEPRESSIE.....427
4.5. HORMONE.....432
4.6. NOODSAAKLIKE MEDIKASIE.....435
5. DIE VROU SE GEES.....439
6. MOEDERSKAP.....442
7. DIE ROL VAN VADERSKAP.....445
8. DIE VROU SE IDENTITEIT.....447
9. LIGGAAMLIKE SKOONHEID.....448
9.1. DIE VROULIKE LIGGAAM EN HAAR EFFEK OP MANS.....452
10. DIE LIGGAAM, VOORBEHOEDING EN SEKSUELE SIEKTES.....453
10.1 SEKSUELE SIEKTES.....458
11. DIE VROULIKE LIGGAAM, POSTUUR, GEWIG EN OEFENING.....464
12. DIE VROULIKE LIGGAAM EN EMOSIE.....468

12.1 EMOSIONELE BEWUSSYN EN DIE BEHEER VAN EMOSIE...472
12.2. FISIESE SIMPTOME.....474
13. SLOT.....476

HOOFSTUK 6: DIE VROU AS DEEL VAN DIE BRUID VAN CHRISTUS.....481

1. INLEIDING.....482
2. IDENTITEIT VAN BRUIDSKAP.....484
3. DIE VROU VANUIT 'N BYBELSE PERSPEKTIEF.....487
4. EVA EN ANDER BYBELSE VROUE.....488
4.1. EVA.....489
4.2. RUT.....492
4.3. BATSEBA.....493
4.4. DEBORA.....495
4.5. LOT SE VROU.....497
4.6. RAGAB.....500
4.7. LEA.....503
4.8. ESTER GEBORE HADASSA.....506
5. BRUIDSKAP.....511
6. KWALIFISERING.....514
6.1. DIE TIEN GEBOOIE.....516
6.2. DIE DRIE-EENHEID.....520
6.2.1. GOD.....521
6.2.2. JESUS.....523
6.2.3. HEILIGE GEES.....526
6.2.4. DIE DRIE-EENHEID IN WERKING.....527
6.2.5. DIE OPENBARING VAN JESUS EN SY CHRISTUS.....528
6.3. BEKERING EN WEDERGEBOORTE.....531
6.3.1. BEKERING (EERSTE DIMENSIE).....532
6.3.2.WEDERGEBOORTE (TWEEDE DIMENSIE).....533
6.3.3. BRUIDSKAP (DERDE DIMENSIE).....535
7. GOD SE PLAN MET ONS.....536
7.1. SKEPPINGSDOEL.....536

7.2. GEESTELIKE TOERUSTING TOT BRUIDSKAP.....538
7.2.1. GENADEGAWES.....538
7.2.2. BREINVERMOËNS.....546
7.2.3. ROEPING.....548
7.2.3.1. INDIVIDUELE ROEPING.....550
7.2.3.2. KORPORATIEWE ROEPING.....554
8. BRUIDSKAP BINNE LIGGAAM, SIEL EN GEES.....559
9. GEESTELIKE KARAKTERONTWIKKELING.....564
9.1. MAGTE OWERHEDE EN ORIGINALITEITE.....566
9.1.1. DIE GEES VAN WAARSÊERY.....566
9.1.2. DIE GEES VAN AFGESTORWENES.....567
9.1.3. DIE GEES VAN JALOESIE.....567
9.1.4. DIE LEUENGEES.....568
9.1.5. DIE GEES VAN PERVERSITEIT.....568
9.1.6. DIE GEES VAN TROTS.....569
9.1.7. 'N VERSLAE GEES.....569
9.1.8. DIE GEES VAN HOERERY.....570
9.1.9. DIE GEES VAN KRANKHEID.....570
9.1.10. DIE DOM EN DOWE GEES.....571
9.1.11. DIE GEES VAN SLAWERNY EN VREES.....572
9.1.12. DIE VERLEIDENDE GEESTE.....573
9.1.13. DIE GEES VAN DIE ANTICHRIS.....573
9.1.14. DIE GEES VAN DWALING.....574
9.2. GEESTELIKE WEERBAARHEID.....575
10. VLEESLIKE KARAKTER.....577
10.1. PERSOONLIKHEIDS-ANALISE AS KARAKTER-ONTWIKKELING.....578
10.2. HANTERING VAN JOU VERLEDE AS DEEL VAN KARAKTERONTWIKKELING.....580
10.3. LIEFDE AS BOUSTEEN BY KARAKTERONTWIKKELING.....581
10.4. BEVORDERING VAN DIE SELFBEELD EN DIE INVLOED DAARVAN BY KARAKTERONTWIKKELING.....583
10.5. EMOSIE BY KARAKTERONTWIKKELING.....589

10.6. SELF-DISSIPLINE AS BELANGRIKE BOUSTEEN BY KARAKTERONTWIKKELING.....592
10. 7. GEDULD AS DEEL VAN KARAKTERONTWIKKELING.....596
11. TOTALE VRYHEID.....598
12. DIE BRUID EN SONDE.....600
13. SLOT.....602

HOOFSTUK 7: EMPIRIESE BENADERING NAVORSINGSMETODOLOGIE/-ONTWERP.....607

1. INLEIDING.....608
2. AGTERGROND TOT HIERDIE STUDIE.....611
3. PROBLEEMSTELLING EN FOKUS.....613
4. DOELWITTE EN TEORETIESE UITGANGSPUNTE.....615
4.1. AFGEBAKENDE DOELWITTE VAN PROEFSKRIF.....616
5. NAVORSINGSMETODOLOGIE.....617
5.1. HIPOTESES.....620
6. ETIESE OORWEGINGS.....621
7. BETROUBAARHEID.....622
8. GELDIGHEID.....624
9. EMPIRIESE BENADERING.....626
9.1. KWANTITATIEWE OOGMERK.....626
9.2. KWALITATIEWE OOGMERK.....628
10. KWALITATIEWE NAVORSING.....630
10.1. PERSOONLIKE HISTORIESE AGTERGROND.....630
10.2. RESPONDENTE AS GROEP.....633
10.3. GEVALLESTUDIE.....637
10.4. GEVOLGE VAN EGSKEIDING.....640
11. KWANTITATIEWE NAVORSING.....642
11.1. WAARNEMING AS BERADER.....651
12. NAVORSINGSPROBLEMATIEK.....653
13. SLOT.....654

SLOT EN SAMEVATTING.....659
1. SLOT.....660
2. SAMEVATTING TOT IMPAK VAN DIE STUDIE.....668

BRONNE.....673

PROLEGOMENA

SKRIF

Heb 4:9 Daar bly dus 'n sabbatsrus oor vir die volk van God;
Heb 4:10 want wie in sy rus ingegaan het, rus ook self van sy werke soos God van syne.
Heb 4:11 Laat ons ons dan beywer om in te gaan in dié rus, sodat **niemand in dieselfde** ***voorbeeld van ongehoorsaamheid mag val nie.***
Heb 4:12 Want die woord van God is lewend en kragtig en skerper as enige tweesnydende swaard, en dring deur tot die skeiding van siel en gees en van gewrigte en murg, en is 'n beoordelaar van die oorlegginge en gedagtes van die hart.
Heb 4:13 En daar is geen skepsel onsigbaar voor Hom nie, maar alles is oop en bloot voor die oë van Hom met wie ons te doen het.
Heb 4:14 Terwyl ons dan 'n groot Hoëpriester het wat deur die hemele deurgegaan het, naamlik Jesus, die Seun van God, laat ons die belydenis vashou.
Heb 4:15 Want ons het nie 'n hoëpriester wat nie met ons swakhede medelye kan hê nie, maar een wat in alle opsigte versoek is net soos ons, maar sonder sonde.

Heb 4:16 Laat ons dan met vrymoedigheid na die troon van die genade gaan, sodat ons barmhartigheid kan verkry en genade vind om op die regte tyd gehelp te word.

VOORWOORD

Genesis 2:21 Toe het die HERE God 'n diepe slaap op die mens laat val; en terwyl hy slaap, het Hy een van sy ribbebene geneem en die plek daarvan met vlees toegemaak.
Genesis 2:22 En die HERE God bou die rib wat Hy van die mens geneem het, tot 'n vrou en bring haar na die mens.
Genesis 2:23 Toe sê die mens: Dit is nou eindelik been van my gebeente en vlees van my vlees. Sy sal mannin genoem word, want sy is uit die man geneem.
Genesis 2:24 Daarom sal die man sy vader en moeder verlaat en sy vrou aankleef. En hulle sal een vlees wees.
Genesis 2:25 En hulle was altwee naak, die mens en sy vrou, maar hulle het hul nie geskaam nie. (AOV)

Met hierdie werkstuk wil ek poog om vanuit 'n vrou se perspektief lig te werp op 'n vraagstuk wat alle vroue kniehalter en indirek hulle huwelike beïnvloed en selfs benadeel. Dit is my wens vir elke vrou wat geskape is, om wakker te word uit 'n wêreldse verwagting wat ons versmoor en lewe in oorvloed aan te gryp en so moederskap 'n regmatige kans te gee en onsself en ons kinders vlerke te gee. Laat ons die sluiers van ons hoof lig en die groter plan van Christus in ons sien.

LOUISE VAN COLLER

INLEIDING

‘n Diepliggende studie van die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel, as deel van die Bruid van Christus.

Die vrou is geskape as ‘n unieke wese, geordineer deur God, met ‘n spesifieke doel op aarde om uit te leef. By die vrou is die intense begeerte na romantiese liefde diep in haar wese gewortel en is dit ingevleg in haar samestelling as deel van haar roeping om die aarde te vul. In haar proses van rypwording en vrouwees, word sy gekonfronteer met verskeie belewenisse en tydsgrense wat haar in wese vorm tot die spreekwoordelike baarmoeder en gewer van lewe**.** Ons as vroue staan egter voor ‘n lewenskrisis in ons eie identiteit en dit waartoe ons in staat is. So word ons dikwels vasgevang deur die veranderende stereotipering van die geslagsrolkrisis, wat nou vir altyd verwring is tot iets wat vandag minder verstaanbaar is as ooit tevore.

In die vroeëre dae was die vrou gekenmerk aan die inperking van haar menswees, as onwillekeurige erfenis, wat moederskap vergesel. ‘n Nuwe generasie vroue het egter die wêreld met “mannemoed” bestyg en vanweë die gebrek aan toegeruste rolmodelle staan ons voor ‘n problematiese vraagstuk: Wat verwag God van ons as deel van die bruid van Christus? Om hierdie antwoord te vind wil ek my navorsing baseer op die vrou wat as mede-erfgenaam van die lewe, as genade-gawe geskape is (Petrus 3:7) en holisties kyk na al die fasette van vrou-wees en die krisis waarmee elke vrou worstel. Hierin wil ek die soeke na die self en die verandering van seisoene in ons identiteit aanspreek en verduidelik waarom soveel vroue in ‘n verwronge weergawe van hul self verstrik raak. Ons enigste redding en strategie in hierdie noodtoestand is om terug te keer tot Goddelike wysheid en die roepstem van God toe te laat om ons te herinner aan wat God voor die grondlegging van die aarde, in ons elkeen beplan het en oor ons uitgeroep het.

Ongelukkig is die vrou deur die heersende denkklimaat van die vorige eeue teen haar wil, in haar menswaardigheid aangetas, as uitvloeisel van ‘n patriargale wêreldsisteem. Denke oor vroue vanuit die vroegste tye het hulle

verminder tot die rol van ‘n geboortekanaal en versorgers wat inherent elke vrou se hoogste roeping en vreugde is, maar tog slegs ‘n deel van haar wese beslaan. God het ons geskape as die man se gelyke, maar tog as meer, want alleen deur die vrou kan lewe gebring word en tot wasdom groei in haar versorging. Ons is dus letterlik meer as oorwinnaars deur Christus wat ons die krag gee.

Waar die mens antwoorde vanuit die Bybel soek, word ons gekonfronteer met die feit dat die Bybel deur mans vir mans geskryf is, in ‘n tyd toe daar vaste denkrigtings oor vroue en hulle rolle bestaan het. Dr. Tom Gouws, skrywer van die boek, *Die evangelie van die volkome bevryding van vroue*, sê self dat die mens se interpretasie van wat die Bybel sê, gekleur is deur die denkklimaat waaruit jy kom. Dit gee ons ‘n besef dat ons duidelik moet onderskei tussen die skrywers se menslike persepsie, oftewel manlike persepsie, en God se ewige waarheid wat dikwels in kontras teenoor mekaar staan, maar tog binne konteks verstaanbaar en versoenbaar is. Dit is ‘n onbetwisbare feit dat die Here Jesus Christus gekom het om te staan vir waarheid en geregtigheid, en so ook om vroue in hulle regmatige posisie in die koningryk van God te herstel. Daardeur word God se ware karakter gereflekteer deur die vryheid in Christus wat in die Heilige Gees aan elkeen nagelaat is.

My poging is dus ‘n soeke na Goddelike waarheid en nie om die Bybel deur ‘n eietydse bril te projekteer tot ‘n weergawe van iets wat vir ons as vroue aanvaarbaar is en ‘n onderliggende kleurtjie van Jezebel het nie. My soeke bly eerstens om volkome deel te wees van die bruid van Christus en om daarin as uitkoms ‘n geïntegreerde vrou te ontbloot, wat in Koninginskap staan, omdat sy eindelik balans gevind het. So kan die vrou dan haar energie kulmineer tot oorwinnings-energie binne God se wil, om binne God se aanvanklike skeppingsdoel, binne vroulikheid te beweeg en Sy seën te ontvang.

Na jare van berading en die aanhoor van die stryd in vroueharte, het ek hierdie navorsingstuk nodig geag, omdat elke vrou wat trou en kinders kry, iewers deur dieselfde krisis gaan. “Hoe hanteer ek moederskap tesame met my beroep en waar gaan ek steeds tyd vir myself kry en in my huwelik genoeg

insit om dit steeds gesond en hups te hou, dat ek nie deel van die egskeidings syfers raak nie?" Hierdie antwoord is voor die hand liggend: Net die Here alleen weet!

Dit is dus deur hierdie lewenskrisis dat ek lig wil werp op elke vrou se denkwyse en persoonlikheid, en die invloed wat dit op haar besluite sal hê. By elke persoon wat ek sien, is dit altyd my eerste behandelingsmetode om nie te probeer om iemand se gedrag te verander nie, maar wel sy denkwyse aan te raak. So ook is hierdie werkstuk bedoel om elke vrou wat deur hierdie fases van vrou-wees beweeg, te laat dink en vanuit 'n kognitiewe waarheid, die emosionele kant te bekyk en dan met die werking van die Heilige Gees haar eie waarheid te vind. Ekself het vir jare ook hiermee geworstel in die stryd in my soeke na balans as vrou en daarom verstaan ek hoe uitmergelend hierdie lewensveranderende besluite kan wees en watter impak dit op onsself, ons huwelike, beroep en ons kinders se toekoms sal hê.

Die Suid Afrikaanse vrou staan vandag in die sekulêre wêreld in 'n bevoorregte posisie weens politieke regstellende aksies, en verkry dikwels 'n aanstelling bo 'n blanke Afrikaner man. Dit dompel ons vroue egter in 'n lewensstryd van misplaaste verantwoordelikheid en 'n strewe na mag, geld en status. Soveel soos enige vrou onteenseglik wil glo dat sy groter is as die status wat 'n hoë posisie inhou, soveel worstel ons, as ons dít moet prysgee waarna ons so lank gestreef het en waarvoor ons so hard gewerk het. Wanneer 'n vrou vandag swanger raak, is dit amper 'n uitgemaakte saak dat sy die arbeidsmag weer sal betree sodra haar kraamverlof verby is. Ons bevind onsself dus in 'n geëmansipeerde samelewing, maar tog vanuit die geslagsrol krisis, is ons steeds verward en gee ons onsself oor aan die heersende wêreldse denkklimaat. 'n Mens hoor dikwels dat iemand vir 'n nuwe mamma sê sy is veel meer werd as om heeldag na 'n baba se geskree te luister en babadoeke om te ruil, en dat sy vir soveel meer beskore is. Dit klink soos musiek in enige vrou se ore wanneer iemand jou waarde besef en jou IK respekteer, en dit streel beslis jou ego, maar tog verminder dit 'n moeder se status na die waarde van iets vervangbaar. Ons probeer 'n plek vind waar ons konsensus oor die rol

van die vrou kan vasmaak, maar tog beleef elke vrou ‘n area van skuldgevoel en vertwyfeling, wat ookal haar keuse is.
Opsie 1: Tuisbly en die sleurwerk van moederskap aandurf, sonder volwasse gesprekke en ‘n salaris, waar breinfunksionering soms voel of dit stilstaan, en dan die opregte aanvaarding daarvan, omdat jy onvoorwaardelik saai in jou kinders se lewe? (Daarmee saam die realiteit van vandag se afgryslike egskeidingsyfer en die vrees dat so iets ondraagliks jou mag tref. Asook dan die finansiële krisis wat egskeiding aan die vrou nalaat wat nie self vir haar gesorg het met ‘n geskikte salaris, pensioen, versekering en mediese fonds nie. Erg om so ver vooruit te moet vrees, maar tog ‘n baie relevante realiteit met ‘n egskeidingsyfer van een uit elke twee huwelike…)
Opsie 2: Om eenvoudig die oer-oue moederinstink diep te bêre of weg-redeneer en jouself konstant te herinner dat werk en die arbeidsmag vir elke vrou beskore is, en tussen konstante skuldgevoel en moederskap rond te dobber tot ‘n punt van amperse desperaatheid of depressiwiteit.

Vroue wat gebore is in die sewentigerjare beleef die nadraai van die emansipasie van die vrou en ons is deur ons ouers (en meer spesifiek ons moeders) geleer dat ons enige beroep kan beoefen wat ons wil. Dit het ons onteenseglik laat glo in ons vermoë as vroue en ons laat dink ons kan kompeteer met enige man, maar die oomblik wat estrogeen sy tol eis en moederinstink na vore spring, was ons nog altyd in ‘n noodtoestand. Ten spyte van ons opleiding, ondervinding en determinasie was ons letterlik gesnoeker, want wie gaan hierdie kinders grootmaak, en wat gaan gebeur as ons hierdie belangrike taak aan iemand anders oorgee?
Weereens die krisis, gee ‘n mens jou identiteit prys as beroepsvrou of kombineer ‘n mens dit en hou gelyktydig ses balle in die lug? Die realiteit is dat iets altyd meegee wanneer die druk te veel, en die tyd te min raak, so heimlik besef elke vrou dat sy die risiko loop om een van die balle te laat val, maar watter een? Dikwels is jou man en jul huwelik die deel wat die maklikste afgeskeep word, want werk is eerste prioriteit, ‘n mens verdien immers ‘n salaris en moet dus jou beste lewer. Die nuwe baba moet tyd saam met sy moeder kry, so as gevolg van skuldgevoelens sal dáár nie afgeskeep word nie, want ons hoor heeldag van kwaliteit-tyd, wat egter net ‘n mooi woord is vir

"opmaak in afskeep tyd". As daar nog ander kindertjies betrokke is, sal hulle ook die oorblywende tyd en aandag deel en wat bly dan oor vir Pappa? Net mooi niks, want teen daardie tyd is dit kosmaaktyd, badtyd, storietyd en slaaptyd, en daarna het geen werkende moeder nog soveel soos 'n gram emosionele energie oor om te gee nie, en die wat dink hulle het, bluf hulle self heerlik. (En geen man se seksdrang of soeke na aandag en deernis gaan ooit lê net omdat daar klein kindertjies in die huis is nie…)

Dit klink na 'n nare nagmerrie, om nie eers van die logistieke oggend-chaos te praat nie, en tog leef duisende vroue binne hierdie raamwerk van uitmergelende, self opgelegde hel. Tog jammer dat ons nie objektief na onsself en ons eie situasies kan kyk en betyds hulp en perspektief in ons eie lewens kan aanbring nie. Die wenresep bly balans en tog ontwyk dit menige vrou tot laat in haar lewe en wag baie vroue steeds hoopvol, maar sonder visie of plan, op die spreekwoordelike "lewe en oorvloed".

Die vraagstuk bly dus: "Wat was God se plan met Eva en hoe vind 'n vrou binne haar estrogeen gevulde bestaan balans in haarself, haar huwelik, moederskap, haar werk en haar roeping as bruid van Christus, en is dit enigsins moontlik?"

Met hierdie werkstuk wil ek dus poog om die vrou binne Goddelike bruidskap te bemagtig in haar optrede om vanuit die hart van God antwoorde te vind op vraagstukke wat ons as vroue se menswees onbewustelik inperk. Met jarelange navorsing en die aanhoor van vroueharte wat ontbloot is, kon ek deur God se genade perspektief bring wat tot suksesvolle uitkoms kon realiseer binne huweliks- en gesinsverband. So kon probleme en vraagstukke prakties in oorwinnings eindig en lewensbelangrike lesse geleer word om aan die nageslag oor te dra. Dit verseker waardevolle voortbestaan binne Bybelse perspektief, met werkbare oplossings in moderne tye, waar Christene verval in 'n wêreldse denkwyse en hulself vervleg in aweregse gebruike deur menslike verleiding.

Vanuit die moed van my oortuiging en deur my ondervinding as vrou, weet ek die antwoord lê binne in elkeen van ons en wag soos 'n roosknop om tot volheid te blom, en dat dit kan!

"Ons is kinders van die vrou wat in vryheid gebore is"
Gal. 3:30 (NLV)

En daarom kan ek soos Paulus sê: "*Van hierdie evangelie het ek 'n dienaar geword, 'n voorreg wat God in sy genade aan my gegee het deur sy krag in my te laat werk.*"

Efesiërs 3:7 (ANV)

GESKIEDKUNDIGE AGTERGROND EN BYBELSE PERSPEKTIEF

As ons deur die geskiedenis wandel, sien ons al vir jare der jare die leed raak wat onderdrukking bring binne vroueharte en die verwarring waaronder die vrou gestaan het omdat sy nie erken is vir haar ware identiteit nie. Die vrou is vanaf die vroegste tye as sekondêr gesien, uitgekryt as dom en onleerbaar en skynbaar geregverdig onderdruk. Selfs as dogters is hulle deur hulle vaders van onderrig weerhou omdat dit die aanvaarbare gebruik was in daardie dae. Vroue was dus geminag en slegs gesien as skoonmakers, moeders en kinderoppasters wat deurentyd beskikbaar moes wees in die vervulling van die man se behoeftes. Op ‘n geestelike vlak kan ons na die Bybelse geskiedenis en die Apokriewe boeke kyk as betroubare verwysing en daar sien ons ook dat vroue hulle take binne onderdrukking vervul het en praat die Apokriewe boeke gereeld met neerhaling waar vroue genoem word. Dit is dus duidelik dat daar geen gelykheid in daardie tyd bestaan het nie en dat daar ‘n besliste onderskeid getref is tussen man en vrou en so is die boodskap van Genesis volkome verdraaid geïnterpreteer met ‘n lewenslange nadraai vir elke vrou.

Waar ek my dus ten doel stel om hierdie interpretasie te herstel en my te beywer om die vrou in haar regmatige Godgegewe identiteit op te rig, moet ons myns insiens by Eva oftewel Mannin begin, reg by die begin van die skepping. Die insig en ontdekking wat daaruit gemaak sal word, sal mettertyd die herstelproses vergemaklik en ons sal met groot vreugde en genoegdoening onsself herontdek as die kroon van God se skepping.
Om egter die vrou se hart te verstaan vat nie slegs geleerdheid nie, maar ‘n rykdom van wysheid. Ek weet as kampvegter vir vroue dat juis hierdie Bybelse verwarring ons drasties omver gewerp het as ‘n geslag. Ofskoon ek geen mandaat het om namens alle vroue te praat nie, glo ek dat ek sonder vrees vir teenspraak kan sê dat hierdie onderdrukking ons in ‘n diepgewortelde rebellie gedompel het. Ons is onwetend hierdeur aangespoor om onsself as mense te bewys (en soms onwetend) manipulasie en prestasie teen ons mans te gebruik as “waardige” wapen en teenpool vir die onderdrukking.

So nou staan ons in die era van die nadraai van die onderdrukking, wat gekenmerk word deur die emansipasie van die vrou, wat nou weer simbolies omver gewerp moet word, om by ‘n blywende Goddelike ewewig uit te kom. Dit is beslis haalbaar en sal ware lewe in oorvloed bring. Ons staan dus in die begin van ‘n nuwe tydvak en moontlik is ek uit die oude doos, maar verwag ek ‘n periode waar vroue (met Geestelike insig) weer hulle roeping as moeders ernstig sal opneem en die ewige Goddelike waarde daarvan sal insien. Daarmee saam kom ‘n ongekende wysheid wat deel is van die openbaring van Christus in die eindtye waarin ons vandag leef. Ek ag my gelukkig om deel daarvan te wees en staan waardig as vrou binne hierdie kosbare era waarin ek self deur gewetenswroegings moes gaan om by openbaringskennis uit te kom. Dit is dan met onskatbare deernis en empatie dat ek in hierdie werkstuk die vroue van ons tyd wil aanspreek en klinkklare bewyse lewer van wat ons huisgesinne beleef as ons voltyds werk en die vraag vra of dit werklik nodig is? Is daar dalk ‘n ander uitweg om te ondersoek? Ek wil dus op geen vlak voorskriftelik optree of skuldgevoelens aanwakker nie, maar ek wil die ruimte skep vir ondersoek en vra dat elke vrou haar hart en niere ondersoek en haar antwoorde by God sal vind.

Jeremia 29:11 Want Ék weet watter gedagtes Ek aangaande julle koester, spreek die HERE, gedagtes van vrede en nie van onheil nie, om julle ‘n hoopvolle toekoms te gee.
Jeremia 29:12 Dan sal julle My aanroep en heengaan en tot My bid, en Ek sal na julle luister.
Jeremia 29:13 En julle sal My soek en vind as julle na My vra met julle hele hart.
Jeremia 29:14 En Ek sal My deur julle laat vind, spreek die HERE, en julle lot verander en julle versamel uit al die nasies en uit al die plekke waarheen Ek julle verdryf het, spreek die HERE; en Ek sal julle terugbring na die plek vanwaar Ek julle in ballingskap weggevoer het.

PROBLEEMSTELLING EN FOKUS

Ps. 122:7 Mag daar vrede wees binne jou mure, rus in jou wonings!
Ps. 122:8 Ter wille van my broers en my vriende wil ek spreek: Vrede in jou!
Ps. 122:9 Ter wille van die huis van die HERE, onse God, wil ek die goeie vir jou soek. (ANV)

Met hierdie navorsingstuk wil ek poog om die vrou se vraagstukke te ontbloot en haar wese en hartkamer hierin te ondersoek en dan Goddelike perspektief te bring op haar realiteit. Deur te verstaan wat God van ons verwag, kan ons help om beter besluite te neem en verder as onsself en ons eie selfsugtige behoeftes te kyk en eendag in retrospek, innerlike vrede in ons self te vind op grond daarvan.

Soos ‘n Protea, waarvan die saad slegs kan ontkiem as dit deur vuur gegaan het, kan ons as vroue slegs blom op die aangewese tyd, wanneer ons deur vuur gelouter is in Christus. Daarin moet ons leer om weg te kyk van die boom van kennis en ons oë en ore in die gees geopen te hou vir die roepstem van God. Om voort te gaan met lewe onder die slawerny wat kennis en mag bring, is vrugteloos. Mag ons as vroue liewer in die opstandingskrag van Christus beweeg en ons gedrag daarvan getuig, sodat ons God ten volle behaag. Amen.

Gal 4:4 Maar toe die volheid van die tyd gekom het, het God sy Seun uitgestuur, gebore uit ‘n vrou, gebore onder die wet,
Gal 4:5 om die wat onder die wet was, los te koop, sodat ons die aanneming tot kinders kan ontvang.
Gal 4:6 En omdat julle kinders is, het God die Gees van sy Seun in julle harte uitgestuur, en Hy roep: Abba, Vader!

Rom 8:15 Want julle het nie ontvang ‘n gees van slawerny om weer te vrees nie, maar julle het ontvang die Gees van aanneming tot kinders, deur wie ons roep: Abba, Vader!
Rom 8:16 Die Gees self getuig saam met ons gees dat ons kinders van God is;

Rom 8:17 en as ons kinders is, dan ook erfgename, erfgename van God en mede-erfgename van Christus, as ons naamlik saam met Hom ly, sodat ons ook saam met Hom verheerlik kan word.

Afgebakende probleemstelling

Wat verwag God van die vrou binne haar skeppingsdoel as intelligente wese, moeder, huweliksmaat en ondersteuner van die man? Wat was van die voortyd af Sy plan met ons, om in ons eie unieke roeping te staan en ook korporatief binne ons roeping as moeders te funksioneer, en ons kinders as manne en vroue van God groot te maak? Is ons geskape om as multi-dimensionele wondervroue binne die arbeidsmag te funksioneer of is dit ‘n vreesgewortelde, selfopgelegde taak wat uit Mammon voortspruit en geloof, vrede en vreugde teenstaan?

Binne hierdie identiteit as vrou, lê die verborge antwoorde tot ware vreugde, wat as ‘n misterie, uitkoms bied binne elke vrou en moeder se krisis. Dit bly my passie om dit volkome te ontgin en te verstaan en ek sal bly streef om dit vanuit die insig van God se hartkamer te ontvang, tot elke vrou se voordeel en oorwinning.

“The will of God will never take you where the Grace of God will not protect you.”

– Onbekend

DOELWITTE EN TEORETIESE UITGANGSPUNTE VAN DIE STUDIE

"Die vrou bepaal die atmosfeer in die huis, soos die lieflike geur van vars gebakte brood wat 'n hele huis vul en dit warm en aanneemlik kan maak, of alternatiewelik die reuk van gebrande kos wat oral rondhang en net nie wil verdwyn nie." – Louise van Coller

Die algemene doelwit van hierdie navorsingstuk poog om die bevordering van 'n gesonde samelewing te bewerkstellig, deurdat die vrou in haar ware posisie funksioneer en die huwelik en gesinstruktuur daardeur bevoordeel word. So sal sy selfgenoegsaam haar identiteit kan uitleef binne elke nuwe uitdaging, en steeds kreatief wees in haarself, en is werk nie uitgesluit nie, maar is dit nooit primêr haar oogmerk nie.

Die meer spesifieke doelwit behels 'n dieper verstaan van die wese van 'n vrou en haar hart, en om dit as deel van die liggaam van Christus uit te leef as erfenis en in bruidskap en oorwinning, trots daarbinne te staan.

Openbaring 21:9 … Kom hierheen, ek sal jou die bruid toon, die vrou van die Lam.

Openbaring 22:17 En die Gees en die bruid sê: Kom! En laat hom wat hoor, sê: Kom! En laat hom wat dors het, kom; en laat hom wat wil, die water van die lewe neem, verniet. (AOV)

AFGEBAKENDE DOELWITTE VAN PROEFSKRIF

- Om vrou-wees en moederskap en die volle implikasie en verantwoordelikheid daarvan te verstaan en in geloof te omarm.
- Die verstaan van persoonlikheids-analise en die vind van 'n persoon se ware identiteit, en daardeur die verstaan van 'n mens se denkwyse en dryfvere.

- Om ons gesinne as ‘n eerste prioriteit naas God te stel en moederskap as primêre roeping te sien.
- Om te onderskei tussen die verwagting van die wêreld en wat ‘n mens dryf, en wat God behaag en jou binne Sy wil, lewe en oorvloed sal gee.
- Om die ewige skuif tussen werk, self, moederskap, huwelik en roeping binne die chaos te verstaan en jou drome te vervang met die werklikheid, omdat God steeds in beheer is.
- Om vir die vrou ‘n geïntegreerde Bruid voor te hou, sodat ons innerlike balans kan vind en gesondheid binne die self kan vind, na liggaam, siel en gees.
- Ook om te kyk na alles wat opgegee moet word om in hierdie doelwit te slaag en om te mag ween daaroor, maar om op te staan en vrugtevol voort te gaan en dit in geloof en gehoorsaamheid aan te gryp.
- Om dan as uitkoms ‘n werkbare model van balans daar te stel, waarmee ons ander kan help en aan ons dogters ‘n voorbeeld kan stel, deur as gesonde rolmodelle op te tree wat hierdie balans uitleef en in oorwinning staan in ons identiteit as vrou en bruid van Christus.
- Laastens, om beter vroue vir ons mans te wees, beter moeders vir ons kinders en onsself beter te verstaan, maar ook om meer te geniet en God te vind binne vrede, in die alledaagse dinge.

Hierdie doelwitte is haalbaar, maar gaan gepaard met ‘n kopskuif wat al vir jare wag om openbaar te word, sodat ons fonteine kan oopgaan en ons soos Jesaja 35 ”in strome water in die woestyn kan oopbars en daar riviere sal loop in die droë wêreld om die verskroeide aarde in ‘n waterryke wêreld te verander”.

Mag dit God behaag en Sy genade daaroor oorvloedig wees.

2 Pet 1:3 Immers, sy goddelike krag het ons alles geskenk wat tot die lewe en godsvrug dien, deur die kennis van Hom wat ons geroep het deur sy heerlikheid en deug,

2 Pet 1:4 waardeur Hy ons die grootste en kosbare beloftes geskenk het, sodat julle daardeur deelgenote kan word van die goddelike natuur, nadat julle die verdorwenheid ontvlug het wat deur begeerlikheid in die wêreld is.
2 Pet 1:5 En juis daarom ook moet julle met aanwending van alle ywer by julle geloof voeg die deug, en by die deug die kennis,
2 Pet 1:6 en by die kennis die selfbeheersing, en by die selfbeheersing die lydsaamheid, en by die lydsaamheid die godsvrug,
2 Pet 1:7 en by die godsvrug die broederliefde, en by die broederliefde die naasteliefde.
2 Pet 1:8 Want as hierdie dinge by julle aanwesig is en toeneem, dan laat dit julle nie ledig of onvrugbaar tot die kennis van onse Here Jesus Christus nie;
2 Pet 1:9 want hy by wie hierdie dinge nie aanwesig is nie, is blind en kortsigtig, en het die reiniging van sy vorige sondes vergeet.

NAVORSINGSONTWERP, METODES EN HIPOTESES

Gen 1:28 En God het hulle geseën, en God het vir hulle gesê: "Wees vrugbaar en vermeerder en vul die aarde, onderwerp dit…" (AOV)
Gen 1:28 God blessed them and said to them, "Have many children. Fill the earth and take control of it." (ERV)

Hiermee gee God aan die mens 'n duidelike opdrag en moet ons ons voortbestaan hieruit verseker. Elke moeder staan egter voor 'n moeilike keuse om haar werk en passies prys te gee om effektief binne moederskap te funksioneer. Met hierdie studie word daar in diepte vanuit 'n empiriese benadering na die vrou binne haar krisis gekyk en deur assessering en die verwerking daarvan word die probleem realisties aangespreek. Deur onderhoudsvoering en statistieke demonstreer die uitkoms hoeveel vroue vasgevang sit binne hierdie struktuur, en toon dit ook hoe nadelig werkende moeders ons samelewing beïnvloed en spesifiek ook ons huidige kriminele krisis in Suid-Afrika voed.

Daar word gebruik gemaak van gevallestudies en onderhoudsvoering met soveel moontlik beskikbare kandidate en die benutting van beskikbare

literatuur. Samevattend bied die versamelde inligting dan ‘n funksionele konklusie wat werkbare oplossings bied. Daarmee saam wil ek binne ‘n Bybelse raamwerk kyk wat God op ‘n wyer skaal met die vrou en moederskap beoog en of ons dit bereik wat binne ons skeppingsdoel beplan was.

Ouerskap behels ‘n pad van liefdevolle ondersteuning wat ‘n mens met jou kind stap ten opsigte van versorging, volwasse-wording en van karakterontwikkeling. Om jou kind se karakter te help ontwikkel kan gesien word as die bemagtiging van sy/haar ware identiteit, deur hom/haar individueel te ontwikkel en in staat te stel om die beste persoon te wees wat hy/sy kan wees. Ook is dit wat God in ons lewens doen, en so stap hy as Vader die pad saam met ons en laat Hy omstandighede toe om oor ons pad te kom om ons karakters ten beste te ontwikkel. Elke kind het egter ouerlike ondersteuning hierbinne nodig, waar die kind veilig en gemaklik binne die ouer-kind verhouding kan voel en sy/haar diepste wese met sy/haar ouer kan deel. Hierdie vertrouensband wat in liefde gebou is, vorm die basis van ‘n kind se sekuriteitsgevoel en gee hom/haar ankers wat in sy/haar tienerjare sal keer dat hy/sy negatief beïnvloed word deur groepsdruk en verkeerde gewoontes, om “homself/haarself te wil vind”. Kinders wat hulself beleef as geliefd, aanvaar en gekoester, hoef hulleself nie te vind nie, en sal binne ware liefde, selfverwesenliking beleef en beskermd voel teen die bose. Waar ‘n kind hierdie konsep verstaan en sy Hemelse Vader se rol in sy lewe aanvaar, staan hy kop en skouers uit bo ander kinders wat steeds verwarring in hulle Goddelike identiteit beleef. Die rol wat ouers en spesifiek vroue in hulle kinders se lewe speel, is van uiterste belang en kan ‘n beduidende verskil maak in soveel opsigte.

Ons as vroue is vandag vry van die historiese denke oor die vrou vanaf die vroegste tye, maar ons staan vandag meer as ooit gebonde onder ons eie kollektiewe denke rondom onsself en ons selfverwesenliking. Ons wou nog altyd ‘n regverdige waarde as vroue verkry en vandag sit ons midde in die krisis wat dít binne ons oorspronklike waarde besorg het en vra ons of die prys nie dalk te hoog was nie? Met hierdie studie word die antwoord op die

genoemde vraag gebring en poog die studie ook om balans te skep tussen werk, moederskap, roeping en huwelik.

Ten einde wil ek as Christelike berader ‘n oorsigtelike Bybelse uitgangspunt huldig en met Goddelike wysheid na insig beweeg, om praktiese oplossings te bied wat doenbaar is en God behaag.

Hipoteses

- Wanneer ons God se skeppingsdoel vir die vrou verstaan, sal ons met ander insigte kyk na ons voortbestaan en onsself weer kan vind in ons hoër roeping as moeders.
- Waar dogters vroeg reeds bewusgemaak word van die wonder van kinders en moederskap en dit nie as “vanselfsprekend” miskyk nie, kan moeders ‘n opgewondenheid daaroor plant en dit voed reg deur hulle lewens, sodat hulle doelgerig, en met onsag en waarde daarna uitsien en dit nie as minderwaardig ag nie.
- Waar mense se geestelike bewustheid lewend word en die krag van God deur die Heilige Gees in hulle begin werk, leer hulle dat Goddelike wysheid, menslike kennis ver oorskry en die eie ego eers moet sterf, sodat ‘n nuwe mens geanker in God, kan lewe.
- Waar vroue hulleself en hulle harte weer leer ken, sal hulle met dieper insig na hulle ware behoeftes kyk en meer genadig teenoor hulleself en hul kinders wees.
- Waar die vrou se identiteit reeds vroeg verstaan word en sy haar persoonlikheid ken, kan sy vanuit selfvertroue na haarself kyk en met outoriteit in moederskap staan, sonder die nodigheid om haarself te bewys as ‘n supervrou.
- Wanneer kinders in hul kinderlewe geborge voel en genoegsame liefde en tyd saam met toepaslike dissipline ontvang, sal dit ‘n goeie fondasie skep, en staan hulle ‘n beter kans om vanuit emosionele intelligensie weldeurdagte keuses te maak, en nie vanuit persoonlike leemtes te kies nie.

- Waar ons ons seuns oor die waarde van moederskap oplei en hulle grootmaak met ‘n respek teenoor die vrou as moeder en mens, sal hulle leer om hulle vroue in liefde te ag, en aan te moedig om hul kinders self groot te maak, sonder druk om hulself in die beroepswêreld te moet bewys.
- Waar mense vroeg in die huwelik reeds leer om met minder geld klaar te kom, kan hulle tydens swangerskap en kinders oorleef op een salaris en leef hulle eenvoudiger, maar met sterk geestelike waardes wat tot innerlike vrede lei.

AFBAKENING VAN DIE STUDIE INSLUITENDE DIE VOORUITSIGTE EN BEPERKINGE

Deur hierdie studie van navorsing en data versameling word ‘n samelewings probleem geïdentifiseer en aangespreek wat reeds katastrofale afmetings aanneem. Die menseras is in ‘n toestand van sluimering gebring deur ‘n onsienlike sataniese mag wat gesinne wil opbreek, mense met skuld en verwerping wil neerbring en geestelike sisteme wil verkrag tot ‘n gebroke wêreld waar God nie meer sigbaar is nie. Hierdie studie kyk holisties na die vrou vanuit ‘n sielkundige, mediese, sosiale, opvoedkundige en geestelike ruimte en poog om die nageslag te beveilig deur werkbare oplossings daar te stel. Die navorsing sluit die studie oor die vroulike brein en persoonlikheids-analise in, wat op persoonlike vlak by die vrou, asook binne huweliksberading en gesinsterapie van toepassing is binne die studie. So bied die studie ruimte vir opleiding aan die publiek maar ook aan professionele persone binne die veld van huweliksberading en persoonlike ondersteuning aan vroue. Met die oog hierop is die studie reeds in proses van ‘n samevatting om in vooruitsig in boekvorm uitgegee te word na die voltooiing van hierdie graad.

As praktiese beperking moet beroepskeuses egter reeds onder jong dogters aangespreek word om ‘n generasie se denkwyse te verander dat dit uitkomsgebaseerd geevalueer kan word. Juis daarom moet ons dringend en met erns die norm ten opsigte van moederskap herskryf om ‘n daadwerklike impak op die samelewing te maak.

"Sow a thought, reap an action; sow an action, reap a habit; sow a habit, reap a character; sow a character, reap a destiny." – Stephen R. Covey

Take uitgevoer:

- Persoonlikheids-analise is gedoen as onderdeel van die verduideliking rakende die vrou se breinfunksionering met verwysing na Bybelse regmatigheid.
- Die vrou se lewensiklus binne haar spesie en die gedagtes en emosies wat wissel tussen tydsgrense en belewenisse is ondersoek.
- Krisisse wat ontstaan vanuit elke lewensfase waardeur die vrou wissel is aangespreek.
- Die huwelik en sy probleme as onlosmaaklike deel van die vrou se "umwelt" en universele belewenisse is gediagnoseer.
- Die vrou se liggaam en mediese implikasies vanuit psigologiese oorsprong is nagevors.
- Die vergelyking is getref tussen vandag se vroue en die vroue in Jesus se tyd en daarbinne is 'n ooreenkoms gevind wat ons vandag nog deel maak van die bruid van Christus met 'n kern roeping van moederskap as skeppingsdoel.

LETTERKUNDIGE OORSIG

Tydens die samestelling en navorsing tot hierdie studie is gebruik gemaak van 'n wye versameling inligting wat oor jare bestudeer en toegepas is. Binne die veld van psigologie waaruit huweliksberading en gesinsterapie spruit, tesame met sosiologiese en teologiese insette waaruit Christelike dissiplines ontstaan, vorm dit die vakkundige grondslag vir hierdie werkstuk.

Bybelse verwysings: Ou en Nuwe Testament

1. Die Bybel – Afrikaanse ou vertaling vanuit die 1933 vertaling. (Tensy anders aangedui)

Ander hulpbronne

1. gepubliseerde sowel as ongepubliseerde dokumente soos tydskrifte, boeke, artikels, asook internet informasie;
2. oudiovisuele bronne soos CD's, DVD's, televisie programme en video's;
3. gevallestudies;
4. formele en informele onderhoudsvoering;
5. geestelike leierskap en mentorskap as bron van inligting versameling en
6. seminare en konferensies bygewoon.

Alle bogenoemde data is vervleg tot bruikbare informasie binne die data versamelingsfase.

NAVORSINGSMETODOLOGIE

Die navorsingsmetodes en prosesse word breedvoerig bespreek as deel van die hoofstukindeling binne die proefskrifraamwerk, as Hoofstuk 7 – Die empiriese benadering. Beide kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsing word gebruik as die mees informatiewe wyse om 'n geheelbeeld en logiese uiteensetting binne die beoogde doelwit te behaal, en albei word beskou as belangrike onderdele tot hierdie proefskrif. In die navorsingsproses maak ek gebruik van 'n wye spektrum van inligting-inwinning en bring ek as kern die laaste ses jaar se gevallestudies binne huweliksberading en moederskap as fondasie vanuit my praktyk. Om persone oor 'n wye tydperk te kan beraad bied 'n ruimte waar sistematiese observasie oor tyd kan plaasvind sonder om die toetsgroep onder druk te plaas en werklike inligting prakties te sien uitspeel. Hierdie 250 relevante en bruikbare gevallestudies dien as samespraak om 'n universele probleem uit te lig en aan die hand van vroue se belewenisse asook die gebruik van die Keirsey persoonlikheids-

ontledingsmodel, patrone en tendense na vore te bring wat lig werp op die probleem.

Addisioneel tot hierdie 250 gevallestudies word gebruik gemaak van onderhoude gevoer, huwelikskampe, bedieninggeleenthede, vrouekampe, groeps-toesprake, metingsinstumente, skeppingsdoel-kursusse, bybelstudie aanbiedinge asook jare van woordskool en die relevante inligting wat dit dikwels sekondêr bring en tot die navorsing bydra.

Hierdeur wil ek 'n geskrif daarstel om vroue te bemagtig om hulle eie individuele tekorte, oftewel blindheid binne gesinsfunksionering in perspektief, te sien en toe te laat dat God hulle denke kom vernuwe. Waar verstaan hiervan intree en God die kliphart kom vervang met 'n sagte moederhart sal wêreldse vrese oorkom word en die vrou haar gesin eerste stel. So word dit dan ook gefundeer in huweliksbevoordeling en beter gesinsfunksionering. Dit is ook my begeerte om hierdie verhandeling dan prakties te implementeer in my praktyk en te laat publiseer in verwerkte vorm en praktiese oplossings te bied binne stresvolle huwelike en gesinne wat sukkel.

"A Day without learning is a day wasted…" – Onbekend

VERWYSINGS

Die Harvard verwysingmetode is in die bibliografie gebruik en voetnotas is onderaan elke bladsy aangebring om die betrokke bron aan te dui.

Hoofstuk 1

DIE VROU SE BREINFUNKSIONERING

Spreuke 31:10, 25 ***Wie sal 'n deugsame vrou vind? Want haar waarde is ver bo korale.***
Sterkte en eer is haar kleed, en sy lag oor die dag wat kom.

1. INLEIDING

Gesien binne die geskiedkundige agtergrond van die vrou vanuit die heersende denkklimaat uit ‘n patriargale agtergrond, leef ons elkeen al vir jare met ‘n verwronge beeld van vrouwees. Waar ons vandag al hoe meer met geopende oë vir Goddelike waarheid ons visie verander, sien ons die vrou binne haar posisie as mede-erfgenaam van die genade van die lewe (1 Petrus 3:7). Dit werp nuwe lig op ons posisie in die samelewing en bied aan elke vrou ‘n geleentheid om haarself uit te leef binne ‘n keuse met ‘n nuutgevonde vryheid. Ons was al menigmaal vantevore van keuse ontneem en ons moes maar inkoop in ‘n sisteem waaroor ons opinie nooit gevra is nie. Vandag staan ons binne ‘n menigte van opsies waarvoor ons nie deur ondervinding voorberei is nie, en ongelukkig is foutiewe keuses aan die orde van die dag.

Elke generasie word blootgestel aan unieke eise en so ook is hierdie tyd ‘n era van verandering wat ons binne ‘n diepe wysheid moet beskou en vir Goddelike raadgewing moet vra. Die moeders van vandag is nie altyd toegerus om hul dogters binne hierdie nuwe era, bruikbare raad vir die toekoms te bied nie, juis omdat hulle werklikheid dateer uit ‘n radikaal ander era. So maak elke generasie foute en leer ons dikwels eers deur ons foute en is dit dan dikwels ook te laat. Vandag se dogters is more se moeders en daarom staan ons met opgewondenheid aan die begin van ‘n nuwe tydvak waar ons ons oë na bo slaan en uitroep: “Waar sal my hulp vandaan kom? My hulp is van die Here wat Hemel en aarde gemaak het.” Mag God ons deur sy Heilige Gees met wysheid bedien om hierdie moederskap na Sy wil uit te leef sodat ons steeds ons mans eer, God behaag en by alles onsself binne keuse uitbundig geniet daarin.

So graag soos ons vroue onsself wil regverdig en terugneem na die oer onreg wat in ons almal se verstaan van hierdie onderdrukking van vroueregte gebeur het, kan ons ook kies om dit tot ons voordeel te gebruik. Ons is deur ‘n leeftyd se onreg op ‘n vreemde donker wyse die kans gegun om ons karakters so te onwikkel deur na God te soek. Ons kan vandag kies om dit nooit weer as ‘n wapen te gebruik nie, maar weliswaar om die letsels van ons moeders te sien

as die brandmerk van wysheid en deursettingsvermoë tot oorwinning en "'n lewe in oorvloed" vir ons generasie. Alleen deur onderdrukking te verstaan en te kon proe, kon ons deur 'n lewenslange soeke by 'n deel van ons identiteit uitkom wat andersins moontlik vir ons verborge sou gebly het. Dus kan ons God met waardering dank om gebore te kon word in 'n tyd soos hierdie en om deel te mag wees van die loskom van die kosmiese komplot teen vroue en saam met die bruid van Christus as oorwinnaars te mag juig. Nou kan ons leer om ons dogters die ware weg te wys en dan binne Goddelike waarheid en liefde, sonder die geniepsigheid wat onregverdige onderdrukking bring. So sal daar 'n regmatige ewewig kom en sal dit nie meer nodig wees om onsself te moet bewys nie.

God het ons 'n ere-posisie gegee as vroue en moeders en die voorreg om lewe te kan skenk en onvoorwaardelike liefde te kan betoon. Daardeur groei klein mensies vanuit ons baarmoeders tot sterk manne en vroue van God wat binne Goddelike waarheid hulle identiteit ken en hulle Godgegewe roepings kan uitleef. Hierdeur vervul ons die opdrag van "wees vrugbaar en vermeerder en vul die aarde"[12] en waar ons dit aangryp met vreugde, leef ons ons hoogste roeping as vroue uit. Daar is egter meer vir die wat daarna smag en met fyn balans kan ons 'n punt van ewewig bereik, maar dan ook binne Goddelike geregtigheid en genade en nie ten koste van ons gesin, huwelik en kinders se psige nie.

Joh 10:10 Die dief kom net om te steel en te slag en te verwoes. Ek het gekom, dat hulle lewe en oorvloed kan hê.

Dit bring ons by die vrou en haar breinfunksionering en hoe God ons binne die uniekheid van vrouwees toegerus het vir ons Godgegewe taak. Die vrou se brein is 'n komplekse, fassinerende orgaan wat in elke opsig geslagspesifiek aanmekaar geweef is. Om dit van nader te bestudeer, bring 'n dieper verstaan en 'n onomwonde respek vir God se meesterplan met die vrou. In my voorafgaande meestersgraad word daar breedvoerig na die verskille tussen

[12] Genesis 1:28

man en vrou gekyk. In hierdie hoofstuk word die fokus dus geskuif na die holistiese geïntegreerde vrou wat heelhartig en verstandig deur haar hart en verstand beheer word en dan hormone bygooi om die prentjie volledig in te kleur. Dit sal ‘n dieper lig werp op die vrou binne haar unieke persoonlikheid, haar gedrag en funksionering wat daaruit spruit en hoekom God ons sodanig aanmekaar geweef het. Dit sal elke vrou na haarself laat kyk met ander oë en moontlik laat leer uit die leemtes en oorvloed binne ons elkeen, sodat ons ook kan groei en leer om meer te lag en uitbundig te lewe uit God se genade.
So leer ons ook om onsself te waardeer en na ons verstandelike vermoëns te kyk as meer as net die blote bewys van “ons is ‘n man se gelyke”. Te lank het ons bly bewyse soek dat ons ten spyte van moederskap net soveel kan bydra op akademiese gebied (en in die arbeidsmark) as enige man. So het ons ‘n amperse sluier oor ons vroulikheid getrek as deel van ‘n denkbeeldige kompetisie. Ons is uniek en soveel meer as bloot net die man se gelyke, maar deur dit te probeer bewys, het ons ‘n integrale deel van ons identiteit verloor en beslis ons Godgegewe roeping binne die huwelik misgekyk. Diep binne ons elkeen ken ons ons waarde binne liggaam, siel en verstand en praat ons hart die taal van wysheid wat ons onteenseglik kwalifiseer as vroue in eie reg.

Ek stel dit dus ten doel om die vrou se breinfunksionering te herontdek en uit te bou tot iets wat meer is as wat die blote oog kan sien, omdat God dit so beskik het. Ek werp ook lig op die hart as misterieuse bron van hooftoerusting en die onmeetbare krag wat dit besit as deel van vrouwees. Die wese van die vrou lê diep verweef tussen hart en verstand en al sou ons vandag metingsinstumente kon bied hiervoor, kan die vrou se verstand nooit totaal onafhanklik van haar hart funksioneer nie, juis omdat God dit voor die skepping reeds so bepaal het. Laat ons dus dieper kyk en meer leer deur die ontvouende openbaring van God en die blootlegging van die waarheid binne elke vrou se wese.

Charm is deceitful and beauty is passing,
But a woman who fears the LORD, she shall be praised.
Proverbs 31:30

Gebed

Vader van genade en Skepper van die heelal en ook van my U dienares
Ek stel my siel voor U oop sodat U wil in my kan oopbreek
En U skeppingsdoel in my kan ontvou soos ‘n lelie van die veld
Mag my hart en my verstand onder U beheer verenig om sodoende God se
Meesterplan in my te bereik sodat ek myself kan leer ken en vind
Mag U genade met my groter wees as die genade wat ek met myself het
En mag U wind my van al die 4 windrigtings omvou met die “Roach” van U asem
Sodat ek kan wees wat U vir my beskik het en sodat ek my doel vir my generasie kan vervul in U.
U het my reeds geken toe U my in die moederskoot aanmekaar geweef het
U het my hart en siel geskape en my vlerke gegee waarop ek mag vlieg
Bewaar my van selfverheffing en hoogmoed en laat my nie in bekommernis wandel nie, maar help my om my oog nie van U af weg te neem nie
Laat my wees soos die boom wat by waterstrome geplant is
Sodat ek vrug sal dra op die regte tyd en my blare nie verdroog nie
Seën my met voorspoed Here en mag ek leef binne geloof, hoop en liefde en U behaag in my dissipelskap.
Mag my nakomelinge U dien met hulle hart, siel en verstand
En mag daar van my gesê word soos van Moses
Sy het die Here persoonlik geken.

2. MENS EN MANNIN

"En God het gesê: Laat Ons mense maak na Ons beeld, na Ons gelykenis, en laat hulle heers... En God het die mens geskape na Sy beeld: na die beeld van God het Hy hom geskape; man en vrou het Hy hulle geskape..."
Genesis 1:26-27 (OAV)

Om die vrou te bespreek moet ons by mannin as prototipe van die vrou begin. Sy is die eerste vrou geskape vanuit mens, uitgehaal uit sy sy en as maat aan die mens gegee omdat hy alleen was. Binne haar skeppingsdoel en God se plan met haar as deel van die term "*mens"* lê ons hele bestaansreg en verstaan van wie God ons gemaak het en waarvoor spesifiek. Juis daarom is dit nodig dat ons sekere konsepte vir eens en altyd verstaan vanuit die oeroorsprong sodat ons al die mispersepsies die nek kan inslaan.
Ek haal graag 'n deel uit Dr. Tom Gouws se navorsing ***Die evangelie van die volkome bevryding van vroue*** aan waar dit vanuit die Hebreeuse vertaling meer perspektief werp op God se ware plan en nut met die mens en meer spesifiek met sy maat, die vrou.

> **"En God het die mens geskape na Sy beeld; na die beeld van God het Hy hom geskape; <u>man en vrou het Hy hulle geskape</u>."**

Let wel: die mens was een wese: MAN EN VROU. 'n Duidelike bevestiging hiervan sien ons later in Gen. 5:2 waar kortliks herhaal word:

> ***Man en vrou het Hy hulle geskape en hulle geseën en hulle <u>mens</u> genoem, die dag toe hulle geskape is.***

<u>Binne die mens was 'n vrou weggesteek!</u>

Gen. 2 is egter nié soos algemeen teologies aanvaar word net nog 'n parallelle skeppingsgeskiedenis nie. Dit begin deur dit in vers 1 en 2 duidelik te stel:

> ***So is dan voltooi die hemel en die aarde met hulle ganse leërmag. En God het op die sewende dag Sy werk voltooi wat Hy gemaak het, en op die sewende dag gerus van al Sy werk wat Hy gemaak het.***

Die verloop van die geskiedenis op die **agtste** dag word dan in besonderhede verduidelik en dit laat hierdie skepping as 't ware in beweging kom. So vind ons byvoorbeeld dat Yahwe in Gen. 1:27 die "samegestelde" mens "geskep" het (Heb: *bârâ'*), maar in Gen. 2:7 word tydens die daaropvolgende verfyning gestel: Yahwe het die mens toe "formeer" (Heb: *yatsâr*), twee duidelik distinktief-verskillende skeppingsaksies. Eers daarná is die tuin van Eden geplant, (Gen 2:8) het die riviere begin uitspruit en is "die mens" in die tuin aangestel. (Gen 2:15) In hierdie na-skeppingsweek is dit dan ook toe eers dat die "vrou" uit die **eenheid** van "mens" geneem is deur die mens in 'n diep (narkose) slaap te plaas en die vrou uit sy sy (Heb: *tsêlâ*) te haal. Interessant, die vrou word op 'n derde skeppingswyse tot stand gebring – Hy "bou" (Heb: *bânâh*) die vrou! (Daarom sê ons spreekwoordelik "'n vrou is gebou …" Grappie.)

Voordat die vrou haar verskyning gemaak het, het Yahweh oor mens gesê:

> ***Ook het die HERE God gesê: Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom 'n hulp maak wat by hom pas.*** *(Gen 2:18)*

Maar na al die verskillende dierspesies bestudeer is, het God en mens besef nie een van hulle is geskik nie –

> ***vir die mens het hy geen hulp gevind wat by hom pas nie***.
> *(Gen 2:20b)*

Die mens, soos sy Skepper, was dus "*one of a kind, only and lonely*".[13]

[13] Gouws, Tom Dr. 2012. *Die evangelie van die volkome bevryding van vroue*. Garsfontein-Oos: Foundation Publications. p. 105.

Ons sien dus dat man en vrou reeds van die begin af ‘n eenheid was. Daarom moet ons ook verstaan dat God ons as eenheid sien en planne vir ons het binne die eenheid wat die egpaar bied. So is ons dan twee “dele” wat binne die huwelik versmelt is tot een en elkeen “besit” ‘n onderdeel van daardie eenheid net soos wat God van die begin af beplan het. Afsonderlik funksioneer ons, maar ons leef as een en daarom is dit so uiters belangrik om te verstaan wat elkeen se “helfte” behels en wat God se beplanning met hierdie vreemde konsep was en steeds is.

Gen 2:24 ***Daarom moet die man sy vader en moeder verlaat en sy vrou aankleef en hulle twee sal een vlees word.***

God het ons juis so geskape as twee helftes van ‘n geheel, sodat ons na mekaar sal hunker en omsien en so saam vir God ‘n nageslag kon maak.

“*He seeks a seed of Elohim*.”[14]

Juis so word hulle weer herenig soos voor Mannin uit die mens gehaal is en sal hulle “mekaar aankleef en hulle sal EEN wees”[15]. Hulle is dus weer een en voor God staan ons as een binne die huwelik verenig met ‘n verbond aan mekaar voor God.

2.1. EVA

As eerste vrou word sy die naam Eva gegee – Moeder van alles wat lewe. Dus is sy saam met Adam geskape met ‘n taak en roeping binne die skepping om vrugbaar te wees en te vermeerder. Sy was dus van die begin af deel van God se meesterplan en nooit sou “mens” (Adam) alleen kon funksioneer sonder sy maat nie. Aan Eva is ‘n baarmoeder gegee en dit onderskei haar onteenseglik as unieke lewe-gewende wese. Sy skenk lewe aan die nageslag van die nasies (tesame met haar man). Sy was dus beplan, bedink en noodsaaklik geag, daarom ook gerespekteer en geliefd deur God en met ‘n strategiese doel geplaas op aarde. Sy beklee ‘n eretitel en posisie in die skepping en net soos

[14] The Scriptures: Malachi 2:15
[15] Genesis 2:24

die diereryk nie sou kon voortbestaan sonder mannetjie en wyfie van elke spesie nie, so ook vervul sy die ander deel van die gedeelde funksie binne voortplanting en ouerskap wat lewensbelangrik is vir die nageslag. Juis omdat God hierdie vermoë aan die vrou gee om lewe te kan voortbring, is daarmee saam ook die ingeboude verantwoordelikheid (en begeerte) om haar kinders na die wil van God op te voed en groot te maak. Dit gee as't ware aan haar bestaansreg asook die stempel van goedkeuring van haar Skepper, God.
So is sy dus ten volle mede-erfgenaam van die genade van lewe [16] en deel van die plan dat **hulle** moet heers. [17]

Gen 1:31 Toe sien God alles wat Hy gemaak het, en – dit was baie goed. En dit was aand en dit was môre, die sesde dag.

3. GESINSFUNKSIONERING

Juis omdat God ons geskape het as 'n eenheid binne die konsep van mens, is dit noodsaaklik om na die onderdele daarbinne te kyk.
Waar ons binne die eenheid op die huwelik en gesin fokus, is dit belangrik om dit te verdeel in die normale onderdele, naamlik man en vrou. Elkeen word beskou as 'n unieke wese, geskape volgens God se wil en Sy Meesterplan vir elke ding op aarde. So is daar 'n skeppingsdoel ingebou in elkeen se funksie onder die gesamentlike entiteit van man en vrou, maar ook op 'n persoonlike vlak en daarom is elkeen ook spesifiek daarvoor toegerus.

Om die verskille tussen die man en vrou met deernis en binne konteks te bestudeer, is dit noodsaaklik dat ons hierdie verskille sover as tot net na konsepsie terugspoor. Hierdie verskille, wat destyds in die sielkunde tydelik ontken is, is vandag onteenseglik bewys en is reeds teenwoordig in die baarmoeder. Waar hierdie verskille dan vandag so helder soos daglig is, is dit ons as generasie se plig om dit met respek en toewyding aan te gryp en te kyk na wat God se spesifieke plan van meet af daarmee was. As ouers is ons besig met die enorme taak om die volgende generasie mans en vroue groot te maak

[16] 1 Petrus 3:7
[17] Genesis 1:26

en as ons self onder verwarring en ‘n wanbeeld staan, kan ons die gevaar loop om meer skade as goed tydens die opvoedingsproses aan te rig.

In ons samelewing skuil die groot gevaar van die ontvouende impak van egskeiding asook die konsekwensie van kinders wat binne gebroke huwelike grootword. Ons is reeds bewus dat die kinders die meeste hieronder ly, en as ons hierdie impak wil verminder en wil keer dat die syfers handuit ruk en groei, sal ons dit moet aanspreek. Die kern van die probleem bring ons terug na die komponente van ‘n huwelik, en laat ‘n verantwoordelikheid by ons om ons rolle binne die huwelik as man en vrou te ken, te verstaan en te hersien as dit verskil. Die Bybel sê in 2 Petrus 3:1 dat Sy Goddelike krag ons alles geskenk het wat ons nodig het tot lewe en godsvrug. Dus moet ons ophou soek na nuwe gesindhede en “new age” beginsels en terugblik op wat die Bybel ons leer. As ons fokus op die ware rolle van man en vrou, sal alle huwelike wat daarbinne funksioneer, positief beïnvloed word en sal ons as ‘n nasie geseën word met gesonder huwelike en ongekende guns, weens ons eie gehoorsaamheid, terwyl ons onder Goddelike geregtigheid staan.

So sal die positiewe invloed op die volgende generasie se huwelike, oorspoel na die seuns en dogters van die generasie ná hulle en brûe bou om ‘n oorkoepelende impak op ‘n nasie se toekoms te hê. Die generasie “nuwe” mans sal met eer en integriteit leiding neem en die generasie “nuwe” vroue sal weer moeders met liefde en wysheid wees, wat kinders grootmaak binne die wil en skeppingsplan van God.
Wanneer ons die nodige belegging maak om daardie orde weer te herstel, sal die verwoestende inpak van gesinsverbrokkeling stadig maar seker gestuit word en sal ons samelewing se grootste “onsigbare” krisis gehanteer word. Anders staan ons ‘n kans om die orde van ons Westerse beskawing soos ons dit ken, vir ewig te verloor en ons erfenis (direk van God gekry) van gesonde waardes en geborge gesinstrukture oorboord te gooi. Dit sal vir ons gevolge van besonder skokkende omvang inhou.

God het ons juis geskape met unieke verskille sodat ons mekaar moet komplementeer en aanvul binne Sy meesterplan. Juis dit maak ons onderling

afhanklik, en op mekaar aangewese om as 'n span te funksioneer en mekaar te respekteer daarvoor omdat ons mekaar se waarde insien en mekaar nodig het. God het ons immers so geskape, as man en as vrou en daaragter lê 'n diep geheimenis opgesluit wat bewaar moet word en in diepte aan ons kinders oorgedra moet word as hul besonderse erfenis in Christus.

GOD SE SKEPPINGSREDE

"By the word of the LORD were the heavens made;
And all the host of them by the breath of His mouth…
For He spoke and it was done;
He commanded, and it stood fast."
Psalm 33:6,9

In Genesis het God die mens geskep as man en vrou en duidelik op fisieke vlak elkeen presies onderskei met 'n spesifieke funksie en skeppingsdoel as deel van die skeppingsplan. Juis omdat die man alleen was en nêrens onder die diereryk vir hom 'n pasmaat kon kry nie, het God se Meesterplan tot volvoering gekom en het Hy mannin uit man se ***sy*** gehaal / vanuit die Hebreeus vertaling (die eertyds ribbebeen teorie.)[18] Sy is geskape as sy gelyke m.a.w. 'n mens net soos hy, geskep vanuit sy "ribbebeen". Hierdie vrou is geskep as 'n hulp of helper[19] en daarvoor bestaan daar verskeie betekenisse vanuit die verskeie vertalings. Vanuit die Hebreeus, beteken dit *gewapende kryger*, ander gee dit as *ondersteuner, skild, beskermer* en so kan ons sien dat God se plan met die vrou meer was as net nog 'n mens soos Adam.
Die vrou is juis daar om die man te omvou met haar respek, haar liefde, haar steun, haar liggaam en haar emosionele siel. Die man is weer geskape na God se beeld en as Sy verteenwoordiger [20] en daarin lê ook juis dit wat God oor die man uitgeroep het, dus sy roeping. Die man is die leier, priester en profeet van sy koningryk, dus ook van sy familie en gesin.

[18] Englishmens' Hebrew Concordance en Young's Analytical Concordance
[19] Genesis 2:18,20
[20] Genesis 1: 27

In Genesis 1:27 sê God duidelik wat is Sy plan vir die mens, maar toon ook Sy wysheid daarin.
God het die mens geskape as Sy verteenwoordiger, as beeld van God het Hy die mens geskep, man en vrou het Hy hulle geskep. Toe het God hulle geseën en gesê: Wees vrugbaar, word baie, bewoon die aarde en bewerk dit.

Dus as God ons geskep het om saam te woon en te werk en dit daarby nog geseën het, moet ons besef dat daarin reeds 'n belofte opgesluit lê. Ons moet dikwels net bo-oor ons eiegeregtigheid en selfsugtige verwagtings kyk en onsself effens strek om te soek na die oplossing wat opgesluit lê in ons verskille.

Soveel van ons het 'n mispersepsie oor die rolle wat in die huwelik gespeel moet word en dit veroorsaak soms onnodige druk en wrywing wat deur die Woord reggestel kan word. God se Woord spreek dikwels oor die verhouding tussen man en vrou, maar daar is altyd 'n orde, wat vir God baie belangrik is, daarin verweef. Ons leef egter steeds midde-in die persepsies van alles wat ons van ons eie ouers geleer het deur hulle optrede, en vorm ons "waarhede" (vertrekpunte) op grond van dit wat ons by hulle gesien het of by hulle verafsku het. Hierdie persepsies word ongelukkig dikwels aan persoonlikhede gekoppel en nie vanuit 'n geesteskonsep benader nie. Hierdie stelling verwar ons en laat ons soms op 'n plek beland waar ons baie ernstig na (goeie) antwoorde soek.
Die Bybel is egter duidelik oor die man/vrou rolverdeling, maar laat ook ruimte omdat God elkeen met 'n unieke karakter geskape het om sy/haar roeping en verkiesing te verrig. So het God vir Debora, 'n moeder in Israel, as Rigter gebruik en was sy kragtig in God se diens, maar het sy steeds alle eer aan God gegee. [21]

Die eerste orde is dat God die man se hoof is, dus moet die man in verbond met God staan, anders sal hy slegs "die baas" wees en nie die hoof van die huis nie en dit was nooit God se plan nie. Christus het nooit "regeer" nie, Hy het in

[21] Rigters 5:7

liefde te werk gegaan en binne geregtigheid, nederigheid en deernis opgetree en dit alles binne geloof in God, Sy almagtige Vader.

Die vrou is geskape as die man se hulp en as 'n maat vir hom en dus is haar roeping as vrou om haar man met liefde, ondersteuning en bewondering by te staan. Deur haar hart en siel met hom te deel, ontvang hy 'n dieper deel van haar liefde en bring dit hom by 'n groeiproses om homself as man te vind en tot volheid in vaderskap te groei in haar liefde. Verder sal sy vir hulle kinders baar en die aarde vul want moederskap is deel van haar spesifieke rol op aarde. So sal nuwe generasies ontstaan en sal die saad van haar man tot vrug kom deur haar onbaatsugtige liefde en gehoorsaamheid aan die oer-instink en roepstem van God. Sy is dus die draer van lewe, die gewer van liefde, die trooster van mense en die hart van God wat in openbaring gekom het deur Eva as prototipe van die vrou.

Satan wil egter nog altyd die koningskap van God omvergooi en die outoriteit steel en daarom werk hy dikwels deur die vrou, wat die man se kryger en skild is, om die man by te kom en af te breek. Eva was in Satan se pad en hy het haar swakpunte geken en haar gemanipuleer met sonde en haar eie selfsugtige begeertes na ongeregtigheid en eie gewin. "*Toe besef die vrou dat die boom se vrugte goed is om te eet en mooi om na te kyk en begeerlik omdat dit kennis kan gee."*[22] So is Eva deur haar begerigheid na gelyke kennis met God verlei en het sy toegelaat dat haar verraderlike hart met sy eiesinnige emosies, haar laat struikel. Hierdeur het Satan daarin geslaag om die vrou te diskrediteer en haar onder verdenking geplaas. So is sy deur die eeue verhoed om in haar skeppingsdoel te kan loop. Sy is so onder 'n vloek verag en oënskynlik regverdiglik "onderdruk".

Dit is egter tyd dat ons ons waarde besef en ons "grondgebied as vroue" terugneem. Waar ons as vroue "ons skilde laat sak" en buite God se orde beweeg, weerhou ons ons mans om in hulle regmatige plek te staan en benadeel ons onsself en ons gesinne. "Die man is die koning" en of hy dit verdien al dan nie, moet ons dit as vroue respekteer en daarmee inval, om God se volle beskerming te verkry.

Die man bly Satan se hoogste teiken (naas God self) en daarom moet die vrou haar skild hooghou, om die gesin staande en binne God se wil te hou. Dus

[22] Genesis 3:6 (ANV)

moet die vrou haarself onderwerp aan God se visie, en onderdanig wees aan haar man, want God en die man het dieselfde visie. En dan moet sy haar onderdanigheid uitleef met grasie, eer en trots, nie asof met die vloerlapkonsep wat so dikwels voorgehou word nie.

Elkeen moet sy vrou so liefhê soos hy homself liefhet, en 'n vrou moet aan haar man eerbied betoon.[23]

Efesiërs 5:32b

Dit dan gesien in die volheid van die hele Skrif opgeteken in die Bybel en binne perspektief vanuit die konteks waarbinne dit geskryf is.

Efs 5:19 Spreek onder mekaar met psalms en lofsange en geestelike liedere; en sing en psalmsing in julle hart tot eer van die Here,

Efs 5:20 terwyl julle God die Vader altyd vir alles dank in die Naam van onse Here Jesus Christus,

Efs 5:21 en aan mekaar onderdanig is in die vrees van God.

Efs 5:22 Vroue, wees aan julle eie mans onderdanig, soos aan die Here.

Efs 5:23 Want die man is die hoof van die vrou, soos Christus ook Hoof is van die gemeente; en Hy is die Verlosser van die liggaam.

Efs 5:24 Maar soos die gemeente aan Christus onderdanig is, so moet die vroue dit ook in alles aan hul eie mans wees.

Efs 5:25 Manne, julle moet jul eie vroue liefhê, soos Christus ook die gemeente liefgehad en Homself daarvoor oorgegee het

Efs 5:26 om dit te heilig, nadat Hy dit gereinig het met die waterbad deur die woord,

Efs 5:27 sodat Hy die gemeente voor Hom kon stel, verheerlik, sonder vlek of rimpel of iets dergeliks; maar dat dit heilig en sonder gebrek sou wees.

Efs 5:28 So behoort die mans hulle eie vroue lief te hê soos hul eie liggame. Wie sy eie vrou liefhet, het homself lief;

Efs 5:29 want niemand het ooit sy eie vlees gehaat nie, maar hy voed en koester dit, net soos die Here die gemeente.

Efs 5:30 Want ons is lede van Sy liggaam, van Sy vlees en van Sy bene.

[23] Efesiërs 5:32b

Efs 5:31 Daarom moet die man sy vader en sy moeder verlaat en sy vrou aankleef en hulle twee sal een vlees word.

Efs 5:32 Hierdie verborgenheid is groot, maar ek sê dit met die oog op Christus en die gemeente.

Efs 5:33 In alle geval moet elkeen van julle ook afsonderlik sy eie vrou liefhê net soos homself, en die vrou moet die man eerbiedig.

1 Pet 3:1 Net so moet julle, vroue, aan jul eie mans onderdanig wees, sodat, as sommige aan die woord ongehoorsaam is, hulle ook deur die wandel van die vroue sonder woorde gewin kan word

1 Pet 3:2 as hulle jul reine, godvresende wandel aanskou het.

1 Pet 3:3 Julle versiering moet nie uiterlik wees nie: haarvlegtery en omhang van goud en aantrek van klere nie,

1 Pet 3:4 maar die verborge mens van die hart in die onverganklike versiering van 'n sagmoedige en stille gees, wat baie kosbaar is voor God.

1 Pet 3:5 Want so het vroeër ook die heilige vroue wat op God gehoop het, hulleself versier, en hulle was aan hul eie mans onderdanig,

1 Pet 3:6 soos Sara gehoorsaam was aan Abraham en hom heer genoem het; wie se kinders julle geword het as julle goed doen en geen enkele verskrikking vrees nie.

1 Pet 3:7 Net so moet julle, manne, verstandig met hulle saamlewe en aan die vroulike geslag, as die swakkere, eer bewys, omdat julle ook mede-erfgename van die genade van die lewe is – sodat julle gebede nie verhinder mag word nie.

Tit 2:1 Maar spreek jy wat by die gesonde leer pas.

Tit 2:2 Die ou manne moet nugter wees, waardig, ingetoë, gesond in die geloof, in die liefde, in die lydsaamheid.

Tit 2:3 Die ou vroue moet ook in hulle gedrag wees soos dit die heiliges betaam, geen kwaadspreeksters of aan baie wyn verslaaf nie, maar leraresse van wat goed is,

Tit 2:4 sodat hulle die jong vroue kan leer om versigtig te wees, hulle mans en kinders lief te hê,

Tit 2:5 om ingetoë te wees, kuis, huislik, goed, aan hul eie mans onderdanig, sodat die woord van God nie belaster word nie.
Tit 2:6 Vermaan die jong manne net so om ingetoë te wees.
Tit 2:7 Betoon jou in alles 'n voorbeeld van goeie werke, met onvervalstheid in die leer, waardigheid, opregtheid.
Tit 2:8 Laat die woord gesond en onweerspreeklik wees, sodat die teëstanders beskaam kan word en niks slegs kan hê om van julle te sê nie.

Kol 3:17 En wat julle ook al doen in woord of in daad, doen alles in die Naam van die Here Jesus en dank God die Vader deur Hom.
Kol 3:18 Vroue, wees julle mans onderdanig soos dit betaamlik is in die Here.
Kol 3:19 Manne, julle moet jul vroue liefhê en nie teen hulle verbitter word nie.
Kol 3:20 Kinders, julle moet jul ouers in alles gehoorsaam wees, want dit is die Here welbehaaglik.
Kol 3:21 Vaders, moenie julle kinders terg nie, sodat hulle nie moedeloos word nie.

4. VERSKILLE REEDS VOOR GEBOORTE

Vir lank is daar vasgehou aan die gedagte dat seuns en dogters slegs verskil as gevolg van die grootwordproses, omgewing, blootstelling en dan natuurlik ten opsigte van die voortplantingsorgane en fisiologie. Vandag is dit onteenseglik bewys dat die verskille nie slegs voor die hand liggend is nie, maar ook in die onderbewussyn, die gedagtes en daaglikse funksionering vasgelê is. Destydse vrouebewegings het in die jare 1965 tot 1995 die patriargale opvoeding die skuld gegee vir tradisioneel manlike gedragspatrone en beweer dat dit 'n probleem in ons samelewing inbring. Hulle het daarin geslaag om vir drie dekades die sielkunde-wêreld te verwar en verskeie professionele persone 'n rat voor die oë te draai, om die doelwitte van die "Womens Liberation" beweging te bevorder. Ons wat egter reeds kinders in hierdie wêreld gebring het, weet beslis van beter. Gaan maar net na die naaste kleuterskool en beleef die seuns wat tydens pouses in "woeste monstertjies" verander en dogtertjies

wat vredeliewend modderkoekies bak en teepartytjies hou. Hoe kan seuns en dogtertjies eenders speel en optree? Hulle verskil in elke sel van hul liggame volgens chromosoom-patrone en dra ‘n DNS wat verskil. Gedragsverskille tussen die geslagte is die resultaat van onveranderbare invloede wat God reeds by verwekking ingebou het om elke geslag uniek en onteenseglik volgens geslag onderskeibaar te maak.

Vandag kan al hierdie feite maklik met die MRI, CAT-skanderings en PET-skanderings bewys word en het tegnologie ons verlos van die verspotte kultuur van sogenaamde geslagsgelykheid. Neuroloë kan vandag die menslike brein vanuit ‘n geslote skedel bestudeer en presiese informasie gee om struktuurverskille te staaf. So kan hulle dan ook sien dat verskillende plekke in die brein verlig by die man en die vrou, wanneer dit met dieselfde stimulus, gestimuleer word. Nou moet ons by die begin, begin, om te sien waar en wanneer die verskille sy aanvang neem en waardeur dit veroorsaak word.

4.1. VOORGEBOORTELIKE INVLOEDE

Dit word beweer dat na konsepsie beide die manlike asook die vroulike embrio dieselfde vertoon en dat die brein by beide geslagte dieselfde, oftewel “vroulik” is. Direk hierna, ongeveer op 8 weke na bevrugting, vind die eerste groot spoeling van testosteroon plaas en elke manlike baba se liggaampie, wat die Y-chromosoom bevat, word letterlik getransformeer. Die brein wat effe okkerneutvormig vertoon, word in der waarheid beskadig en in struktuur en kleur verander.
Dié hormoonbad vloei oor die hele brein en die bondel senuweeweefsels (corpus callosum) wat die twee breinlobbe verbind, word minder effektief gemaak en van die kommunikasie-selle gaan dood. Hierdie bondels senuwees is verantwoordelik vir elektriese oordrag, wat van een kant van die brein na die ander kant toe beweeg. Dit is ook hierdie senuweebondel wat die regterlob, waar die emosies verwerk word, met die linkerlob, waar taal gesentreer is, verbind. Dus het hierdie hormoonbad toe reeds die oorkruisvloei van spraak en emosie vir ewig benadeel en sien ons dit dikwels in manlike gedrag, waar hulle nie werklik op verskeie dinge gelyk kan fokus nie. Oorkruispraat is dus

heimlik vir hulle onmoontlik en hulle is dus nie net "lui" of onbelangstellend, soos voorheen gedink is nie. Mans sal dus langer moet nadink oor begrippe om agter te kom wat hul glo en nog meer so as daar 'n emosionele faktor by betrokke is.

'n Verdere gevolg van hierdie testosteroonbad, is die lokalisering van taalontwikkeling wat grotendeels vir die regshandige man in die linkerbrein gesentreer is. By dogters is dit tussen beide breinlobbe verdeel en oorkruis kommunikasie kan tussen die twee breinlobbe plaasvind. Verder veroorsaak testosteroon ook 'n toename in die hoeveelheid neurone en stroombane wat in die man se seks- en aggressie-sentrums gestasioneer is en is dit duidelik hoekom hul gedrag alreeds as seuntjies van hul sussies verskil. Die invloed van hierdie testosteroonbad het baie ander diepliggende invloede op 'n seun se liggaam en denke en "vermanlik" hom dus en veroorsaak 'n onteenseglike onderskeid.

By die vroulike embrio vind geen hormoonspoeling in daardie jong fase plaas nie en bly die emosionele- en kommunikasie-sentrums onbelemmerd. Die corpus callosum word nie nadelig beïnvloed nie en dit groei, om 25% groter by dogters as by seuns te word en daarom is die deurvloei van informasie tussen die twee breinlobbe dus daarna baie meer effektief. By dogters word hierdie pypleiding van meer as 300 miljoen vesels vergelyk met 'n "agt baan super snelweg" [24] wat enorme hoeveelhede emosionele inligting van een breinlob na die ander vervoer om verwerk te word. Dit dan in teenstelling met seuns waar die testosteroon se invloed hulle laat met 'n "enkele smal paadjie". Hierdie verskil maak dat die vrou maklik en vinnig kan onderskei hoe sy oor iets voel en taalkundig eintlik beter toegerus is. Dit verduidelik ook waarom vroue so lekker kan gesels en dit as deel van hul wese benodig en mans dit nie as noodsaaklik beskou nie. Ook gee dit dieper vlakke van belewenis by die vrou, groter emosionaliteit, groter reaksie op hul omgewing en die verstaan van ander se karakter en motiewe, as by mans. Weereens 'n onteenseglike bewys dat die vrou geskape is vir haar skeppingsdoel en dus roeping-spesifiek gemaak is om 'n bepaalde taak te moet volvoer.

[24] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 41.

5. KINDERPUBERTEIT: JONG DOGTERTJIE BABA

Hierdie tydperk verwys na 'n periode tussen ongeveer ses maande en dertig maande. In hierdie stadium produseer hul klein eierstokke reeds baie groot hoeveelhede estrogeen en net soos die seun se brein tydens swangerskap aan groot hoeveelhede testosteroon blootgestel is, word die vroulike brein nou geweek in estrogeen. Hierdie hoeveelheid estrogeen kan vergelyk word met die vlakke van estrogeen wat by volwassenes teenwoordig is. Hierdie vroulike hormoon onderskei dogtertjies se gedrag en optrede van hul boeties s'n en bring die sagtheid, vroulikheid, versorgingsdrang en 'n gesindheid van emosionele lading by vroue mee, wat ook na estrogeen laat verwys as die "intiemiteitshormoon". Dit versterk die begeerte by dogtertjies om sosiale verbintenisse te sluit, wat op vredevolle kommunikasie gebou word en om samewerking en harmonie na te streef. Hierdie "estrogeen marinering" van die brein, veroorsaak dat die breinstruktuur opmerklik verder begin verskil van seuns s'n en die neurologiese ontwikkeling, is direk gekoppel aan die "hormonale krag", wat al meer in werking kom.[25]

Dit wil ook voorkom asof die vroulike brein deur estrogeen bevoordeel word, deurdat die effektiwiteit van die brein se oorkruiswerking tussen die twee helftes verder verhoog word. In die vroulike brein bring hierdie blootstelling aan estrogeen mee dat die senuweeselle groei om beter kommunikasie tussen die regter en linker breinlobbe voort te bring. So is die dogter se corpus callosum nie net 25% groter as by seuns nie, maar is dit ook toegerus met meer vesels wat inligting oordra tussen die twee breinlobbe. Daardeur is tydens byna elke besluitnemingsproses en elke denkproses by die vrou, meer eweredige gebruik van beide breinlobbe en die integrering van twee kante. By mans word meestal slegs vanuit een breinlob op 'n slag gefunksioneer.
So is dit dus sigbaar dat vroue, vroulik funksioneer as gevolg van verskille wat neurologies, hormonaal en emosioneel bewys is.

[25] Larimore, Walt M.D. en Larimore, Barb. 2008. *His Brain, Her Brain*. Michigan: Zondervan. p. 33.

6. STRUKTURELE EN GENETIESE VERSKILLE

In die vrou se brein vloei daar 15% meer bloed deur die brein as by die manlike brein en dus ook met groter waarskynlikheid dat dit na beide helftes van die brein sal vloei.

Die neuro-wetenskaplike, Ruben Gur het gesê: "Daar is meer in die vroulike brein aan die gang as in die manlike brein" en dat "die vroulike brein vinniger werk as die manlike brein". Hy beweer ook dat vroue se brein bykans nooit afskakel nie. Ek dink mans sowel as vroue, het dit al lankal agtergekom. [26]

Verder is die manlike brein ongeveer 10% groter as by die vrou, so 'n mens sou verwag dat die man baie intelligenter as die vrou sou wees. Tog is dit nie die geval nie en is dit bewys dat vroue en mans gelyke tellings in intelligensie-toetse verkry. Dit was vir jare vir neuroloë 'n raaisel en dit is ook die rede dat daar in die vroeë jare geglo is mans is slimmer as vroue.

Met navorsing aan die Universiteit van Pennsylvania Medical Centre het hulle die antwoord gekry. Daar word beweer dat die vrou se brein meer effektief is in die opsig dat, met vergrote volume in beide, die vrou se brein groter verwerkingskrag openbaar as by die man. By die man is daar ongeveer 6,5 keer meer grysstof, waar die vroulike brein weer 9,5 keer meer witstof bevat.

Ons kan onderskei dat die grysstof die denkende gedeelte is en die witstof die verwerkende gedeelte is. So nie alleen is die corpus callosum by die vrou groter as by die man nie, maar dit bestaan feitlik heeltemal uit witstof.

Daar is dus beter konneksies tussen die lobbe en beter ontvangs van inligting en effektiewer verwerking daarvan by die vrou, wat met 'n Goddelike doel so ontwerp is. Vroue het dus 'n buitengewone sterk intuïsie en begrip van hul omgewing en die mense om hulle. By mans is die corpus callosum kleiner en bestaan dit dus ook uit minder witstof en gee dit oorsprong aan beter konsentrasie op 'n spesifieke area. Dit werp vir ons baie logika op die breinfunksionering en die funksie van die verskille tussen mans en vroue.

Mans het nodig om met absolute fokus en determinasie op een besondere gedagte te konsentreer om sy gedagtes tot sy reg te laat kom. Daarin lê 'n man

[26] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 45.

se krag, omdat hy nie maklik van sy huidige gedagte weggeneem word nie en doelgerig en geanker kan fokus.

By die vrou fokus sy weer uitwaarts na al die dinge wat op die huidige stadium in haar lewe van belang is en kan sy wyd dink en aan verskeie aksies ewe effektief aandag gee, sonder om fokus te verloor, bv. kinders by die skool gaan optel, Vrydag se skooltaak se biblioteekboeke teruggee, die kerkbasaar se strokies optel, 'n bekende vriendin se verjaarsdag onthou, help met kinderhuiswerk en koskook sonder om die rys te brand – dit alles terwyl sy self werk en vier kinders grootmaak en dikwels 'n paar troeteldiere het.

So uiteengesit, word die raaisel opgelos en dank ons God vir die breinverskille. Dink net as beide man en vrou op hol sou gaan oor elke huishoudelike besluit wat geneem moes word. Dit sou chaos afgee en seker op nog meer egskeidings uitloop. Wees dus dankbaar en geniet mekaar se verskille.

Die teenpool hiervan is egter die besef dat wanneer die rolle van man en vrou omgedraai word, dit kinders onteenseglik verwar deur hulle rolmodel verwysingsraamwerk omver te gooi. Dit lei soms onwetend tot chaos in 'n huishouding.

7. KINDERGEDRAG BY SEUNS EN DOGTERS

By mans en seuns is daar 20 keer meer testosteroon teenwoordig as by vroue en veroorsaak dit dat hul gedrag gekenmerk word deur 'n behoefte om te hardloop, stoei, spring, hare trek, vreemde harde geluide maak, met vliegtuie, karre en tenks te speel en soms woes en wild te wees.[27] Testosteroon wat die dryfveer agter hierdie gedrag is, maak dat seuns 'n sterker selfgeldingsdrang het, waaghalsiger is en meer prikkelbaar as meisies is. Dit wek aggressie op en laat hulle vinniger reageer op dreigemente en maak dat hulle vinniger tot aksie kan oorgaan as dit by 'n geveg kom. Plato het meer as 2 300 jaar gelede geskryf: "Van al die diere is die 'seun' die onbeteuelbaarste."[28] So is dit dan

[27] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 41.

[28] Dobson, J. Dr., 2002. *Om seuns groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 13.

hulle neurologiese bedrading en hormone wat hierdie aggressiewe gedrag en komplekse en kragtige manlikheid na vore bring.

In teenstelling hiermee word dogters gebore om te versorg en lief te hê. Hulle wil van so vroeg soos een jaar, reeds ‘n pop of baba hê en speel hulle is “die mamma”. Hulle wil dan die pop voer, aan die slaap sus en werklike nabootsing demonstreer. Hierdie vroulike gedrag is meestal nie aangeleer nie en is ‘n instinktiewe aangebore gedrag, gestimuleer deur die koningin-hormoon, estrogeen. Vanaf ouderdom drie jaar oud by dogtertjies, daal hul estrogeen vlakke aansienlik en duur dié proses ongeveer vyf tot agt jaar. Hierdie is ‘n tydperk van hormonale onaktiwiteit en staan bekend as die kinder-tussenpose. In hierdie fase stel hulle min tot niks in seuns belang nie en is hulle gewoon dogtertjie-mense.
Dr. James Dobson verwys in sy boek *Om dogters groot te maak* na ‘n proefneming wat deur ‘n ouer gemaak is, om haar drie en ‘n half jaar oue dogtertjie “uniseks speelgoed” te gee. Sy het toe vir haar ‘n rooi brandweerwa gegee om mee te speel en nie poppe nie. Toe sy een middag in haar kamer inloop, sien sy hoe die dogtertjie die brandweerwa toevou in ‘n kombersie en dit saggies sus en sê: “Toemaar klein trokkie, alles sal regkom.”

Dit bewys weereens vir ons dat dogtertjies en seuns reeds volgens die meesterplan van God verskillend “bedraad is” en in verskillende wêrelde leef. Daar is dus net een antwoord daarvoor, leer om die andersheid lief te kry en te respekteer, want teenoorgesteldes trek mekaar aan! En al kan ons nie aldag saam met mekaar leef nie, kan ons vir seker ook nie sonder mekaar leef en voortbestaan nie!

8. PUBERTEIT EN DIE ADOLESSENT

Reeds met die aanvang van puberteit sien ons dat seuns en meisies se ouderdoms-tydslyn nie heeltemal eenders is nie en moet ons dus liewers elkeen apart hanteer. Die aanvang van hierdie nuwe fase in volwasse-wording in kinders se lewens, word deur ouderdom, toename in gewig en genetika bepaal en dan natuurlik ook deur geslag. Dit wil voorkom of dogters

wêreldwyd eerste puberteit beleef en seuns ses maande tot ‘n jaar of langer as dogters neem om puberteit te betree. Laat ons daarom gerus dan eerstens die dogters ondersoek.

Dogters

Puberteit word aan die gang gesit deur die hipotalamus wat deel is van die middelbrein. Boodskappe word by die aanvang van puberteit deur die hipotalamus uitgestuur, deur middel van die hormoon-boodskappers wat dan aan die pituïtêre klier “opdragte deurstuur”. Die pituïtêre klier beheer die hormonale funksies, en skei groot hoeveelhede hormone (LH en FSH) in die bloedstroom af, wat dan die eierstokke aktiveer om groot volumes estrogeen te produseer. Nou word die meisie se brein vir ‘n tweede keer oorspoel met estrogeen en sal seksuele ontwikkeling waarlik begin.

Saam met estrogeen is progesteroon, testosteroon en groeihormone verantwoordelik vir die aanvang van ovulering en menstruasie. Sy produseer nou ook eierselle en sal reeds in staat wees om swanger te raak. Hierdie wisselwerking van hormone het soms ‘n plofbare uitwerking op ‘n jong dame se gemoed en dikwels is hulle nog glad nie emosioneel gereed vir die veranderings nie en moet ouers maar hope geduld en bystand verleen. Die skielike verhoogde hormoonvlakke beïnvloed veral hul emosies, asook eetlus, vreugde, hartseer, gewigstoename, aggressie, geheue en hoër intellektuele denkvermoëns. Daarmee saam kom die fisieke uiterlike veranderinge en verskyn skaamhare en puberteitsaknee, bors-ontwikkeling vind plaas en ‘n eens klein-dogtertjie lyfie se plek word ingeneem deur ‘n jong vrou se liggaam met groter vroulike heupe en bobene en ‘n heel ander vetverspreiding as wat voorheen die geval was.

Dit is belangrik om te onthou dat ‘n jong dogter nooit waarlik voorbereid is op hierdie gebeurtenis nie en dat hulle genadeloos ‘n emosionele wipplank ry van opgewondenheid tot vrees, depressie en selfbejammering. Hierdie hormoon oorvloed wat puberteit laat ontvou, is ‘n groot verandering vir die vroulike brein en neem heelwat tyd in beslag tot ‘n mens weer jou balans vind en vrede

maak met die "papie lyfie" wat sommer ewe skielik in 'n mot, oftewel skoenlapper, verander het.

Vir seuns en hul maats is dogters se gedrag dikwels 'n misterie en verstaan hulle self ook dikwels nie die persoonlikheidsveranderinge wat hulle vriendinne as dogters ondergaan nie. Al die vinnige liggaamsveranderinge en onwillekeurige buie en emosies wat oorneem, kan skrikwekkend wees en tot innerlike spanning lei. Daar is dikwels min beheer daaroor en dit kan lei tot 'n tydelike swak selfbeeld en 'n teruggetrokke houding. Vir sommige meisies neem dit vyf jaar of langer om hul eie balans weer terug te vind en so tuis soos voorheen in hul "nuwe" lywe te voel, ander beleef dit egter minder intens. Hoe dit ookal beleef word, hierdie is 'n lang fase tot die inleiding van vrou-wees. Dit val ook saam met die tiener periode, waar kinders glo almal sien hulle raak en daarom moet dogters goed gemonitor word, om te sien dat alles op emosionele vlak onder beheer is. Daar moet ook besef word dat premenstruele sindroom 'n werklikheid is en nie slegs iets om agter te skuil tydens buie en swak maniere nie. Hoe gouer ons "die monster" leer ken, hoe gouer sal ons ook leer om dit te beheer en in vrede met ons tiener saam te leef.
Hieroor kan nog kopstukke geskryf word, maar vir hierdie proefskrif se doel, is dit slegs belangrik om die veranderinge by dogters en dan die verskille ten opsigte van seuns, uit te beeld.

Seuns

Nou volg die bespreking van die manlike, oftewel "seuns-spesie" se puberteit en adolessente aanvang.
Hier kan die skuld volledig aan testosteroon toegeskryf word en sal die jong seun na puberteit en nog 'n verbysterende vloed van testosteroon nooit weer dieselfde wees nie. Na liggaam, siel en gees sal die jong man 'n gedaanteverwisseling ondergaan en elke gedagte en daad word vir ewig verander weens die manlike "brandstof-aandrywer", testosteroon. Hy sal tydens puberteit van 'n seun na 'n man verander en die testosteroonvlakke sal daarna vyftien keer hoër by die man wees, as by die vrou.
Op fisieke vlak sal hierdie tweede hormoonbad die seun se liggaam begin verander, hare sal verskyn op die skaamdele en gesig, aknee wat met hormone

gepaard gaan, sal verskyn en sy stem sal begin breek as gevolg van langer en dunner stembande. Sy skouers en borskas sal breër word, arms en bene groei vinniger en lyk buite verhouding lank. Sy voete raak groot, lyk reeds soos die van 'n volwasse man. Ook die sweetkliere in die oksels raak meer aktief, beenhare raak donker en meer harig, die penis en testikels raak groter en harig en die penis ontwikkel 'n opwindende wil van sy eie.[29] Sy seksuele ontwaking en die bewuswording van die onwillekeurige aktiwiteite binne hom, sal begin en sal groei saam met sy volwasse-wording tot hy volwaardig man word.

Seuns in hierdie fase dink ook meer gereeld (soms selfs heeltyd) aan meisies en seks en stel ewe skielik in die vroulike geslag belang en wil 'n eie meisie hê. In hierdie tyd sal sy eerste semenuitskeiding ook plaasvind deur masturbasie of in 'n sogenaamde "natdroom" en dit beteken dat hy in staat is om babas te verwek. Hierdie tyd in 'n seun se lewe gebeur tussen die ouderdomme 9 – 16 en gaan gewoonlik met 'n verhoogde eetlus gepaard, weens die vinnige groei en verhoogde verbruik van energie. Daarmee saam sal gedrag en gemoedsskommelinge voorkom en mag daar tye wees wat 'n ouer nie sy kind se optrede sal verstaan of herken nie.

Soos alles, is dit ook van verbygaande van aard en kan dit toegeskryf word aan die chemiese prosesse wat die jong seun se lyf deurmekaar krap. Estrogeen word ook tydens hierdie proses afgeskei en help om hierdie tyd ook 'n tyd van meer emosie, terneergedruktheid, norsheid en 'n tipiese tiener-houding te maak. Gelukkig sal die seun se balans weer herstel en teen 18 is die meeste seuns redelik volwasse. Dit is egter raadsaam om tyd met jou seun te spandeer om hierdie prosesse te verduidelik en die normaliteit daarvan te beklemtoon. Daar is geen groter vreugde in puberteit, as ouers wat met trots, aanmoediging en wysheid 'n jong seun lei om tot man-wees oor te gaan en dit te geniet nie.

Die seun en dogter beleef dus elkeen op hul eie 'n diepgaande grootword-fase, maar ten spyte van al die skynbare "verskriklikhede" is dit ook een van die mees opwindendste tye. Dit is ook hier waar jong kinders hul harte te dikwels

[29] Wessels, Tiaan., 2006. *Net vir ouens*. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 16.

onherroeplik op die teenoorgestelde geslag verloor en is dit beslis nie alles sleg en mistroostig nie!

9. SEKSUALITEIT EN DIE VERSKILLE

Seksualiteit is so 'n groot deel van die huwelik, dat ons reeds vroeg al ons kinders op 'n Goddelike wyse daarvan moet leer en bewus maak. Waar klein kindertjies vroeg reeds van hulle seksualiteit en rolle bewus gemaak word, kweek ons kinders met sekerheid en geslags-trots. Te veel kinders is egter vandag seksueel verward en ons lewenswyse is ongelukkig daarvoor verantwoordelik. Ons word daagliks gekonfronteer met die media se bewusmaking daarvan, en daarom is openlikheid en emosionele volwassenheid hierteenoor van groot belang.
Hierdie verskille tussen man en vrou moet juis beklemtoon word en met respek bejeen word. Leer kinders om die verskille tussens meisies en seuns te waardeer en die waarde daarvan deur God se oë te sien. Waar ouers vrae openlik beantwoord en liefdevol voor kinders optree, sal die kinders ook 'n goeie en vaste raamwerk vorm, wat as hulle eie waarheid sal bly staan in hul volwasse lewens en dit sal hulle altyd die nodige selfvertroue en kennis gee. Dit bou ook aan ouer-kind verhoudings en leer die kind om reeds van vroeg af liewer by die ouer eerlike antwoorde te soek, as by die (dikwels oningeligte) portuurgroep. So kry die kind selfvertroue in sy eie seksualiteit en berei dit hom voor vir 'n lewe waar geslagte verskil en elkeen 'n doel apart van mekaar het. Meer hieroor in Hoofstuk 4.

"Parenting is the joy of new life, the fear of new responsibilities, and the challange of a lifetime." – Lee Wise

10. VERSKILLE BY DIE VOLWASSE MAN EN VROU

God het die man uniek en verskillend van die vrou gemaak, sodat hulle soos pasmaats bymekaar sou hoort en nie vir mekaar sou kompetisie wees nie. Deur mekaar te bemin vir die verskille tussen geslagte kan hulle saam perfekte huweliksmaats en ouers wees, om die volgende generasie te help groei. Een

van die grootste komplikasies kom in by die verskil tussen ‘n man en ‘n vrou se behoeftes, vanweë die kritieke verskille in hul samestelling. Te dikwels fokus ons egter op die verskille en gee ons nie die oorsake, gevolge en doelwitte wat God hiermee gehad het genoeg krediet nie.
Dit is belangrik om te sien dat die hoër teenwoordigheid van testosteroon die man sy waagmoed, drif om te kompeteer, aggressie en ‘n strewe na mag, welvaart en status gee. Dit is vandaar ook dat sy behoefte aan vinnige motors, sy aksie tydens oorlog en sy beskermingsdrang vir sy gesin spruit. Sy brein is ontwerp vir die evaluering van dinge, mense en sisteme en hul verhouding tot mekaar. So is sy brein ook geaktiveer deur en ontwerp vir die doen en regmaak van dinge wat herstel benodig. Dit is ook waarom mans hulleself sien as wie hulle is, deur wat hulle doen in hul werk en wat hulle bereik het deur reg te maak en te herstel. [30]

Dit is ook hoekom God die man ontwerp het vir vaderskap, sodat jong seuns aan die hand van ‘n vader en man as voorbeeld, kan leer hoe om waarlik “man” te wees. ‘n Seun wat sonder ‘n vaderfiguur grootword, mis die kroon van sy opvoeding en waardevolle mentorskap wat net van man tot man oorgedra kan word. Seuns vind ook hulle identiteit makliker van ‘n man wat juis waagmoedig en onder die invloed van testosteroon is, om te weet wie hulle is en dat hulle normaal is. Daarom kan ‘n ma nie daardie rol in ‘n seun se lewe volbring nie; dis nie haar taak nie, sy beskerm en Pa oorwin.

“Husbands are awkward things to deal with; even keeping them in hot water will not make them tender.” – Mary Buckley

Die vrou is weer vanweë haar hoë dosis estrogeen gevorm om die emosionele bande in te stel, kinders te baar en met moederskap, liefde en sagtheid in ‘n gesin in te bring. Daarom dan ook dat die vrou van kleins af gebore is met ‘n inherente behoefte om bemin en beskerm te word deur die man wat haar hart besit. Aanvanklik is daardie man haar Pappa en later is dit haar geliefde, maar albei speel die onmisbare rol van geliefde beskermer en koninklike man, aan

[30] Larimore, Walt M.D. en Larimore, Barb., 2008. *His Brain, Her Brain*. Michigan: Zondervan. p. 153.

wie sy so 'n indringende behoefte het. Waar vroue hierdie vervulling beleef, is dit maklik om soos Ester, Maria en Rut van die Bybel passievol, sterk en pragtig te wees en in die liefde te glo en te vertrou en dan hul roeping as vrou volkome te vervul. [31]

"The woman is the fibre of a nation. She is the producer of life. A nation is only as good as its women." – Muhammad Ali

Uit ondervinding besef 'n mens dat as die man en vrou so verskillend bedraad is, hulle vir seker verskillende behoeftes en gedrag sal openbaar en dat dit in diepte ondersoek moet word om die vrede te bewaar. Meer hieroor in Hoofstuk 4 waar die vrou as minnares en huweliksmaat bespreek word en man en vrou mekaar ten spyte van verkillende behoeftes kan liefhê en bevredig en so God se plan vervul.

Ons sien dus duidelike verskille by die man en vrou se breinfunksionering en dit bring ons weer by die skepping en die spesifieke plan van God waar man en vrou verskil ten opsigte van aksie en funksionering. Waar dit binne 'n huwelik asook op persoonlike vlak gerespekteer word, en deur die vrou as jong dogter verstaan word, spaar dit haar jare se aanpassingsprobleme en 'n innerlike tweestryd om haarself te bewys as mens en as vrou. Daar lê 'n diepe wysheid daarbinne opgesluit en bevry 'n vrou van die worstelstryd om in soveel aspekte haar man se gelyke te probeer wees. Menige huwelike vandag is daagliks 'n kompetisie (byna 'n stryd) om heerskappy en eindig dikwels in so 'n gelyke rolverdeling dat die Goddelike plan daarbinne verval het.

11. VROULIKE GEDRAG

"More than 99 percent of male and female genetic coding is exactly the same. Out of the thirty thousand genes in the human genome, the less than one percent variation between the sexes is small. But that percentage difference influences every single cell in our bodies – from the nerves that register

[31] Eldredge, John en Eldredge, Stasi., 2005. *Jy is bekoorlik!* Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 11.

pleasure and pain to the neurons that transmit perception, thoughts, feelings, and emotions." – Louann Brizendine

Met die uiteensetting en verstaan van die verskille tussen die vrou en man se breinfunksionering, reeds vanaf konsepsie, tref dit die finale onderskeid en gee dit bewys dat God ons eenders (en volmaak), maar tog anders ten opsigte van funksionering geskape het. Vir eens en vir altyd weet ons finaal dat man en vrou elkeen met dieselfde breinkapasiteit geskape is en kan die geveg van wie die slimste is nou eindelik gestaak word. Die geheim lê egter daarin om te verstaan hoe om hierdie wonderwerking van die brein optimaal tot elke geslag se voordeel te gebruik en watter geheimenisse dit ons bied wat vir so lank verborge was.

"To the observing eye, the brains of females and males are not the same. Male brains are larger by about 9 percent, even after correcting for body size. In the nineteenth century, scientists took this to mean that women had less mental capacity than men. Women and men, however, have the same number of brain cells. The cells are just packed more densely in women – cinched corsetlike into a smaller skull." [32]

Die verskille by die man en vrou se respektiewelike breine kom wel in by die struktuur, hormone, funksionering, aanwesige chemiese stowwe en genetiese verskille. Ook is dit bekend dat man en vrou verskillend reageer op stimuli en dat elke geslag se brein-sensitiwiteit ten opsigte van konflik en stres drasties verskil. Verder is elkeen se brein anders "bedraad" om probleme op te los, geheue op te roep, woordgebruik te vorm, liefde uit te druk, en emosie te verwoord en so meer. Dit bring ons dikwels by konflik tussen die twee geslagte uit, en spruit direk vanuit die verskillende wyses van optrede om by dieselfde doelwit uit te kom. Om hierdie gedragsverskille te verstaan word dit deur middel van mikroskopiese studies of deur MRI skanderings geopenbaar. [33]
So word daar in die breinkern vir taal en gehoor by die vrou 11 persent meer neurone as by mans aangetref. Die hoofkern vir emosie en geheue, die

[32] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 1.
[33] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 5.

hippokampus, is ook groter by die vrou as by die man. Dit gee ‘n duidelike aanduiding hoekom die vrou beter kommunikeer wanneer emosie oorgedra word en waarom sy gebeure met emosie in, in veel meer detail oordra en onthou as mans. By mans weer is twee en ‘n half keer meer spasie geallokeer vir seksuele drif asook ‘n groter breinkern vir aggressie en aksie. Daarom is dit ook verstaanbaar dat mans verskeie keer daagliks aan seks dink en vroue ongeveer een keer per dag. Dit verklaar ook hoekom mans vinnig tot aggressie gewek word en vinnig gereed is vir aksie (“veg of vlug”), teenoor die vrou wat altyd eers ‘n weg van vrede sal soek en geweld as laaste uitweg sal sien. Ook is daar ‘n oer-instink by die vrou om haarself en haar kroos te beskerm teen die aggressie en wellus van mans en kom dit vanuit haar genetiese bedrading en oorlewingsdrang.

Juis om hierdie biologiese instinkte en genetiese bedrading te verstaan bring ons nader aan die impak op vandag se vrou wat ook maar ontstaan het deur ‘n proses van evolusie en modernisasie, maar steeds onderhewig is aan God se meesterplan. Die vrou se veranderende status het in die laaste 50 jaar soos ‘n evolusie beweeg en die emansipasie van die vrou het aan haar ‘n bewustheid gegee om te mag dink oor hoe sy dink. Sy mag dus vandag self dink en ‘n persoonlikheid hê en reageer daarop. Die evolusie van die karakter van die vrou het dus beweeg van moeder en versorger, na werker en leier en dit bring soms verwarring wat ons weer terugneem na hoe die vrou se brein toegerus is hiervoor. Tydens die Tweede Wêreldoorlog in Amerika het talle vroue in nywerhede, stede en elke denkbare werksaktiwiteit gaan werk weens die miljoene mans wat “weg is om in die oorlog te veg”. Dit het die vrou se lewensuitkyk en denke onherroeplik verander.

Hoewel ons weet dat die man en vrou se vlak van potensiele intelligensie ooreenstem, is daar destyds geglo dat mans beter is in sekere vakke soos wiskunde, fisika en chemie. Dit spruit uit die sigbare verteenwoordiging in klasse waar daar altyd meer mans as dames was. (Lawrence Summers: Harvard University, 2005) Vandag besef ons egter dat ‘n dieper verstaan hieragter rus. Dogters is tot in hulle tienerjare net so geesdriftig en prestasie-gedrewe in hierdie vakke, maar wanneer puberteit bereik word en die groot

estrogeen vloed hulle oorspoel, verskuif hulle fokus na emosie en kommunikasie. Hulle sal dan veel eerder meer natuurlik fokus om verhoudings te bou en in stand te hou, as om hulle in die wetenskap af te sonder. Seuns in teenstelling hiermee raak weer in hierdie tyd minder geïnteresseerd in kommunikasie en raak al meer kompeterend en oorwinningsgedrewe. Wanneer beroepskeuses dan eindelik gemaak word speel die hormoon estrogeen 'n bepalende rol t.o.v. beroepskeuses, vanweë die motivering tot interaksie, emosie en kommunikasie en is die vooruitsig van afsondering as wiskundige of wetenskaplike net nie so aantreklik vir die meeste jong vroue nie.

Hierdie is 'n tendens wat wêreldwyd gesien word en bes moontlik is daar ook in die vrou se onderbewussyn die oer-instink en wete dat moederskap en 'n gesin in haar toekoms sal roep en berei 'n vrou haar daarop voor. Menige vroue wat tipiese manlike beroepe soos ingenieurswese, mynbou, geologie, regte, vliegkuns en so meer kies, kom iewers op 'n ongemaklike plek in hulle beroep waar hulle van beroep wil verander juis omdat dit so erg kompeterend is en nie ruimte laat om met 'n gesin te begin nie. Dikwels hou dit dan ook verband met die begin van 'n gesin en die nuwe wêreld wat op 'n vrou wag wanneer klein babatjies in haar lewe inkom. Dit verander 'n mens se hele bestaan onherroeplik en kom vorm jou in 'n heel nuwe mens waarop jy nooit gereken het nie en niemand jou kan voorberei, voor jy nie self daar is nie.

Die ander realiteit, van klein babatjies wat 'n mens se hele lewe kom omkeer, is dat hulle daar is om te bly – lewenslank! Jou hele lewe soos wat jy dit vantevore beplan en bedink het, verander vir ewig. Waar jy egter daarteen skop en terugkyk soos Lot se vrou van ouds en probeer gryp na strooihalms van die verlede, gaan jy die volheid van die geskenk wat op jou wag self verminder. Hierdie fase waarin 'n vrou haar bevind met die geboorte van elke nuwe kindjie is soos 'n grys gebied, want niemand kan met sekerheid en presisie sê hoe dinge gaan verloop nie. Jy weet ook nie hoe jy self hierop gaan reageer nie en of die verantwoordelikheid jou dalk mag oorweldig of laat juig nie. Net tyd sal ons elkeen leer omtrent onsself en hierdie spesifieke mensie wat in jou lewe gekom het om te bly en geen boek of raad kan 'n mens volledig

daarvoor voorberei nie. Juis daarom is dit noodsaaklik om jouself binne hierdie wonderwerk van lewe te verstaan en te ken sodat moederskap en die veranderinge wat dit vir jou bring jou nie volkome van jou voete afgooi nie.

"The soul is healed by being with children." – Fyodor Dostoyevsky

As ons dan die vrou se breinfunksionering volledig wil verstaan moet ons besef daar is 'n fyn draadjie verweef tussen die hart en die brein wat nie maklik geskei kan word nie. Dit was dan ook van die begin af deel van God se meesterplan om hierdie begeerte na kinders soos 'n honger in die vrou se wese te vestig om voortplanting te verseker. (By die man is die ewige begeerte na seks weer soos 'n eie honger geplant en daarom is voortplanting met sekerheid deur God gevestig – maar dit vir 'n ander hoofstuk…) So is kinders dan 'n gedagte wat by elke vrou iewers in haar bestaan bedink, begeer of daadwerklik geïgnoreer word. Elke keer gebeur dit met 'n eie rede of regverdiging vanuit haar breinfunksionering en hoe sy na die lewe kyk.

Drie is dit wat nie versadig word nie; vier sê nooit: Genoeg nie! —
die doderyk en ***die toegesluite moederskoot****, die aarde wat nie genoeg water kry en die vuur* ***wat nooit sê****:* ***Genoeg nie****!* [34]

Juis vanweë hierdie hartsdimensie by die vrou het God die man geskape en nie aan hom die gawe van lewe-gewing gegee nie, maar dit juis aan Mannin verbind omdat Hy haar hart daarmee vertrou het. Hy het haar geskape met 'n andersheid, 'n sagtheid en 'n siels-dimensie wat volledig van die man s'n verskil en moederinstink diep in haar hart en wese geprogrammeer met Sy eie plan.

12. DIE VROU EN HAAR BEROEP

Hierdie multi-dimensionele karaktereienskappe binne vroulike gedrag bring ons as vroue onder 'n vergrootglas en dan by 'n belangrike beroepsvraagstuk uit: Kan ons regtig enige iets word wat ons wil, of is ons hormone en die hoop

[34] Spreuke 15b en 16

op kinders lynreg teen ons gekeer in die arbeidsmag en dan ook met goeie rede? Juis deur hierdie empiriese navorsingstuk is díe vraag sentraal in my navorsing om klaarheid oor hierdie belangrike vraagstuk te kry. Vroue worstel daagliks met hierdie stryd tussen moederskap en beroepslewe en om ‘n werkbare oplossing hiervoor te kry bring ons nader aan ‘n diep verstaan van wat vir God en mens aanvaarbaar en reg is. Want alleen as ons ophou om konstant eksepsie te neem hieroor en soos vryheidsvegters te veg vir ons beroepsgerigtheid en ons posisies te verdedig, kan ons self leer hieruit. Wanneer ons dit vir onsself verstaanbaar en aanvaarbaar maak en dit onteenseglik kognitief kan begryp, dan alleen sal daar ‘n dieper vrede daaroor insink. Dan eers kan dit opleidend en met wysheid en sekerheid aan ons dogters oorgedra word en kan werkbare oplossings binne moederskap gevind word. Anders bly dit lewenslank ‘n stryd waarteen ons in onsself en teen ons kinders stry en aanvaar ons dit as die nadeel van ons tyd en dit is net verkeerd!

As moeder en beroepsgedrewe vrou het ek self met my eie klein kindertjies hierdie uitmergelende vraagstuk met skuldgevoelens en selfregverdiging beleef. Vanweë my jarelange passie om dit beter te wil verstaan en antwoorde te vind wat op waarheid gebaseer is, het ek my daarop toegespits om vanuit my eie foute te leer en dit ook aan ander bekend te maak. Vanuit gevallestudies wat oor jare se navorsing ingesamel is het dit my met ‘n hartseer gevul dat soveel vroue hierdie stryd tussen hart en verstand toelaat om oneindige skade aan hulself en hul gesinne aan te rig. Juis daarom moet ons toesien dat elke vrou binne haar uniekheid en haar spesifieke persoonlikheid verstaan wat presies vir haar as mens en as vrou binne haar eie identiteit gesond en heilsaam is as moeder en beroepsvrou.

In ‘n samelewing waar ons verstaan dat elkeen verskil ten opsigte van persoonlikheid, agtergrond en opvoeding behoort daar ‘n mate van ooreenkoms te bestaan binne dieselfde persoonlikheidstipes. Dit is dus raadsaam om dit te ontgin en om te sien of dieselfde dryfvere en die gedrag wat daaruit spruit nie dalk ‘n antwoord binne hierdie komplekse vraagstuk kan lewer nie? Om hierdie navorsing dan te doen het ek gebruik gemaak van

die Keirsey persoonlikheids-tiperings instrument en die toetsgroep van 250 respondente. Dit bied aan my as berader ‘n internasionale model om die 16 persoonlikhede wat wêreldwyd erken word te ontleed binne die aanvaarding van moederskap versus beroepsvrou.

Om dan die persoonlikheidsmodel as metingsinstrument te gebruik wil ek wys dat sekere persoonlikheidstipes moederskap makliker kan aangryp en die beroepslewe vaarwel toeroep as ander. Ook gebaseer op emosie teenoor denke is daar ‘n besliste tendens hieroor wat geopenbaar moet word om verdere klaarheid hieroor te bring. Daarteenoor is moederskap nie vir almal genoeg nie en bly die hunkering na ‘n beroep sentraal in sommige vroue se wese en sal dit raadsaam wees om dit te ontgin.

12.1 MOEDERSKAP TEENOOR BEROEP

“Ek glo daarin dat ‘n vrou twee dinge moet weet om geluk, vervulling en vrede te ervaar. Sy moet weet wie sy is en wie sy bedoel is om te wees.”
– Robin McGraw

Ons as vroue staan vandag voor moeilike keuses in die nadraai van die emansipasie van die vrou en die vryheid van keuse wat dit vir ons bied. Ons kan onsself met groot vreugde en genoegdoening handhaaf op beroepsgebied en ons kan eweneens kies om alles prys te gee om moederskap met waardigheid aan te neem. As moeders speel ons ‘n kardinale rol as ‘n rigtinggewende kompas in ons kinders se lewens wat ‘n blywende invloed op hulle hele lewe sal hê. Maar graag soos ons albei wil doen, is dit haas onmoontlik! Om dan te moet kies, plaas elke vrou onder geweldige emosionele druk, om nie eers te praat van die finansiële druk wat sentraal vanuit die besluit sal spruit nie. Dikwels is dit dan ook ‘n onderwerp wat paartjies reeds voor ‘n huwelik moet bespreek om konflik en hartseer te voorkom as die babas eers daar is. Want die dag as daardie klein babatjie die eerste keer teen jou skouer lê en aan jou bors suig verbind jy jouself onherroeplik lewenslank aan jou klein mensie en is hierdie besluite onvermydelik.

As ons in die Bybel gaan soek na die "perfekte vrou" se gedrag asook haar doen en late kom die vrou van Spreuke 31 onmiddellik by 'n mens op. Graag soos die meeste vroue haar as 'n uitputtende bedreiging sien vanweë haar onmoontlike ywer, is sy meer as net 'n goeie voorbeeld vir elkeen, sy is ook die uitbeelding van die bruid as korporatiewe model. Wie egter enkelvoudig na haar gedrag kyk sal sien dat sy 'n deugsame vrou is en skryf die Bybel dat haar waarde ver bo korale is. Sy is 'n besige vrou wat geen gras onder haar voete laat groei nie en hou haar besig met dagtake, kinders en sy is 'n aanwins in haar gesin. Ook verkoop sy tuisgemaakte goedere en gordels en het sy 'n fyn oog oor haar huishouding en bedien sy ander met wysheid. Sy dryf handel en koop grond op en word as knap beskryf en haar man prys haar. Die heel belangrikste hier is egter dat hierdie "supervrou" met al haar wondertake "**lag oor die dag wat kom"**[35] en dit is waarop ek die kern van hierdie hoofstuk wil fokus. Al het ons al die breinvermoëns in die wêreld en ons weet nie hoe om dit produktief aan te wend dat ons kan lag en ons gesinne vrolik kan hou nie, beteken dit absoluut niks! Produktiwiteit en status kan nooit die plek van blydskap en vreugde vervang nie en dit is en bly die uitdaging vir alle vroue. Dít is 'n deugsame vrou en **háár** waarde is ver bo korale!

Spr 31:10 Alef. Wie sal 'n deugsame vrou vind? want haar waarde is ver bo korale.
Spr 31:11 Bet. Die hart van haar man vertrou op haar, en aan wins sal dit hom nie ontbreek nie.
Spr 31:12 Gimel. Sy doen aan hom goed, en nie kwaad nie, al die dae van haar lewe.
Spr 31:13 Dalet. Sy sorg vir wol en vlas, en sy werk met gewillige hande.
Spr 31:14 He. Sy is soos die skepe van 'n handelaar — van ver af bring sy haar brood in.
Spr 31:15 Wau. En sy staan op as dit nog nag is en gee voedsel aan haar huisgesin en die bestemde deel aan haar diensmeisies.
Spr 31:16 Sajin. Sy dink na oor 'n stuk grond en koop dit, van die vrug van haar hande plant sy 'n wingerd.
Spr 31:17 Get. Sy omgord haar lendene met krag en hou haar arms stewig.

[35] Spreuke 31: 25

Spr 31:18 Tet. Sy voel dat haar wins goed is, in die nag gaan haar lamp nie dood nie.

Spr 31:19 Jod. Sy steek haar hande uit na die spinstok, en haar handpalms hou die spoel vas.

Spr 31:20 Kaf. Sy brei haar handpalm uit na die ellendige, en sy steek haar hande uit na die behoeftige.

Spr 31:21 Lamed. Sy is nie bevrees vir haar huisgesin vanweë die sneeu nie, want haar hele huisgesin dra skarlaken stof.

Spr 31:22 Mem. Sy maak vir haarself dekens, haar tabberd is van fyn linne en purper.

Spr 31:23 Noen. Haar man is bekend in die poorte as hy saam met die oudstes van die land sit.

Spr 31:24 Samek. Sy maak hemde en verkoop dit, en gordels lewer sy aan die handelaars.

Spr 31:25 Ajin. ***Sterkte en eer is haar kleed, en sy lag oor die dag wat kom.***

Spr 31:26 Pe. Haar mond maak sy oop met wysheid, en vriendelike onderrigting is op haar tong.

Spr 31:27 Sade. Opmerksaam gaan sy die werksaamhede van haar huis na, en die brood van luiheid eet sy nie.

Spr 31:28 Kof. Haar seuns tree op en noem haar gelukkig, haar man ook, en hy prys haar:

Spr 31:29 Resj. Baie dogters het hulle knap gedra, maar jy oortref hulle almal.

Spr 31:30 Sjin. Die bevalligheid is bedrog, en die skoonheid is nietigheid; 'n vrou wat die HERE vrees, sy moet geprys word.

Spr 31:31 Tau. Gee haar van die vrug van haar hande, en laat haar werke haar prys in die poorte.

Elkeen wat die dinamika van 'n huishouding ken weet onbetwisbaar dat as die vrou en moeder van die huis gelukkig is lag almal saam, maar as sy ontstig en ongelukkig is, sal almal daaronder ly. Die vrou is die pilare wat die huis se dak ophou en sy bepaal die gesindheid in die huis daagliks. Juis in hierdie stuk sien ons dat God die vrou gemaak het om te kan werk, om te kan kinders hê en

om haar plek in die samelewing met sterkte en eer te kan volstaan. Daar is dus nie vasgelegde reëls ten opsigte van vroue en of hulle mag werk of nie, maar hierdie vrou van Spreuke 31 weet hoe om balans te handhaaf, want sy kan lag oor die dag wat kom. Sy ken haar tydsberekening en sy weet wat om aan wie te gee en wanneer sy tyd het om te werk en wanneer sy haar kinders moet voed en opvoed en daarom kan sy lag oor more want sy staan binne Goddelike balans. Hierdie is dus 'n absolute kriterium en toets vir elke vrou om ten opsigte van haarself en haar huisgesin die vraag te vra: Lag ek nog oor die dag wat kom of het my gejaag na wind en my skuldgevoelens of tekortkominge my lewenslus geblus?

Om antwoorde hiervoor te vind gaan ek 'n duidelike uiteensetting van persoonlikheidstipering voorsien.

"Die verskil tussen 'n goeie ma en 'n puik ma is haar volkome vertroue in haar almagtige God." – Joyce Meyer

13. PERSOONLIKHEIDSTIPERING

Vanuit 'n studie wat van 250 vroue gedoen is om hulle persoonlikheidstipes vas te stel en dan hul gedrag te bepaal binne die huwelik, het daar spesifieke patrone uitgekom wat ek wil uitbeeld in hierdie hoofstuk. Die toetsgroep wat gebruik is, is oorwegend Christenvroue, maar daar is ook vroue wat nie volkome binne 'n Christelike perspektief staan nie, maar wat wel die belangrikheid van moederskap verstaan en dit binne wysheid begryp. Vanuit persoonlikheidstipes is almal ingedeel in 4 hoofgroepe en is dit duidelik sigbaar dat die groepe se denke rondom kinders, moederskap, beroep, motivering, prioriteite en eietydsbesteding nou ooreenstem. Ek gaan dus 'n breë uiteensetting hiervan insluit sodat elke vrou binne haar unieke identiteit verstaanbaar uitgebeeld kan word en ons hierbinne duidelike antwoorde kan vind.
Mense verskil op fundamentele wyses van mekaar en dit kan gesien word in hul optrede.

- Mense wil verskillende dinge hê en word gemotiveer deur unieke motiewe en doelwitte wat gestel word volgens wie hulle is.
- Elkeen reageer op ‘n verskillende stel waardes en dit bepaal ons reaksies, impulse en optrede.
- Mense glo verskillend en neem informasie in op verskillende maniere, en daarom verstaan hulle eenderse sake op anderste wyses.
- Die maniere hoe ons optree en emosie openbaar, word bepaal deur ons behoeftes en persepsies en al hierdie verskille volg ons persoonlikheid en juis daarom verskil mense so radikaal.

***“Mense is wat hulle dink.”* – James Allen**

Die mens se eerste reaksie is egter om dit wat anders as hy is te probeer verander, heel moontlik as ‘n beskermingsmeganisme om homself te verdedig teen die onbekende. Juis omdat mense se andersheid ons soms verwar en laat twyfel of ons nie dalk verkeerd of meer deurmekaar is as wat ons besef nie, verdedig ons ons karakter en denkwyse soms met ‘n ysere wil.
Wanneer ons egter besef dat daar nie ‘n reg en verkeerd is nie, slegs ‘n verskil omdat God ons elkeen uniek geskape het, kom daar ‘n dieper verstaan van hierdie komplekse verskille. Verder is daar ook geen rede om hierdie andersheid te probeer verander nie, want heel moontlik is hierdie verskille meer goed as sleg, ons kan dit net nie altyd insien nie. Juis omdat ons elkeen verblind word deur wie ons is, en ons eie wyse van denke ons so blind maak vir ons eie foute en hoe ons ook ander frustreer met wat ons doen.

Persoonlikheids-analise

Persoonlikheidstipering het sy wortels reeds so vroeg soos 4 000 jaar gelede vanuit die Enneagram en verskeie groot name het die konsep onderskryf en daarop verbeter. Reeds vanaf so vroeg soos 400 v.C. het die Griekse filosoof en dokter, Hippocrates ook besef dat sy pasiënte van mekaar verskil in sekere opsigte en dat daar ‘n patroon bestaan. Hy het vier temperamente sistematies beskryf as “Humors” (“moods”) gebaseer op die vier elemente: vuur, lug,

water en aarde. Sy studies in persoonlikheidstipes het gelei tot ‘n werkbare model, wat vandag nog bestaan.
So dan het God mense gemaak met spesifieke eienskappe en persoonlikhede en het Hy dit so beplan sodat elkeen op ‘n unieke wyse binne die liggaam van Christus kan funksioneer. (Psalm 139) Hierin kan elkeen sy roeping vanuit sy vleeslike persoonlikheid uitleef sodat dit binne die Geestelike omgewing krag kan dra en die mens sy merk nie mis nie. Hierdeur bemagtig ons ander rondom ons binne die liggaam van Christus en word die bruid voorberei tot voltooiing. Persoonlikheid is dus iets wat met respek en aanvaarding bejeën moet word juis omdat God dit persoonlik aan jou toevertrou het vir jou spesifieke roeping.
“For thou art an holy people unto the Lord thy God, and the Lord hath chosen thee to be a peculiar people unto himself, above all the nations that are upon the earth.” Deuteronomy 14:2

Dit is dus duidelik dat vanuit die geestelike wêreld God ons hierdie persoonlikheidsverskille as ‘n geskenk gegee het om mekaar te bedien, maar dat dit ook wêreldwyd in die sekulêre wêreld benut en aanvaar kan word. Hoe meer ons dus weet van die konsep en die verskille aanvaar en geniet, hoe meer kan ons dit tot ons voordeel laat werk en onsself sien vir wie ons is. Met persoonlikheids-analise word die kernverskille binne ‘n groepering van mense duidelik uitgebeeld en kan ons onsself binne ‘n eenderse groep onderskei van hulle wat as anders as ons beskou word.

Persoonlikheidstipering is die studie waar persone volgens opvallende persoonlikheidstrekke en tipiese gedragspatrone in kategorieë geplaas word, om te dien as ‘n verwysingsraamwerk om te help met die verklaring en beskrywing van menslike gedrag en belewenis. – (My eie verstaan hiervan.)

“If I do not want what you want, please try not to tell me that my want is wrong.

Or if I believe other than you, at least pause before you correct my view.

Or if my emotion is less than yours, or more, given the same circumstances, try not to ask me to feel more strongly or weakly.

Or yet if I act, or fail to act, in the manner of your design for action, let me be.
I do not, for the moment at least, ask you to understand me. That will come only when you are willing to give up changing me into a copy of you.

I may be your spouse, your parent, your offspring, your friend, or your colleague. If you will allow me any of my wants, or emotions, or beliefs, or actions, then you open yourself, so that some day these ways of mine might not seem so wrong, and might finally appear to you as right – for me.
To put up with me is the first step to understanding me. Not that you embrace my ways as right for you, but that you are no longer irritated or disappointed with me for my seeming waywardness. And in understanding me you might come to prize my differences from you, and, far from seeking to change me, preserve and even nurture those differences." [36]

Baie mense is aanvanklik skepties wanneer daar van persoonlikheids-analise gepraat word, want hulle wil nie in 'n boks gedruk word en met 'n persoonlikheid ge-"label" word nie. Ek kan dit met reg verstaan, want al word elkeen gebore met 'n spesifieke Godgegewe **persoonlikheid**, verander ons elkeen van geboorte af met blootstelling aan wêreldse omstandighede na 'n **karakter**. Ons elkeen se grootwordjare en die omgewingsfaktore het 'n baie groot invloed op die uitkoms van wie ons uiteindelik is, dus jou karakter.

[36] Keirsey, David and Bates, Marilyn., 1984. *Please Understand Me.* Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company. p. 1.

Vandag met wonderlike nuwe feite oor geheelbreinontwikkeling en karaktergroei, streef ons daarna om onsself in elke opsig te bevorder en is dit selfs moeilik om te besluit wie jy nou regtig is. Is jy nou die persoon soos jy geskape is (kom ons sê die oorspronklike jy voor verdieping en groei in jou karakter), of ná groei en waar jy met ander oë na jouself en ander kyk, weens 'n verhoogde emosionele intelligensie. Of is wat jy was dalk die beter weergawe van jou, en hoe dan nou? Dit kan ons soms deurmekaar maak en dan gooi ons liewer net tou op en gaan maar so in onkunde voort! So mis jy egter 'n kans op begrip rakende hierdie wonderlike geskenk rondom die verstaan van wie jy werklik is, en sal jy dalk jouself nooit regtig volkome ken nie.
Ek wil hierdie konsep duidelik uiteensit sodat die identifisering van iemand se persoonlikheid mense nie inboks nie, maar dit juis vryheid gee binne sy identiteit.

"Wanneer jy jou Skepper eendag ontmoet, gaan Hy jou net een ding vra: Was jy, Jy?" – Leo Buscaglia

Wanneer 'n mens sy persoonlikheidstipe wil identifiseer, is dit belangrik dat ons onderskei tussen **persoonlikheid** en **karakter**.
Persoonlikheid is die unieke aangebore willetjie en wese waarmee elke baba gebore word en is reeds sigbaar van so klein soos 'n paar weke. Hierdie persoonlikheid bepaal of 'n baba gretig is om te eet, maklik slaap, of dalk kriewelrig is of gou protesteer wanneer hy ongelukkig is. Elke ouer leer sy kind ken met die grille en giere en andersheid en eendersheid en weet, dit is ons kindjie! Soos die kleintjie grootword, en hy blootgestel word aan omgewingsfaktore, ouers, traumas en oorwinnings, word 'n mens se inherente **persoonlikheid** vervorm tot jou eindelike **karakter**. (So in daardie opsig kan ons verstaan dat 'n mens nie jou persoonlikheid kan ontwikkel nie, maar wel jou karakter.)

Met persoonlikheids-analise wil jy nie die persoon se karakter met sy aangeleerde gedrag vasvang nie, maar wel sy inherente Godgegewe persoonlikheid. So wanneer 'n mens jou persoonlikheid

probeer identifiseer kyk ‘n mens nie na die “regte” eienskappe of dit wat jy wil wees nie, maar net na jou ware self, goed en sleg, die hele pakket. (Tegnies gesproke sou ‘n mens hierdie toets op verskillende tye van jou lewe kon afneem en sou die uitslag elke keer dieselfde wees, want dit vang ‘n denkwyse, optrede en reaksie vas. Dit word weer deur jou inherente persoonlikheid bepaal en nie deur jou ouderdom of geheelbreinontwikkeling nie.)
Die Bybel verwys op verskeie plekke daarna dat God ons geskape het volgens ‘n Meesterplan, en elkeen tot in die fynste besonderhede uniek en spesifiek geskape het, om ‘n spesifieke rol te speel en ‘n spesifieke taak te verrig. – (Dus jou roeping.)

Psalm 139:13 You formed the way I think and feel. You put me together in my mother's womb.
Psalm 139:15 You could see my bones grow as my body took shape, hidden in my mother’s womb.
Psalm 139:16 You could see my body grow each passing day. You listed all my parts, and not one of them was missing.
(Easy-To-Read version)
Deur hierdie skrif kan ons duidelik sien dat God ons persoonlikheids-spesifiek geskape het, maar ook sekere dinge in ons lewe toegelaat het wat ons gevorm en gesnoei het.

13.1. DIE KEIRSEY PERSOONLIKHEIDS-ANALISE MODEL

In berading en meer spesifiek huweliksberading bied die Keirsey persoonlikheids-analise aan my as professionele berader die mees prakties afneembare opsie om mense omtrent hulle identiteit te leer. So help dit my ook om hulle beter te verstaan na die analise se uitslag. Ek kan hulle dan weer help om hulleself beter te leer ken en hoe om hulleself ten beste te hanteer. Dit is ‘n maklik toepasbare toets wat eenvoudig aangebied word en deur professionele persone in Afrikaans of Engels afgeneem word vanaf hoërskoolvlak tot ‘n hoë ouderdom. Dit is ontwikkel deur Dr. David W. Keirsey, ‘n veteraan persoonliksheids-analis van Amerika wat spesialiseer in die pragmatiek van afrigting by ouers, kinders en huweliksmaats om konflik te

verminder en samewerking te bevorder. Hy is ‘n kliniese sielkundige en het al verskeie boeke in die menswetenskap en disfunksionele gedrag geskryf, en het hierdie toetsing wêreldwyd bekend gemaak.

In Suid Afrika is meer as ‘n 1 000 professionele persone wat daagliks hiermee werk en kan die toets vinnig en effektief gedoen word. Hierdie persoonlikheidstoets word ook wêreldwyd in die besigheidsopset vanuit ‘n sielkundige perspektief gebruik, en help mense om binne hulle sterkste talente te funksioneer en mekaar beter te respekteer vir wie hulle is.

Die kriterium waarop wêreldwyd gewerk word en waarvolgens persoonlikheid bepaal word, berus op **vier alternatiewe** en die kombinasies daarvan. Dus sal die kombinasie van **een** uit elk van die vier kategorieë jou persoonlikheid sterker weerspieël.

Elke mens is dus in elke katagorie een van die twee.
(Die afkortings spruit uit die Engelse weergawe.)

- Extrovert or Introvert **(E/I)** Ekstrovert of Introvert.
- INtuition or Sensation **(N/S)** Intuïsie of Sintuiglikheid.
- Thinking or Feeling **(T/F)** Denkend of Gevoelsmens.
- Judging or Perceiving **(J/P)** Berekend of Begrypend.

Dit is waarlik belangrik dat ‘n mens in gedagte hou dat mense nie slegs in een groep sal val nie, maar eienskappe van albei sal hê. (Jy mag hoofsaaklik ‘n (I) Introvert wees, maar tot ‘n mindere mate ook (E) Ekstrovert eienskappe besit.) Dit is juis die mate waartoe ‘n persoon natuurlik neig wat bepaal wat jou inherente persoonlikheid is.

Ekstrovert/Introvert (E/I): Ekstrovert/Introvert
(Hoe jy jou energie inneem.)

Om te onderskei kan ons sê dat **Ekstroverte** hulle energie kry van menslike interaksie met ander. Hulle is gereeld sosiaal en geniet ander mense se

teenwoordigheid. Hulle het letterlik mense nodig om te funksioneer en hulself te herlaai, en funksioneer daarom goed binne groepsituasies.

Introverte is weer meer na binne gekeer en verkry hulle energie vanuit hulself en hul gedagtes en gevoelens. Hulle geniet tyd op hul eie en herlaai wanneer hulle in hul eie spasie is en privaatheid het. Hulle is gewoonlik nie groepdiertjies nie en sal ten beste onafhanklik funksioneer. Te veel menslike interaksie in een dag mag hulle moeg en gedreineer laat.
[Let wel: Hulle geniet mense ook, maar verkies om nie die grootste deel van die dag tussen mense te wees nie en geniet dan een tot een verhoudings, waar groepe mense hulle energie kan dreineer.]
So sal een kategorie duidelik uitstaan.

EKSTROVERT (E)	**INTROVERT (I)**
Geniet mense en nooi hulle graag binne.	Geniet hul eie geselskap en is tevrede tuis
Hulle is vrolik en mensgerig.	Hulle is gereserveerd.
Onderbrekings kan hulle stimuleer.	Onderbrekings trek hul aandag af.
Praat oor wat hulle dink (dink hardop).	Is privaat en hou hul gedagtes binne.
Hulle funksioneer graag in ‘n groep.	Funksioneer graag onafhanklik en alleen.
Geniet interaksie.	Geniet konsentrasie.
Sosiaal.	Territoriaal.
Doen eers en dink later.	Dink eers en doen later.
Funksioneer in die breedte.	Funksioneer in diepte.
Praat soms te veel. (75% v.d. samelewing)-David Keirsey	Praat soms te min. (25% v.d. samelewing)-David Keirsey

<u>INtuition/Sensation (N/S):</u> Intuïsie/Sintuiglikheid
(Die manier waarop jy inligting inneem wat tot besluitneming lei.)

Sintuiglike (S) mense maak ten sterkste gebruik van hul **5 sintuie** om inligting in te neem en is gewoonlik realisties en prakties in alles wat hulle aanpak. [5 sintuie: reuk, sig, gehoor, tas, smaak]
Hulle is die mense wat bewyse in alles soek en ondervinding en feite vertrou. Hulle voete is plat op die aarde en hulle leef in ‘n wêreld van werklikhede. Hulle sal ‘n taak in kleiner dele opbreek om dit verstaanbaar te maak en is

planmakers wat binne roetine kan funksioneer. Hulle verwag dat elkeen sy deel moet doen en gee self hul beste.

Intuïtiewe (N) mense vertrou hulle **sesde sintuig** [intuïsie] en neem die meeste inligting in deur 'n "gevoel", hulle is visioenêr in hul denke en kan hul verbeelding gebruik om kreatief te wees. As kinders was hulle dikwels dromertjies en kon stories opmaak, fantaseer en hulleself soms lekker inleef. As volwassenes leef hulle in 'n wêreld van moontlikhede, en herhaling en roetine kan hulle uitput. Hulle het nodig om binne nuwe inspirasie te funksioneer en sien die lewe vanuit 'n heel ander perspektief as die sensoriese persoon.
Een kategorie sal uitstaan.

SENSATION/SENSORIES (S)	**INTUITION/INTUÏTIEF (N)**
Gaan op ondervinding.	Gaan op intuïsie.
Leer uit die verlede se ervarings.	Kyk vorentoe na die toekoms.
Realisties en prakties.	Spekulatief, kreatief en vindingryk.
Leef binne die werklikheid.	Leef in 'n wêreld van wat kan wees.
Breek in dele op om verstaanbaar te maak.	Sien die groter prentjie.
Werk met feite en duidelike instruksies.	Gebruik hul voorgevoel en sesde sintuig.
Funksioneer binne aksie.	Funksioneer binne moontlikhede.
Maak projekte klaar.	Geniet die projek tot iets nuuts opdaag.
Voete plat op die aarde. (Realis) (75 % v.d. samelewing)-David Keirsey.	Kop in die wolke. (Dromer) (25 % v.d. samelewing)-David Keirsey.

Thinking/Feeling (**T/F**): Denkend teenoor Gevoelsmense
(Dink jy met jou hart of met jou kop in besluitneming?)

Denkers/Thinkers (**T**) is logiese mense en maak meer staat op kopbesluite. Hulle staan vir die waarheid en sal veg om hulle punt oor te dra, selfs al kan dit ander seermaak. Hulle is taakgerig en laat hulle nie maklik deur emosies afsit nie. Hulle raak nie te persoonlik by mense betrokke nie en bly objektief. Hulle mag vir ander koud voorkom en is gewoonlik redelik hardkoppig. Hulle verwag die beste van elkeen en raak ongemaklik met te veel emosionele vertoon.
Gevoelsmense/Feelers (**F**) dink letterlik met hulle harte en beleef emosie in hul besluitnemingsproses. Hulle identifiseer persoonlik met mense en word as warm, liefdevolle mense ervaar. Hulle is gemaklik met hul eie emosies en maak staat op hulle waardes en wil ander graag akkommodeer.

Beide tipes is nodig en bruikbaar, maar hulle sien en beleef dinge totaal verskillend, die een vanuit die **hart** (F), en die ander vanuit hul **kop** (T). Onthou egter dat albei emosie beleef, die denker is net nie gemaklik om daaraan uiting te gee nie en sal miskien rooi raak of sweterige hande kry by die belewing daarvan. Net so gebruik die gevoelsmens ook sy kognitiewe denke, maar ervaar hy eers die hart se roepstem bo sy kop.
Een kategorie sal uitstaan.

DENKEND/THINKING (T)	GEVOELSMENS/FEELING (F)
Besluit met logiese denke.	Besluit met emosie sterker as denke.
Gee kritiek.	Gee waardering en warmhartigheid.
Ferm.	Gebruik oortuiging of manipulasie.(sag)
Taakgerig.	Verhoudingsgerig.
Objektief.	Subjektief.
Regverdig en eerlik, dikwels nie gepla oor ander se gevoelens nie.	Diplomaties en versigtig vir ander se gevoelens.
Onpersoonlik betrokke.	Persoonlik betrokke.
Neem opinies nie persoonlik op nie.	Neem alles persoonlik op.

Gee erkenning meestal slegs waar prestasie oorskry is.	Gee lof vir enige prestasie.
Het ‘n harde kop. (50% vd samelewing)-David Keirsey.	Het ‘n sagte hart. (50% vd samelewing)-David Keirsey.

<u>Judging/Perceiving (J/P)</u>: Berekend/Begrypend
(Vind jy jou vrede binne afhandeling en orde of irriteer dit jou?)

Hierdie voorkeur is ‘n totale verskil in lewensbenadering en kan groot konflik en irritasie in verhoudings bring (vriendskappe sowel as huwelike).

Berekend/Judging (J)

Waar mense ervaar dat dit nodig is om take te voltooi en eers vrede ervaar as dit afgehandel is, is hulle **Berekend/Judging (J).** Hulle sal ‘n dringendheid ervaar tot ‘n projek voltooi is en kan dan eers waarlik ontspan. Hulle hou van orde, goeie tydsbeplanning en is gewoonlik op tyd of streef daarna. Hulle beplan hul lewens en wil gereed wees vir aksie, en daarom voel hulle veilig binne ‘n georganiseerde beplande omgewing. Hulle hou nie van verrassings nie en leef binne redelike grense wat hulle aan hulself stel. Hulle kan streng wees oor netheid en sukkel om binne chaos te funksioneer en te konsentreer.

Begrypende/Perceiving (P) mense ervaar nie ‘n dringendheid om dinge af te handel nie en kan sulke druk as stresvol ervaar. Hulle hou van die vryheid van die lewe en ervaar reëls en keerdatums as onnodige struikelblokke.
Hulle het ‘n meer gemaklike benadering ten opsigte van die lewe en kinders grootmaak, en chaos kan later opgeruim word. “Live and let live!” Hulle verkies avontuur en wil nie hul lewens haarfyn beplan nie, hulle laat ruimte vir spontaniteit en geniet dit om impulsief te kan reageer. Tyd stres hulle nie, ‘n paar minute laat sal niemand doodmaak nie. Hulle kan mense wat altyd op skedule is en almal aanjaag, vanuit hulle rustige wese, soms as irriterend en vervelig sien (hoewel teenoorgesteldes mekaar tog kan aantrek).
Een kategorie sal uitstaan.

JUDGING/BEREKEND (J)	**PERCEIVING/BEGRYPEND (P)**
Maak werk klaar voor hulle speel.	Werk en speel soos hulle voel.
Hulle het ‘n behoefte aan netheid, orde en voltooiing.	Hulle ervaar druk om netheid te moet handhaaf en take te voltooi.
Besluite is vas.	Alles is veranderbaar.
Beplan vooruit.	Pas aan soos die dag vorder.
Voel veilig binne reëls en prosedures.	Vind reëls beperkend en wil vry wees!
Gedruk vir tyd – meestal betyds.	Daar’s nog baie tyd.
Verkies sperdatums.	Sien sperdatums as relatief.
Hou daarvan om dinge klaar te maak.	Hou daarvan om dinge te begin.
Geniet die finale produk.	Geniet die tentatiewe produk met ruimte vir verandering.
Beplan hulle toekoms. (50% vd samelewing)- David Keirsey.	Laat die lewe net gebeur. (50% vd samelewing)- David Keirsey.

Tydens professionele persoonlikheids-analise word elke spesifieke persoonlikheidstipe breedvoerig bespreek, met verwysing na sy benadering tot werk, as huweliksmaat, sy kinderlewe en tipiese persoonlikheidstrekke. Moontlike beroepe word ook bespreek en ‘n persoon se inherente benadering ten opsigte van die lewe word duidelik en sigbaar weerspieël, sodat ‘n mens jouself sien presies soos jy is. Hierdie gee ‘n breë opsomming hiervan, maar dit word ten sterkste aanbeveel om dit professioneel by iemand te laat doen, juis omdat jy verstaan hoe drasties mense verskil.

Ek hoor gereeld dat mense tydens die voorlees van hulle persoonlikheidstipe vir my sê dat niemand hulle nog ooit so raak beskryf het soos hierdie persoonlikheidstipering nie. Dis of ‘n mens antwoorde op vrae kry waaroor jy nog altyd gewonder het, en so bring dit ‘n dieper verstaan en aanvaarding van jouself net soos God jou gemaak het.

Selfs na die ware persoonlikheid uitkom en die persoon sien hoe sy brein funksioneer ten opsigte van besluitneming, gedrag, persoonlike spasie en emosie, is dit steeds nodig om jouself te sien vir wie jy is, en te kyk of jy binne die wil van God leef ten opsigte van jou naaste en jou God.

Psalm 139:23 ***" Deurgrond my, o God, en ken my hart; toets my en ken my gedagtes;***
Psalm 139:24 ***en kyk of daar by my 'n weg is van smart, en lei my op die ewige weg!"***

"Waste no more time arguing what a good man should be. Be one!" **– Marcus Aurelius**

Met die opsomming van die voorkeurtipes vanuit die 4 blokke verstaan 'n mens hoe ons koppe elkeen anders dink en wil ek die 16 persoonlikhede opsommend verduidelik. Dit sal die verskille en interessanthede rondom mense se identiteit uitlig.
Daar bestaan dus **4 hoofgroepe**, met variëteit binne elke groep.

SJ Hooftipe	**NF Hooftipe**	**NT Hooftipe**	**SP Hooftipe**
I**ST**J	I**NF**J	I**NT**J	I**ST**P
E**ST**J	E**NF**J	E**NT**J	E**ST**P
I**SF**J	I**NF**P	I**NT**P	I**SF**P
E**SF**J	E**NF**P	E**NT**P	E**SF**P

Hooftipes en die onderafdelings:

SJ GROEP:

- ESTJ – Ekstrovert/**Sintuiglik**/Denker (T)/**Berekend (J)**
- ESFJ – Ekstrovert**/Sintuiglik/**Gevoelsmens (F)**/Berekend (J)**
- ISTJ – Introvert/**Sintuiglik**/Denkend (T)/**Berekend (J)**
- ISFJ – Introvert/**Sintuiglik**/Gevoelsmens (F)/ **Berekend (J)**.

Dit is dus duidelik dat hierdie groep slegs verskil ten opsigte van die Thinking/Feeling (Denkend/Gevoelsmens) en die Introvert/Ekstrovert. **Al vier is oorheersend sintuiglik (S)** en gebruik die sintuie as voorkeurgroep. **Ook is al 4 berekend (J)** en ervaar hulle 'n dringendheid ten opsigte van afhandeling van takies.

DIE SJ HOOFTIPE:
ESTJ, ESFJ, ISTJ en ISFJ

Hierdie groep mense kan gesien word as standvastig en uiters betroubaar. Hulle woord is hulle eer en SJ's is gemaklik met verantwoordelikhede, en pligsbesef is deel van hulle wese. Hierdie mense is taakgerig en gemotiveerd en skram nie weg van hulle opgelegde take nie. Hulle lewer werk van hoogstaande gehalte en verwag dit ook van ander. Hulle is tuis en binne die werkplek gesteld op orde en wil elke ding op sy plek hê. Vanweë hulle doelgerigtheid is hulle uiters bruikbaar binne 'n werksopset en vorder hulle gewoonlik tot bestuursposisies in hulle veld.

Die SJ se geneigdheid tot verantwoordelikheid bring egter nie altyd vir hom die welverdiende waardering nie. Hulle ontvang oor die algemeen minder waardering as wat hulle toekom, juis omdat almal dit van hulle verwag of selfs omdat ander jaloers kan raak of geïntimideerd raak daardeur.

Dikwels kan SJ's oorwerk raak omdat hulle so gedrewe is en altyd in beheer wil wees en dan ook moeilik nee sê vir verdere verantwoordelikhede. Alhoewel die ekstroverte sosiaal en vrolik kan wees, mag SJ's soms streng voorkom waar waardesisteme aangeraak word. Die SJ wat meer van sy hart bewus is, hou graag tradisie in stand, is uiters gasvry en wil vir ander tot diens wees. Hulle is van groot waarde in enige organisasie.

Die SJ het 'n geneigdheid om te organiseer, meubels, mense, skedules, organisasies, alles wat voorkom. Hulle lewe draai om prosedures en hulle het 'n prosedure vir alles, van koskook tot hulle sekslewe. Hulle is ewige planmakers. Hulle hou daarvan om in beheer te wees, en ander instruksies te gee. So neem hulle ook natuurlik die leiding en sorg dat dinge afgehandel word.
Beide tuis en by die werk het hierdie mense 'n ondertoon van "plig kom voor plesier" en dat pret verdien moet word. Hulle is betroubare lewensmaats en wil behoort aan die gesin, die organisasie of die kerk, wat dan hul behoefte aan diensbaarheid bevredig. Hulle is baie realisties en is nie blind vir hulle eie

swakhede nie. Die SJ kan redelik maklik uitgeken word weens sy beslistheid, standvastigheid en dikwels ook sy humeur en ongeduld.

Die SJ groep beslaan ongeveer 38% van die totale samelewing.

Bekendes vanuit hierdie groep:

- **President George Washington (ESFJ)**
- **President Jimmy Carter**
- **President George Bush**
- **Koningin Elizabeth I**
- **Koningin Elizabeth II**
- **Koningin Victoria**
- **John D. Rockefeller (ISTJ)**
- **F.W. Woolworth**
- **William K. Kellogg**
- **Moeder Teresa (ISFJ).**

NF GROEP:

- INFJ – Introvert/**Intuïtief/Gevoelsmens (F)/**Berekend (J)
- ENFJ – Ekstrovert/**Intuïtief/Gevoelsmens (F)**/Berekend (J)
- INFP – Introvert/**Intuïtief/Gevoelsmens (F)**/Begrypend (P)
- ENFP – Ekstrovert/**Intuïtief/Gevoelsmens (F)**/Begrypend (P).

In hierdie groep verskil die persoonlikhede ten opsigte van die J/P (Berekend/Begrypend) en die I/E (Introvert/Ekstrovert). Al vier kies **Intuïtief (N)** as voorkeurgroep en besef die waarde van hul sesde sintuig en gebruik en vertrou dit tot ‘n hoë mate. **Al vier is gevoelsmense (F)** met die hart as sterkste element tydens besluitneming.

DIE NF-HOOFTIPE:
INFJ, ENFJ, INFP en ENFP

Hierdie groep mense het ‘n diepte van karakter en ‘n ryk innerlike lewe. Hulle lewe sentreer rondom mense en hulle harte bepaal hul gedrag. Die NF is verhoudings-gesentreerd en wil die beste in ander uitbring. Hierdie idealiste wil graag wees wat hulle bedoel is om te wees, en wil ‘n identiteit hê wat uniek aan hulle is. Hulle is inherent dromers en kom met vreemde innoverende planne vorendag, en het ‘n natuurlike talent om met mense te werk. Hierdie

mense dra hul harte op hul mou en sukkel om kritiek te hanteer, en kan daarom maklik seerkry.
Die NF's is sowaar die romantikuste van die samelewing en is gevoelvolle, teer liefdesmaats wat konflik liefs vermy. In hul verhoudings is niks oppervlakkig nie, en moet dit betekenisvol wees en 'n emosionele waarde element hê. As ouers neem hulle hul kinders se gevoelens baie ernstig op en poog hulle om elkeen se identiteit te ontwikkel.

Hulle wil primêr waardeer word vir wie hulle is en reageer baie goed op erkenning. Juis daarom sal hulle soms te diep betrokke raak om ander te help en kan hulle maklik emosioneel oorlaai word. Dit kan dan in spierspasmas manifesteer en hulle kan van emosionele uitputting depressief raak. Hulle is opregte vriende, met ware empatie en kan daarom uitgebuit word, en is maklik vatbaar om "people pleasers" te word.

Die NF besit 'n natuurlike charisma en kommunikasie vaardigheid, en is van nature na die kunste aangetrek. Hulle benodig vrede en integriteit om optimaal te funksioneer en maak wonderlike, liefdevolle huweliksmaats uit. Die meeste skrywers kom uit hierdie NF groep.

Die NF groep beslaan ongeveer 12% van die totale samelewing.

Bekendes vanuit hierdie groep:

- **Jane Fonda (ENFJ)**
- **Shirley MacLaine**
- **Emily Dickenson (ENFJ)**
- **Leo Tolstoy (ENFP)**
- **Mahatma Ghandi (INFJ)**
- **Princess Diana (INFP)**
- **Mikhail Gorbachev (ENFJ)**
- **Carl Jung (INFJ)**
- **Abraham Maslow.**

NT GROEP:

- INTP – Introvert/**Intuïtief/Denke**r **(T)**/Begrypend (P)
- ENTP – Ekstrovert/**Intuïtief/Denker (T)**/Begrypend (P)
- INTJ – Introvert/**Intuïtief/Denker (T)**/Berekend (J)
- ENTJ – Ekstrovert/**Intuïtief/Denker (T)**/Berekend (J).

In hierdie groep verskil die persoonlikhede ten opsigte van die J/P (Begrypend/Berekend) en die I/E (Introvert/Ekstrovert). **Al vier is duidelik Intuïtief (N)** as voorkeurgroep, en besef die waarde van hul sesde sintuig of intuïsie, en gebruik en vertou dit tot 'n baie groot mate. **Al vier is hoofsaaklik kopdenkers (T)** en gaan tydens die meeste besluitneming, deur 'n proses waar hulle hul kop as sterkste oorwegende mag benut.

DIE NT-HOOFTIPE:
INTP, ENTP, INTJ en ENTJ

Hierdie groep sien die lewe vanuit 'n heel ander perspektief en dink rasioneel en visioenêr. As kinders voel hulle dikwels dat hulle die enigste van hul soort in die klas is, maar ontdek gewoonlik met tersiêre opleiding dat daar sowaar ander soos hulle bestaan. Vanweë hul logiese analitiese sienswyse kan hulle die uitdrukking van hul emosies onderdruk en sosiaal onsensitief wees vir ander se behoeftes. Hierdie gebrek aan dieper emosie kan 'n sielkundige afstand skep in persoonlike verhoudings, en die NT het gewoonlik net 'n paar goeie vriende wat hom verstaan en geniet.

Hulle het 'n behoefte om die natuur en die werking daarvan te verstaan en te beheer, en daarom sien 'n mens hulle dikwels in beroepe soos ingenieurswese, filosofie, wetenskap en argitektuur. Hulle funksioneer baie goed in die werksopset, maar is dikwels sosiaal nie so goed toegerus met natuurlike vaardighede nie. Hulle kan soms onbewustelik sarkasties wees en ander seermaak of irriteer met hulle lewensuitkyk en kompleksiteit.

Die NT kyk vooruit na die toekoms en kan dinge uit die verlede totaal agter hulle sit. Dit maak ook dat mense hulle maklik as koud, emosieloos en arrogant kan sien. As 'n groep raak hulle nie maklik persoonlik by konflik betrokke nie, veral nie as dit rondom emosie sentreer nie.

Hulle is visioenêre intellektuele, soos Albert Einstein, wat goeie probleemoplossings-vaardighede openbaar. Hulle kan onmoontlike standaarde aan hulself stel en hiperkrities op hulself wees. Hulle bevraagteken reëls en tradisies en wil die waaroms en hoekoms agter alles weet wat hul vryheid inperk.

As huweliksmaats is hulle nie regtig baie demonstratief in hul liefdesbetoning nie, en hul maat mag soms wonder of die NT van sy/haar bestaan bewus is. Hierdie groep word maklik misverstaan en sukkel om aan die verwagtinge van 'n emosionele maat te voldoen. Hulle is ernstig omtrent hulle ouerlike pligte, en met liefde en die aanleer van sosiale vaardighede, kan hulle egter goeie huweliksmaats maak.

Die NT groep beslaan ongeveer 12% van die totale samelewing.

Bekendes vanuit hierdie groep:

- **Walt Disney (ENTP)**
- **Mark Twain (ENTP)**
- **Gregorie Peck (INTP)**
- **Thomas Jefferson (INTP)**
- **Abraham Lincoln**
- **Margaret Thatcher (ENTJ)**
- **Napoleon Bonaparte (ENTJ)**
- **Bill Gates (ENTJ)**
- **Albert Einstein (INTP)**
- **Aristoteles.**

SP GROEP:

- ESTP – Ekstrovert/**Sintuiglik**/Denker (T)/**Begrypend (P)**
- ESFP – Ekstrovert/**Sintuiglik**/Gevoelsmens (F)/**Begrypend (P)**
- ISTP – Introvert/**Sintuiglik**/Denkend (T)/**Begrypend (P)**
- ISFP – Introvert/**Sintuiglik**/Gevoelsmens (F)/ **Begrypend (P)**.

In hierdie groep verskil hulle slegs ten opsigte van die **(T/F)** Thinking/Feeling en die **(I/E)** Introvert/Ekstrovert. **Al vier is duidelik sintuiglik (S)** en gebruik die sintuie as voorkeurgroep. **Al vier is begrypend (P)** en ervaar stres waar daar druk toegepas word vir afhandeling. Hulle het ‘n behoefte aan die onafgehandelde.

SP HOOFTIPE:
ISTP, ESTP, ISFP en ESFP
Hierdie groep is gemaak om vry te wees van reëls en die lewe te geniet in alles wat hulle aanpak. Hulle wil impulsief reageer, onbeplande avontuur beleef en spontane opwinding in hulle daaglikse lewe hê. Hulle kies dan ook beroepe wat dit vir hulle bied, en om te werk is inherent om te geniet. ‘n Beroep wat die SP inperk met druk tot voltooiing en keerdatums, sal onnodige stres en ongelukkigheid bring, wat sy lewenskwaliteit benadeel en teen die einde onaanvaarbaar sal wees.

Aksie is hulle dryfveer en deel van hulle elke dag. Hulle funksioneer baie goed in ‘n krisis en dink juis dan op hulle voete. Die aksie en opwinding laat hulle lewendig voel, en soms word dit in hul persoonlike lewe geskep as dinge te oninteressant raak. Om saam met hulle te werk of te lewe is prettig en elke dag bring sy eie opwinding.
Werktuie is hul meester en dit trek hulle soos ‘n verslaafde juis omdat dit die belofte van aksie inhou. Die werktuig word ‘n opwindende verlengstuk van die SP, bv. motorrenjaers, vlieëniers, “surfers”, ambulansbestuurders, professionele soldate, entrepreneurs wat besighede van bankrotskap red, kroegmanne, haarkappers, modelle, towenaars, polisiemanne, die “rescue squad” en professionele atlete – altyd aksie!

As huweliksmaat is pret steeds ‘n wagwoord en selfs ten opsigte van die seksuele moet daar opwinding bestaan. Waar die SP nie aan ander se verwagtinge voldoen nie, sal hulle probeer hervorm, maar dit sal nie lank hou nie. Reëls en opruim/skoonmaak-prosedures irriteer die SP en lê hom aan bande. Alledaagse verantwoordelikhede van die huislike lewe is nie iets waar daar op die SP staatgemaak kan word nie. Tog is die SP ‘n opwindende maat wat baie aanpasbaar en vriendelik kan wees. Waar hy onder druk geplaas word, kan hy taktloos en selfs brutaal optree.
SP ouers is dikwels geliefd en kan eindelose pret voorsien binne die gesin struktuur. Die SP vrou sal haar kinders grootmaak met ‘n baie meer prettige ingesteldheid as bv. die SJ moeder wat verantwoordelikheid en pligsbesef aanhang.
Hierdie groep is op sosiale vlak opwindende geselsers wat die grappiger kant van die lewe insien, en mense onderhoudend kan besig hou met stories, grappies en staaltjies. Hulle is prettige vriende wat die lewe nie te ernstig opneem nie en elke situasie sien as iets om te geniet.

SP’s kan maklik verveeld raak en hulle wil voortdurend hulle patrone verander en wegkom van te veel roetine. Hulle word ook slegs tydelik van stryk gebring, en iets wat ‘n ander groep permanent sal verwoes, is vir hulle dikwels slegs ‘n tydelike terugslag, bv. veranderinge of verskuiwing van huis of stad.
Sy taalgebruik is ook operasioneel en funksioneel, en hulle is versigtig om hulle self vasgevang te kry in ‘n posisie waar hulle iets slegs moet verduur. Vir hom maak dit nie saak hoe moeg, honger of pynlik ‘n avontuur hom sal laat nie, dit is vir hom ‘n avontuur en nie ‘n opdrag nie, genot kom vanself. Vir pret of avontuur is daar altyd ‘n doelgerigtheid en hulle bevraagteken nooit hulle vermoëns of hulle reg tot pret nie.

Hulle vriende is vir hulle baie belangrik en hulle sal enige tyd ‘n vriend help of beskerm. Hulle is realisties en sien die goeie van die lewe raak en wil wees presies soos hulle is.

Die SP groep beslaan ongeveer 38% van die totale samelewing.

Bekendes vanuit hierdie groep:

- **Elvis Presley (ESFP)**
- **Madonna (ESTP)**
- **Hugh Hefner (ESTP)**
- **Ernest Hemingway (ESTP)**
- **Elizabeth Taylor (ESFP)**
- **Clint Eastwood (ISTP)**
- **Jean-Jacques Cousteau (ISFP)**
- **Winston Churchill (ESTP)**
- **Franklik D. Roosevelt (ESTP)**
- **Barbra Streisand (ISFP).**

(Inligting deels vanuit Keirsey werksmodel met toestemming. Antoinette Struwig – Kursus fasiliteerder)

Hierdie is maar ‘n kort uittreksel uit ‘n breë wêreld van kennis en ondervinding.

“As jy nie vrede in jouself vind nie, sal jy dit nêrens anders vind nie.” **– Marvin Gayle**

<u>Keirsey Persoonlikheids-analise</u>

(Keirsey seminare word op ‘n gereelde basis professioneel landwyd aangebied deur Antoinette Struwig. 082-545-1453)

<u>Opsomming</u>

<u>SJ Persoonlikheid</u>:

- Taakgerigte, harde werkers. (Uitkomsgebaseerd)
- Stel hoë standaarde vir hulself en ander om hulle.
- Funksioneer vanuit hul vyf sintuie en vertrou feite. (Dink letterlik)
- Geniet plig en verantwoordelikheid en wil diensbaar wees.
- Stel doelwitte en bereik dit. (Ware steunpilare!)
- Ordentlik, betroubaar en het ‘n behoefte om in te pas en te behoort.

NF Persoonlikheid:

- Hartsmense met ‘n diepte van persoonlikheid.
- Sien die goed in ander raak en wil mense opbou en inspireer.
- Leef in vrede en harmonie en bestaan om verhoudings te bou.
- Intuïtiewe persone met ‘n sterk ontwikkelde sesde sintuig. (Figuurlik)
- Sensitiewe, opregte mens mense wat ander se siel raaksien en eer.

NT Persoonlikheid:

- Vasberade, selfstandige argitekte en bouers van sisteme.
- Wil die heelal verstaan en stel eie doelwitte. (Geniet kennis)
- Kom arrogant voor en is dikwels hard op hulleself.
- Visioenêr, objektief, skematies, figuurlik en intuïtief. (Sesde sintuig)
- Dikwels beter met werk as met sosiale geleenthede.
- Individualiste wat dinge vanuit ‘n heel ander perspektief sien.

SP Persoonlikheid:

- Passievolle, waaghalsige mense wat leef vir aksie en opwinding.
- Hierdie impulsiewe, onderhandelaars wil vry lewe, weg van reëls.
- Aanpasbaar en kan verandering en krisisse goed hanteer.
- Vertrou hul 5 sintuie en verlang die feite. (Dink letterlik)
- Hierdie “fun loving” realiste leef vir elke dag en geniet die lewe.
- Hulle kan lekker gesels en doen wat hulle doen met oorgawe.

Dit is duidelik dat die 4 hoofgroepe drasties van mekaar verskil ten opsigte van motivering en gedrag en dat persoonlikheid dus ook in elke vrou se daaglikse funksionering ‘n spesifieke onderskeiding sal bring. Met die verstaan van hierdie persoonlikheidstipering kan ons die vrou en haar keuses beter in perspektief bring met haar gedrag as slegs breinfunksionering.
Die vroue wat ek as toetsgroep gebruik het is almal volledig deur hierdie toetsing en vandaar kan hulle denkwyse, prioriteite en groepering as realistiese terugvoer en empiriese navorsing gebruik word om waardevolle kennis in te win.

14. BEROEPSKEUSES

Vir ‘n jong dame wat in haar hoërskool loopbaan voor keuses staan, voel die wêreld soos haar platvorm en word sy grotendeels deur haar verstandsvermoëns en haar aanleg gemotiveer tot keuse. Dikwels maak haar opvoeding, agtergrond en die verwagting wat haar ouers van haar het, ‘n radikale impak op hierdie keuse. Dit is vandag in hierdie moderne eeu die uitsondering dat dogters met erns bewus gemaak word dat hulle eendag in hul beroepslewe tydens moederskap voor ‘n radikale keuse sal staan. Hierdie impakterende feite word verswyg en dogters neem keuses waaroor hulle nie met wysheid en perspektief dink nie.
Moederskap is ‘n besliste werklikheid en sal sy eie uitdagings bring en hoe ons ookal daarvan wil wegkyk, dit bly ‘n harde werklikheid wat elke swanger vrou nagte laat wakker lê. Ek het in my jare as berader met verskeie vroue gepraat wat voor hierdie uitmergelende besluite gestaan het. Gee ek geboorte aan my kind en laat hom/haar deur ander grootmaak terwyl ek teruggaan na die arbeidsmag, of gee ek vir ‘n paar jaar my beroep prys met die wete dat ek my posisie gaan verloor en sal agterraak by al my kollegas en moontlik nooit weer op die selfde vlak sal kan terugkom nie? En as ek wel teruggaan werk toe, waaraan stel ek my baba bloot en is dit veilig en waarlik in my kind se belang om hom/haar in vreemde hande te laat? Dit sal immers hierdie persoon wees wat my liefiekind moet vorm en die lesse van die lewe te moet leer? Hierdie vraagstukke bring menige vrou en moeder voor uitmergelende skuldgevoelens of onuitgesproke hartseer wat dikwels tot depressie of neerslagtigheid kan aanleiding gee en ‘n mens se persoonlike vrede kom steel.

Wanneer jong meisies hierdie lewensbelangrike beroepskeuses maak dink hulle meestal nie 10 jaar vooruit nie en juis daarom word daar dikwels dom besluite geneem wat hulle lewenslank kan raak. Telkens sien ‘n mens ook dat vroue later van beroep verander of hulself in nuwe aanlegte bekwaam waar hulle moederskap en werk kan kombineer, in die ewige soeke na balans. Selfs al besit ‘n jong meisie uitsonderlike intelligensie, gaan hulle steeds eendag hierdie besluite moet neem en daarom is ‘n beroep wat selfs na kindergeboorte volhoubaar is, iets om met erns te oorweeg. Beroepe wat tuis

uitgeleef kan word of op ‘n halfdagbasis of selfs met fleksietyd beoefen kan word is dalk iets om met erns te oorweeg. Om dit nou verder te neem na die spesifieke persoonlikheid wat elke vrou besit en hoe dit hierdie besluite beïnvloed, bring ‘n dieper verstaan van God se plan met elke vrou.

15. DIE TOETSGROEP

Vir die gebruik van hierdie Empiriese navorsingstudie is ongeveer 6 jaar se gevallestudies en onderhoude met vroue en jong meisies, wat tydens professionele berading vanuit praktyk gedoen is, gebruik. Deur die navorsingsproses is gekontroleerde stappe vanuit bepaalde prosesse geneem om sekere verskynsels te bestudeer. Die navorsingsmetodes en tegnieke vir die data-insameling en data-ontleding sal breedvoerig in Hoofstuk 7 bespreek word. Ek gebruik dit dan na verwerking en assessering om samespraak te gee ten opsigte van die vrou se wese en hartkamer vanuit haar spesifieke persoonlikheid en die verskil in die uitdagings wat dit na vore bring. Hierdie inligting tesame met praktiese ondervinding vanuit die laaste 10 jaar binne hierdie veld, bied so betroubare informasie wat op kwalitatiewe sowel as kwantitatiewe wyses ingewin is. Hiermee wil ek dit dan uitbou tot ‘n leergeleentheid vir ander en as bruikbare informasie verwerk wat in my beradingspraktyk benut kan word tot almal se voordeel. Laat ons leer en nooit ophou leer nie.

15.1. PERSPEKTIEF VANUIT DIE KEIRSEY MODEL

“One man’s meat is another man’s poison.” **– David Keirsey**

Vroue vandag staan met een voet in die sekulêre werksplek en met die ander voet in die kinderkamer en hul harte is verskeur tussen roeping as moeder en vrou wat haar self wil handhaaf. Die egskeidingsyfer is vandag so groot dat vroue ook ongelukkig noodwendig glo hulle moet finansieel vir hulself sorg, vir ingeval die huwelik nie werk nie en hulle nie op hul huweliksmaat kan reken vir ‘n inkomste en sekuriteit nie. Dit bring ouers en hulle lewenswyse onder die vergrootglas, om aan te dui hoe ons gedrag ons kinders se toekoms

beïnvloed en kan benadeel of bevoordeel. Waar beide ouers werk bring dit uiteenlopende probleme na vore en die huwelik sowel as die kinders se hantering word daardeur geraak. Albei ouers is moeg en uitgeput en dan wag die kinders geïrriteerd tuis op ouers met wie hulle hopeloos te min tyd spandeer, en dit stuur af op ‘n ramp. Die kringloop van werk, kinders, huwelik het deur ons gejaagde lewe in ‘n trurat posisie ingeval en ons moet daadwerklik kyk wat die hoofoorsaak daarvan is voor die gevolge ons inhaal.

Vroue word net soos mans aangedryf deur die vreugde wat ‘n beroep en die uitvoer van take, deur die gebruik van jou aanleg en belangstellings bring. Wanneer moederskap aanbreek en ‘n mens moet kies om jou kinders voltyds groot te maak of weer jou beroep te hervat na ‘n periode, is daar sekere faktore wat jou besluit motiveer. Die eerste faktor is persoonlikheid en die waardering en na waardeskatting wat dit aan jou besorg en dus dit wat jy sal moet prysgee as jy moederskap voltyds kies. Hierdie gevoel van persoonlike eiewaarde en aanvaarding op grond van wie jy is en die werk wat jy lewer, is ‘n baie sterker dryfveer as wat ons besef. Vir sekere persoonlikhede is die waarde daarvan selfs hoër as om die regte ding te doen, en miskien te kies om self jou kinders groot te maak. Dit verskil egter drasties van persoonlikheidstipes, maar kan ook verder gedryf word deur ‘n moontlike swak selfbeeld as kind of ‘n behoefte aan erkenning en om jouself te bewys, asook die finansiële beloning wat ‘n goeie posisie bring. Om hard te werk en erkenning daarvoor te kry is beslis nie verkeerd nie, maar kan ook soos ‘n skans teen die onvolkomenheid van die lewe se letsels en hartseer dien. ‘n Mens moet egter waak daarteen dat hierdie persoonlike onsekerhede nie in hierdie tyd met klein kindertjies, van jou kom steel nie.
Die ander motiveringfaktor kan die waardes wees wat jou eie moeder aan jou oorgedra het en wat jy as kind tydens jou eie grootwordjare beleef het en dalk geniet of gehaat het. Die herinneringe daaraan roep dikwels diep emosies op en beïnvloed ‘n mens se besluitnemingsproses onwetend meer as wat jy besef.

Ongelukkig is die venster van geleenthede klein en dit verval vinnig en dan is dit te laat en voor jy jou oë uitvee is die kinders groot. Min mense sal ooit op hulle sterfbed kla dat hulle te min tyd by die werk spandeer het, maar meer as

die helfte van alle mense sou as hulle weer moes kies, meer tyd saam met hulle kinders en familie wou spandeer.

Net soos vir ‘n man om sy werk te moet prysgee beleef baie vroue dit net so intens en moet ons besef dat daar ‘n mate van trauma daarmee gepaard gaan en wil ek lig daarop werp. Die ander kant daarvan kan ook wees dat ‘n vrou volkome gereed is daarvoor en met afwagting uitsien na ‘n rustige tyd weg van die werk en dit blymoedig aanvaar. Om dit te demonstreer wil ek vanuit Dr. Keirsey se navorsing die afbakening vanuit die 4 groepe aanhaal.

“Appreciating the SP: SPs appreciate recognition of the clever, facile ways they work. Commendation for the grace and flair of their actions is more important to them than note of how much work was done. The SP is process-oriented, not product-oriented. If the work entails risk and taking chances, this should be commented on. When the risks pay off, he needs companionship in celebrating the results. When they do not, he needs support and encouragement, expressions of comfort that this was merely a temporary setback. Boldness, bravery, endurance, cleverness, adaptation, and timing – these are what SPs pride themselves on and so feel appreciated when these qualities are noted by the leader.

Appreciating the SJ: Caution, carefulness, thoroughness, and accuracy of work are valued by the SJ, for he is product-oriented. An SJ enjoys comment about whatever he produces, especially if these comments recognize how well the product meets the standards set forth. He appreciates being recognized as a responsible, loyal, and industrious person, which is not difficult, for those three adjectives can readily be applied to most SJs. SJs need an abundance of appreciation, although they will have difficulty in showing their pleasure when recognition is given.

Appreciating the NT: NTs want to be appreciated for their ideas. They want an intelligent listener who will take the trouble to follow the complexities of the NT’s conception. Seldom does an NT enjoy comments of a personal nature; rather he responds to recognition of his capabilities. Appreciation by

management of a routine task well done would not only not delight an NT, but might even make him suspicious of the manager. The qualifications of the person rendering appreciation are vital to an NT. The fact that the person holds a high office signifies nothing if he does not also possess intellectual competency in the area he is appreciating. NTs have difficulty appreciating others verbally and, as with the SJs, have difficulty accepting appreciation.

Appreciating the NF: NFs value expressions of appreciation which are more personal than those valued by NTs. NFs want to be recognized as unique persons making unique contributions and need an awareness of this stated by their subordinates, peers, and superiors. The other three styles can handle negative criticism more easily than the NFs, who become immobilized and discouraged when met with negatives. It is important to an NF that his feelings as well as his ideas are understood by others and he wants constant feedback concerning both as verification. [37]

As ons hierdie motivering wat waardering en die gevoel van "van waarde wees" sien as 'n noodsaaklike onderdeel tot volvoering en optimale funksionering, verstaan 'n mens hoe noodsaaklik dit is. Elke mens het dit op een of ander wyse nodig en as jy dit nie genoegsaam ontvang vanuit jou omstandighede nie, sal dit op 'n baie negatiewe wyse in jou siel manifesteer. So dan het elke persoonlikheidstipe sekere psigiese vergoeding nodig en as ons weet wat ons nodig het om hierdeur te kom, kan dit baie help. Elke mens wat weet dat kinders se versorging veel meer as slegs die vervulling van hul fisieke behoeftes is, weet hoe belangrik ouerskap en die teenwoordigheid van 'n "ware" ouer is om dit te doen.
Geen ouer kan ten goede vervang word deur 'n dagmoeder of au pair nie en geen plaasvervanger sal ooit dieselfde hoeveelheid liefde en moederlikheid oordra as die regte moeder self nie. Daarom is dit belangrik dat as ons as moeders ons kinders wil versorg, ons weet wat ons self nodig het vanuit 'n

[37] Keirsey, David en Bates, Marilyn., 1984. *Please Understand Me*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company. p. 131.

unieke identiteit om dit volhoubaar te kan uitvoer. As ons weet watter tipe waardering en aandag ons benodig om moederskap ‘n regmatige plek in ons en ons kinders se lewens te gee, kan ons die mense om ons leer om dit op ander wyses aan ons oor te dra. Dit kan aangeleer word en veral van ‘n verstandige huweliksmaat wat regtig wil help kan dit van groot waarde wees in die proses. Dit maak voltydse moederskap moontlik en so help dit om ‘n reuse samelewingskrisis van onvolmaakte kinderopvoeding teen te staan. Deur die gesin op te lei deur emosionele intelligensie by ouers te bevorder, word ‘n hele generasie dus bevoordeel en staan ons kinders ‘n beter kans om hierdie aangeleerde gedrag aan hulle kinders oor te dra.

15.2. EIENSKAPPE VAN DIE SJ VROU

Die SJ vrou is gebore met ‘n inherente sterkte en kragtigheid ten opsigte van denkrigting en staan vas binne ‘n beslistheid. Sy leef en werk met ‘n doelwit en ‘n behoefte aan voltooiing en daarom sal sy haar swangerskap en haar kinders se opvoeding ook deur hierdie bril sien. Sy is egter deeglik bewus van haar persoonlike waarde en sal daarom ook dink aan wat sy nodig het om haar rol te vervul en dit kognitief en feitlik bedink. Sy geniet werk en floreer op prestasie en aanmoediging en daarom sal sy haarself en haar rol in die samelewing hoog ag en sal dit haar besluit ten opsigte van moederskap versus beroep ook beïnvloed.

Waardes

Haar wesensfunksie is om besorg te wees.
Sy vertrou op gesag van wie ookal in beheer is, anders word sy die gesag.
Sy hunker daarna om te behoort en deel van iets te wees.
Sy het ‘n ewige soeke na sekuriteit en sekerheid in haar lewe.
Sy stel dankbaarheid hoog op prys en is self dankbaar teenoor ander.
Sy streef daarna om ‘n bestuurder te wees en kan dus outoriteit uitleef.

Haar selfbeeld (motivering)

- Selfagting: sentreer rondom betroubaarheid en wanneer sy binne die grense van betroubaarheid funksioneer sal sy goed voel oor haarself en oor wat sy doen.
- Selfrespek: sentreer rondom heilsaamheid en om goed te doen aan ander. Om liefdadig te wees en weldade teenoor almal in haar wêreld te toon laat haar goed voel oor haarself.
- Selfvertroue: Haar persoonlike ordentlikheid motiveer selfvertroue en daarom tree sy binne die grense van reg en verkeerd op en probeer te alle tye respektabel optree.

Die SJ wil erkenning hê vir haar presiesheid en harde werk en daarom doen sy take betyds en met volle oorgawe en dikwels van hoogstaande gehalte. Hierdie erkenning/lof/eer wat dit vir haar bring motiveer haar, selfs al gee sy dit aan haarself, sy moet weet dat sy van waarde is en nodig is. Dit is egter nie ‘n publieke vertoon nie, maar meer ‘n innerlike tevredenheid en erkenning op grond van ‘n besliste waardestelsel waarvolgens sy leef.

Repliek vanuit die toetsgroep

Vanuit die groep SJ vroue waarmee persoonlikheids-analise gedoen is het dit duidelik vanweë hierdie motiveringsfaktore uitgestaan dat hulle plig voor plesier plaas. Hulle het dan hulle kinders en die grootmaakproses vanuit moederskap baie ernstig benader, maar hulle werk en die rol wat hulle speel in die gemeenskap, asook die inkomste wat hulle vir die gesin inbring as belangrik geag. Die meeste vroue het moederskap wel deurdink en besef dat hulle beskikbaar moet wees vir hierdie klein mensies, maar ‘n innerlike stryd gevoer om ‘n beroep of roeping tydelik op ys te sit. Reg en verkeerd het egter sterk uitgestaan en hulle het dikwels aanvanklik die regte besluit geneem tot ware moederskap. Tog het hulle gou probeer om moederskap en beroep te kombineer en met slim planne en min slaap die rol van “superwoman” ingeneem. As ons na die vrou van Spreuke 31 kyk was sy verseker ‘n SJ en kon sy ‘n oneindige hoeveelheid vermag in haar leeftyd en dit laat maklik lyk. Die meeste SJ vroue voel egter na ‘n ruk van moederskap dat daar steeds ‘n hunkering is na ‘n vorm van werk of ‘n rol in die gemeenskap waar sy haarself

kan bewys en uitleef en haar oneindige talente kan gebruik. SJ vroue kan nie vir te lank stilsit nie en dikwels dink sy tydens moederskap nuwe uitdagings of vaardighede uit om iets vanuit haar huis te doen of beplan sy vir die toekoms hoe sy moederskap kan kombineer sodat almal gelukkig is – dikwels ten koste van haar eie tyd.

Sy het die geneigdheid om maklik haarself te oorwerk, te min te slaap en alles perfek te wil doen wat dan in buierigheid of perfeksionisme kan manifesteer en word sy dan as kwaai beleef. Die SJ vrou wat oorwerk en moeg is verloor haar spelerigheid en raak hopeloos te doelgerig, wat nadelig in 'n huwelik kan raak en haar baie kritiek kan besorg. Vroue word dan maklik taakgerig en verloor 'n deel van hulle vrolike self en geniet hulself ook nie soos gewoonlik nie. Die SJ wil aanvaarding hê vir wie sy is en die oorgawe en presiesheid waarmee sy haar lewe leef en aan ander diens lewer. Sy doen wat sy doen met uitnemendheid en wil erkenning daarvoor he en geliefd voel tussen haar mense.

Dit is belangrik om te sien dat die SJ vrou nodig het om te voel dat sy deel van iets is. Dit hoef nie noodwendig werk te wees nie, miskien 'n bybelstudiegroep, 'n moeder en kindgroep of om sommer net deel hê in bedieningsgeleenthede waar sy bruikbaar en van waarde voel. Anders sal sy begin hunker na aksie en die tuisbly saam met baba sal nie meer genoeg wees nie. Die SJ vrou kan haar huishouding en moederskap as haar lewenstaak sien, maar dan sal sy steeds die bestuurder-rol daarin speel. Met 'n man wat die broodwinner is en finansieel voldoende voorsien kan tuisbly moederskap werk, maar dan moet dit aan haar die nodige sekuriteit en aandag gee binne die huweliks-instansie sowel as in die finansies voorsien. SJ vrouens is doelgerig en sal van moederskap 'n groot sukses maak as hulle kies om hul daaraan toe te wy, veral as hul eggenoot hulle genoegsame lof en erkenning gee vir die waardevolle werk wat hulle doen.

As maat sal die SJ vrou optree as helper en haar kinders ondersteun en hulle voorberei op die lewe en daarom daagliks aan hulle lewenslessies leer. As ouer sal sy almal met mekaar integreer en as sosialiseerder optree en die kinders

leer om te kan saamwerk. Sy stel ook graag ‘n voorbeeld in wat sy doen en wie sy is en daarom is die regte besluite vir haar van groot belang. Innerlike vrede is iets wat sy slegs sal beleef as sy tevrede is met wat sy doen en as haar gesin nie daaronder lei of te na gekom word nie. Hierdie vroue is sterk ervaringsgebaseer en sal inligting put uit die verlede om vir hulle self ‘n toekoms te probeer skep waarin hulle tevrede met hulself sal wees. Innerlike vrede is belangrik, anders sal sy onrustig bly en sal sy haar tevredenheid met die lewe verloor en onnodig streng en ernstig word en onverdiende innerlike spanning beleef.

Baie SJ vroue sien hierdie tydperk met klein kindertjies as moeilik en staan elke keer voor die keuses van skuldgevoel of selfverwesenliking juis omdat hulle verskeur voel tussen beroep en moederskap. Dit is egter iets wat vanuit persoonlikheidstipering met sukses in berading hanteer kan word en wanneer ‘n mens vrede kry, berus jy jou gelate by keuses.
Hierdie is gemeenskaplike eienskappe wat by SJ vroue uitstaan en is deurgaans sigbaar in hul optrede as moeders. (Introversie/ekstroversie sowel as hart-/kopdenkers mag egter ‘n inpak op hierdie studie en die besluitnemingsproses hê.)

‘n Goeie voorbeeld van ‘n bekende SJ ma is Helen Zille wat al in die openbaar gesê het dat haar kinders altyd eerste gekom het omdat sy hulle self wou leer en die belangrikheid van moederskap sterk onderskryf. Sy was bedags ‘n ma en snags as almal slaap het sy haar werk ingehaal as joernalis en vir jare met uiters min slaap oor die weg gekom. ‘n Tipiese voorbeeld van ‘n SJ ma.

15.3. EIENSKAPPE VAN DIE NF VROU

Die NF vrou is ‘n gebore romantikus en leef om ander met diepte te verstaan en vanuit empatie te bedien. Hulle harte dryf hulle gedrag en optrede en daar is ‘n ingebore sagtheid wat altyd as die dryfveer tot aksie gesien kan word. Hierdie harts-element gekombineer met hul sterk aanvoeling vanuit hulle sesde sintuig vorm die persoonlikheid se lieflike uniekheid. Dit is hulle doelwit in hierdie lewe om vrede te bring en in liefde met almal om hulle te lewe, en

hulle het lief vanuit hulle siel en hele wese. Dis nie verniet dat gesê word dat Romeo en Juliette albei NF persoonlikhede moes wees nie…
Juis omdat hulle almal se gevoelens in ag neem en vanuit die hart besluite neem, is moederskap vir NF moeders 'n oorweldigende gebeurtenis en iets wat hulle wil aangryp en vashou om elke oomblik te koester. Om haar kinders self te kan grootmaak en moederskap as 'n voltydse pakket te kan sien, is seker die NF vrou se absolute droom. Selfs al is sy 'n suksesvolle werkende moeder, sal haar kinders altyd eerste kom, selfs bo werk, geld en goed.

Waardes

Haar wesensfunksie is om entoesiasties te wees.
Sy vertrou op haar intuïsie en weet dat haar sesde sintuig haar sterk punt is.
Sy hunker na romanse en smag daarna om geliefd te wees.
Sy het 'n ewige soeke na identiteit en dit duur lewenslank voort.
Sy stel erkenning hoog op prys.
Sy streef altyd na wysheid en soek dit in die dinge om haar.

Haar selfbeeld (motivering)

- Selfagting: sentreer rondom empatie en waar sy ander met deernis en empatie bedien voel sy goed oor wie sy is.
- Selfrespek: sentreer rondom welwillendheid en die goedheid en liefdevolheid wat sy aan ander betoon en uitstraal. Waar sy haar goeie hart kan toon aan ander, voel sy dat sy lewe en dat haar lewe sin en betekenis het en daarom voel sy dan waarlik haarself.
- Selfvertroue: Haar persoonlike betroubaarheid motiveer selfvertroue en daarom tree sy binne die grense van haar woord en haar beginsels op. Dit gee haar 'n goeie gevoel oor haarself as sy vir iemand iets kan beteken en ander op haar kan reken.

Die NF vrou wil erkenning hê vir haar harts-element en haar diepte van siel en vir haar unieke self. Sy streef daarna dat ander haar sien en ervaar soos sy waarlik is en haar nie probeer transformeer na die harde koue wêreld nie. Sy ís anders en sy het 'n dromer element in haar en dit is vir haar belangrik dat ander dit ook as 'n talent erken en sy aanvaarding daarvoor ontvang. Hoewel

sy emosioneel is en dit weet, soek sy ook respek daarvoor en streef sy altyd om dit binne balans uit te leef.

Repliek vanuit die toetsgroep

Vanuit die groep NF vroue waarmee persoonlikheids-analise gedoen is het dit duidelik vanweë hierdie motiveringsfaktore uitgestaan dat hulle persoonlike aanvaarding benodig en hul emosionele hart hunker na ‘n vredevolle omgewing. ‘n Swangerskap en die gebeurtenis van lewe is daarom ‘n emosionele saak wat vroeg reeds vanuit hul sielsdemensie benader word en wat hulle met ingebore liefde sal benader. Juis omdat daar so ‘n sterk soeke na identiteit is, sal hierdie fase en die kleintjie wat kom ‘n nuwe deur tot emosionele uiting oopmaak waarna hulle met passie uitsien. Hulle ontdek dan ook ‘n nuwe sy van hulself wat aan hulle groot vreugde verskaf en emosie oproep en dit laat hulle toe om hulself nog beter te verstaan. Die meeste vroue het moederskap as ‘n wonderlike nuwe uitdaging gesien en probeer om hulle sake so te reel dat hulle dit voltyds kan doen.

Waar daar voldoende finansies was het hulle dan ook gemaklik hul beroep prysgegee omdat hierdie nuwe uitdaging by verre bo hulle beroep uitgestaan het. Baie van die vroue sien al lewenslank uit na kinders en beskou Moederskap as ‘n natuurlike uitvloeisel waarvoor hulle reeds vanuit hulle persoonlikheid toegerus is en dus is dit nie ‘n moeilike besluit nie. Die NF vrou is aanmekaar geweef om versorging en liefde oor te dra en daarom was kinders van altyd af iets om na uit te sien. Hulle is natuurlike moeders en sien dit ook soms as ‘n wonderlike ontvlugting uit die ewige druk wat die beroepslewe bring.

NF vroue dra hulle emosies op hul mou en leef tussen uiterste opgewondenheid of diep hartseer en teleurstelling. Wanneer hulle iets aanpak doen hulle dit met oorgawe en gooi hulle hulself volkome daarin, sonder voorbehoud. Die nadeel daarin kan soms wees dat hulle emosioneel uitgeput raak vanweë hul oorgawe en soms depressief kan voel omdat hulle emosies in soveel oordaad vloei. Hulle is soms oor-emosioneel, maar dit is deel van hul wese en maak hulle juis wie hulle is. Dit is egter vir elke NF vrou noodsaaklik

om haarself mooi dop te hou en die rooi ligte betyds te sien flikker as haar emosies haar gestel aftrek. Balans in haar lewe is van groot belang en waardevolle vriendskappe is noodsaaklik vir die NF vrou, om diep gesprekke en vervulling, ook buite die huis en babakamer, te kry. Dikwels het die meeste mans nie hierdie emosionele kapasiteit nie en juis daarom benodig sy goeie vriendinne om haar hartsake mee te deel.

Sy wil waardeer word vir die atmosfeer wat sy in die huis skep en daarom is dit noodsaaklik vir haar man om haar te verseker dat moederskap ook ‘n “werk” is en dat dit ‘n wonderlike opoffering en roeping is en dat hy haar ondersteun en eer daarvoor. Met ‘n man wat die broodwinner is en finansieel voldoende kan voorsien sal tuisbly moederskap die vervulling van ‘n innerlike “calling” wees en haar baie geluk en vreugde verskaf. Dit is egter belangrik dat sy nie afgeskeep voel en te min aandag kry waar ‘n beroep voltyds opgegee word nie, want dan sal sy gou hartseer en verwerp voel. – (‘n Gevoel wat by NF vroue baie maklik intens ervaar word.)

As maat is die NF vrou die harts-element van die verhouding en wil sy haar man se sielsgenoot wees en voel dat sy sy hele wese ondersteun met haar liefde. As ouer leer sy haar kinders om in vrede met almal saam te leef en “voel” sy letterlik saam met haar kinders hul pyn en opgewondenheid. Sy versorg haar kinders ook so dat daar ‘n natuurlike harmonie in die huis is en hoewel sy nie maklik kan kwaai wees nie streef sy na dissipline, hoewel sy dit nie altyd streng toepas nie. Sy gee liefde in oormaat en stel haar kinders en huismense gewoonlik altyd voor haar eie behoeftes. Haar dieper wysheid kom dikwels vanweë haar sesde sintuig en al is daar geen bewyse voor nie, kan dit vertrou word en is dit waarlik haar gawe.

Baie NF vroue sien die tydperk met kindertjies nie as moeilik nie, dis n natuurlike uitvloeisel van die lewe en hulle is aangebore reg daarvoor. Waar hulle gedwing word om voltydse moederskap te moet prysgee weens finansies, sal dit hulle in hul siel verwond en dit sal ‘n lewenslange onvervulde ruimte laat. Dikwels besorg dit dan ook baie trane en depressiwiteit wat uiters negatief op hulle (en hul loopbane) kan inwerk. Hierdie is gemeenskaplike

eienskappe wat by NF vroue uitstaan en is deurgaans sigbaar in hul optrede as moeders.

'n Goeie voorbeeld van 'n bekende NF ma is Annatjie van Jaarsveld (getroud met die sanger Bobby van Jaarsveld) wat ten spyte van 'n graad in die regte en wonderlike geleenthede, gekies het om moederskap voltyds te geniet en dit met oorgawe uitleef en volkome vervulling daarin beleef.

15.4. EIENSKAPPE VAN DIE SP VROU

Die SP vrou is gebore met 'n inherente spelerigheid en 'n ligtheid ten opsigte van die lewe. Hulle is vrolik, lag maklik en is gewoonlik prettige maats en moeders. Hulle kan opdragte en werkstake as vervelig of stresvol beleef en wil vry wees om die lewe te geniet sonder grense wat hulle onnodig aan bande lê.
Haar vryheid en kunssinnigheid is deel van haar wese en daarom is impulsiewe besluite en die vermoë om aan te pas kenmerke wat haar as maklik en sorgvry laat voorkom. Juis hierdie karaktertrekke onderskei haar van die ander persoonlikheidstipes en daarom sal sy haar swangerskap en haar kinders se opvoeding ook deur hierdie bril sien. Juis omdat sy maklik aanpas by omstandighede is die voorafdenke rondom swangerskap nie iets waaroor sy haar regtig te veel sal kwel nie, sy hanteer dit as deel van haar lewenspad en maak dit werk. Sy kan moederskap geniet of 'n beroep kies, wat ookal op daardie stadium vir haar na die beste lyk. Sy sal haar hart en verstand volg vanuit 'n eie raamwerk van waardestelsels en haar redelik min steur aan die status quo, solank sy tevrede is. Sy word nie maklik van stryk gebring nie en wil nie onder druk geplaas word deur mense, besluite of pligte nie, sy lewe om vry te wees, lewe om te lewe!

Waardes

Haar wesensfunksie is om opgewek en vrolik te wees.
Sy vertrou op haar impulse en wil die vryheid hê om impulsief te mag wees.
Sy hunker daarna om 'n impak te maak deur wie sy is en wat sy doen.
Sy het 'n ewige soeke na stimulasie en geniet nuwe dinge en pret.
Sy stel vrygewigheid hoog op prys, juis vanweë die vryheid wat dit bring.

Sy streef daarna om dit wat sy doen met oorgawe en uitnemendheid te doen.

Haar selfbeeld (motivering)

- Selfagting: sentreer rondom die kunssinnigheid wat sy bring en die atmosfeer wat sy skep met wie sy is.
- Selfrespek: sentreer rondom die waagmoed wat sy openbaar en die amperse onbeplande lewe van vryheid waardeur sy haar waaghalsigheid kan uitleef en haarself kan bewys as uniek.
- Selfvertroue: haar aanpasbaarheid en "maklike" geaardheid laat haar goed voel oor haarself en onderskei haar van die ander komplekse mense van die samelewing en sy hou daarvan.

Die SP vrou wil vry voel om op te tree soos sy goed dink en kan maklik beledig of vererg voel as sy gesê word hoe om te werk. Sy sal haar lewe so inrig dat sy haar eie tydsbeplanning sover moontlik kan volg. Sy hou nie daarvan om aangejaag te word nie en verpes ander mense wat haar onder druk wil plaas en vermy hulle maklik. Sy geniet erkenning en straal as ander haar "verstaan" en haar lof gee vir haar spesifieke manier van optrede. Haar hoogste vreugde is as mense haar juis bewonder en aanvaar vir haar andersheid en haar vryheid waarmee sy haar lewe uitleef en dan is sy tot 'n groot mate bereid tot samewerking.

Repliek vanuit die toetsgroep

[Hierdie groep is oor die algemeen statisties baie laag verteenwoordig in die samelewing en so was dit ook my ervaring onder die 250 respondente in my toetsgroep. Daar was slegs drie persone (1,2%) en ek moes mense soek wat ek ken en vermoed van die SP groep is, om die respondente groep uit te brei om gedrag te bestudeer. Ek baseer dus hierdie repliek op 6 respondente (wat myns insiens baie klein is om gedragspatrone waarlik as groep te kan bepaal).]

Vanuit die groep SP vroue waarmee persoonlikheids-analise gedoen is het dit duidelik vanweë hulle ligtheid en vryheid ten opsigte van reëls uitgestaan dat hulle ander motiveringsfaktore het as die voorafgaande twee groepe, en dat

hulle plesier voor plig plaas en hulle ongebonde lewe binne vryheid en avontuur wil lewe. Hulle het dan moederskap en die grootmaakproses baie gemaklik benader en nie regtig reuse twispunte van werk of kinders gemaak nie. Hulle het dit as deel van die lewe gesien en nie veel bekommernis daaraan geskenk nie, want soos met die res van hul lewens werk dit uit soos dit maar moet. Hulle sien egter met ‘n swangerskap uit na die opwinding en kan nie wag vir die lekker verandering en vreugde wat kinders aan ‘n huishouding bring nie. Hulle is prosesgeoriënteerd en geniet die hele aanloop van die swangerskap en pas maklik aan by patrone wat verander en sien met opgewondenheid uit na die onbekende.

As hulle ‘n beroep moet prysgee sal dit met groter gemak plaasvind as die SJ groep en sal hulle dalk later weer iets kreatief vind as hulle ekstra stimulasie benodig. Hulle bou nie hulle identiteit op ‘n beroep nie en daarom sal hulle maklik as tuisbly moeders kan vreugde vind en rustig sonder druk kan funksioneer binne moederskap. Hulle gee dus hul werk prys op grond van hulle eie wil en loutere opgewondenheid meer as uit die besef van verantwoordelikheid of plig teenoor kinderopvoeding. As kinders en die verantwoordelikheid en roetine egter as te veel werk of uitputting gesien word, sal ‘n opwindende werk maklik weer opgeneem word as uitkoms of ontvlugting van ‘n moeilike moederlike roetine met te veel druk. Hulle sal dit maklik regverdig en op ‘n diep innerlike vlak is die bewaring van hulle eie ingesteldheid van vryheid binne self, baie hoog aangeskryf in hulle psige. Daarom sal hulle ook maklik personeel of hulp aanstel om hulle te help met kleintjies tuis, om die meeste druk van hulleself af te haal. Juis omdat hulle goeie krisisbestuur doen sal hulle hulself nooit in ‘n krisis los nie en sodoende kan hulle dan die speel gedeelte doen en die aangestelde hulp-persoon die werk gedeelte. Hulle is inherent gemaak om te speel en daarom sal moederskap ook binne dieselfde konteks benader word. SP vroue oorwerk hulself nie maklik nie en besef wanneer hulle rus nodig het en gun dit aan hulself juis omdat hulle baie op hulself ingestel is.

Wanneer ‘n SP vrou se man haar waarlik verstaan en toelaat om haar eie kop te volg sal sy op haar gelukkigste wees en sal sy sekerlik een van die “lekkerste” moeders wees wat ‘n mens kan hê. Reëls sal nooit te streng wees

nie en toelaatbaarheid aan tyd, grense en die kind se wil sal altyd in ag geneem word om ‘n vredevolle atmosfeer te skep. Sy sal haar kinders sonder stres grootmaak en hulle sal baie speel sonder om altyd gerig te wees op opvoedkundige speletjies, maar net om waarlik kind te wees. Wanneer die tyd reg is, sal sy hulle met gemak kleuterskool toe stuur sodat hulle daar die opvoedkundige lesse kan leer en die verantwoordelikheid van opvoeding en onderrig kan toepas. Dikwels sal ‘n SP vrou egter ook opvoedkundige speletjies koop en groot planne daartoe hê, maar die uitvoer daarvan bly egter grootliks agterweë. Dit word egter nie as mislukking gesien nie juis omdat hulle prosesgeoriënteerd is en altyd glo hulle sal dit nog iewers benut. Die lewe het altyd nuwe uitdagings en aksies en dwarsdeur hulle kinders se lewe geniet hulle die aksie saam met hulle kinders en verskaf dit groot vreugde en energie.

Die introvert SP en ekstrovert SP vrou sal grootliks verskil en ander behoeftes openbaar. Tog is beide optimisties en benodig opwinding en kan hulle nie lank geïsoleerd en weg van die opwinding van die lewe funksioneer nie en sal ‘n tuisbly moeder maklik by moeder en kind-groepies of bybelstudiegroepe waar kleintjies toegelaat word, betrokke raak vir geselsies en interaksie. Die ekstrovert SP vrou benodig gereeld kuiertjies en lekker gesprekke met helder klinkende gelag, waar die introvert SP vrou haar opwinding en kommunikasie in aksie uitleef soos met blomme rangskikking, sportbeoefening, herrangskikking van die huis se interieur of selfs met inkopies.

SP moeders dra ook ‘n groot mate van aanvaarding oor aan hul kinders en leer hulle indirek om hulle nie te veel te bekommer oor die lewe nie en om net te leef! Vir ‘n kind wat tydgedrewe is en verantwoordelikhede ernstig opneem en ‘n hoë pligsbesef het, soos die SJ kind, kan so ‘n ouer hom dikwels frustreer en angstig maak hoewel hy haar innig lief het en bemin. Dit kan innerlike konflik veroorsaak en vir beide die moeder en kind ‘n uitdaging wees wanneer die kind skoolouderdom bereik.

‘n Goeie voorbeeld van ‘n welbekende SJ ma is Rachel Green van die *Friends* TV reeks wat die rol speel van een van die hoofkarakters en ‘n tipiese ESFP is.

Sy het grootliks uitgesien na moederskap en tog het sy na die opwinding en vreugde afgeplat het, iemand in diens geneem om te help omdat die verantwoordelikheid net te veel vir haar was. Sy het gesmag na die vryheid wat haar werk haar bied en die twee vinnig gekombineer om by haar lewenswyse aan te pas.

15.5. EIENSKAPPE VAN DIE NT VROU

[Hierdie groep is ook oor die algemeen statisties relatief laag verteenwoordig in die samelewing (tipiese ingenieurs persoonlikheid), maar veral NT vroue is baie seldsaam. My ervaring onder die 250 respondente in my toetsgroep het dit ook duidelik aangetoon en daar was slegs 2 NT vroue (0,8%) oor die tydperk van 6 jaar. Ek ken egter 4 moontlike NT vriendinne waaroor ek redelik seker was en met toetsing het dit dus bevestig en kon ek hulle ook byvoeg om die getalle van die respondente na 6 persone te skuif om ‘n realistiese weergawe te vorm. Hulle gedrag is dus bestudeer en tipiese verskynsels kon duidelik gesien word in die patrone wat sigbaar was.]

Die NT vrou word gewoonlik deur ander vroue as anders of vreemd beleef en net soos die SJ vrou is hulle ernstig en toegewy aan dit waarin hulle glo. ‘n Loopbaan is ‘n voortsetting van hulle identiteit en kan maklik die rol van moederskap oorskadu en hulle kan al meer afwesig raak tuis. Juis omdat hulle moederskap deur ‘n ander bril benader en werk dikwels eerste stel word hulle deur “tipiese moeders” as vreemd beskou en kuier NT vroue nie te veel in vroue groepe nie, want dit irriteer hulle gou. Hulle soek dikwels die geselskap van intelligente mans op wat nie heeltyd oor kinders en emosies praat nie en daar word maklik van hulle gesê dat hulle koppe soos mans s’n dink (wat redelik goed beskrywend van die NT vrou is).
NT vroue oordink die konsep van “kinders kry” oor ‘n geruime tyd voor hulle net inspring en voortplant. Hulle besef die verantwoordelikheid en die gevolge daarvan en wat op hulle wag as die besluit geneem word en daarom wag hulle soms lank voor hulle kinders kry of besluit geheel daarteen.

Waardes

Haar wesensfunksie is om kalmte te vereis en te skep en daarom bring hulle dit ook aan hul omgewing.

Sy vertrou op rede en wil dinge verstaan, niks word net aanvaar nie.

Sy hunker na prestasie en doen nie dinge half nie.

Sy het ‘n ewige soeke na kennis en hulle wil hulle intellek gebruik om die heelal te verstaan.

Sy stel agting hoog op prys.

Sy streef daarna om ‘n “towenaar” te wees en letterlik die onmoontlike moontlik te bewys.

Haar selfbeeld (motivering)

- Selfagting: sentreer rondom vindingrykheid.
- Selfrespek: sentreer rondom onafhanklikheid.
- Selfvertroue: haar persoonlike gedetermineerdheid motiveer haar selfvertroue en daarom rig dit haar lewensbesluite.

Die NT vrou se bestaan is nou saamgevleg met wat sy doen en hoe sy haar uniekheid uitleef as individualis en daarom is haar dryfvere duidelik en onbetwisbaar. Sy dink altyd toekomsgerig en kan maklik selfveroordelend wees en daarom neem sy besluite met oordenking en versigtigheid. Sy is nie regtig sosiaal ingestel nie en daarom sal dit wat ander vroue as “reg en verkeerd” beskou haar min skeel en is “inpas” nie vir haar belangrik nie. Sy het haar lewe lank anders gereageer en opgetree en dit het haar reeds van skooldae af as individualis gevestig. Sy is ‘n unieke wese en juis omdat NT vroue statisties skaars is, is hulle meestal in topposisies in die arbeidsmag weens hulle unieke samestelling en intelligensie en is kinders ‘n groot besluit. Dit is egter nie iets wat skuldgevoelens veroorsaak nie, dit is ‘n kopbesluit wat geneem word vanuit kalmte en met die werklikheid in berekening gebring en met haar behoeftes wat vooropgestel word.

Repliek vanuit die toetsgroep

Vanuit die groep NT vroue waarmee persoonlikheids-analise gedoen is, het dit duidelik uitgewys dat "kinders kry" 'n ernstige saak is en die blote feit dat almal kinders kry en die baarmoeder aan die vrou gegee is, het min impak op hulle besluit gehad. Twee van die 6 vroue het besluit teen kinders, twee wonder steeds maar is bevrees dat daar van hulle verwag sal word om "regte moedertjies" te wees en dit skrik hulle af. Die ander twee vroue het afsonderlik een kind op 22 gehad en toe weer 'n tweede kind op 41 en die laaste respondent het slegs een kind, wat onbepland gekom het. Die vrees om hulle identiteit te verloor en te moet konformeer tot die tipiese vrouewêreld waar almal ingetrek word deur hulle kinders en die verwagtings van tipiese vroulikheid laat hulle twee keer dink. Juis omdat NT's leef vir hulle werk bekyk hulle die 18 jaar proses om 'n kind tot volwassenheid te bring en kan nie regtig rasionaliseer hoe dit saam met 'n kompeterende beroep moontlik is nie en die opoffering lyk maklik te groot. Vanweë hulle lewensuitkyk om bekwaam en bevoeg te wees vir wat hulle ook al aanpak plaas die besluit maklik druk op hulle tot hulle met finaliteit die besluit geneem het en dan daarby staan, reg of verkeerd. Hulle hang nie die tradisionele wyse van doen aan nie en leef dikwels effe langs die stroom van die lewe en daarom is die besluit om geen kinders te hê nie, vir hulle heel normaal.

Wanneer kinders wel beplan word, bedink hulle die proses deeglik en vindingryk en bou hulle sisteme in om dit so logies en rustig as moontlik te benader. Die hele proses word as 'n projek beskou wat met oorleg en met tegnologie bemeester moet word en waarvoor hulle aan hulself agting sal gee op grond van hulle eie intelligente besluite. Dit is min tot selde dat 'n NT vrou haar beroep sal opgee om kinders te hê of groot te maak en hulle keer gewoonlik so gou en takties moontlik terug na hul beroep en maak gebruik van hulle slim uitgewerkte planne. Waar 'n NT vrou deur haar man of ander redes verplig word om 'n tuisbly moeder te wees sal sy maklik weer begin studeer of van die huis af navorsing doen of strategies met haar meesterbrein van die huis af werk skep waarmee sy die nodige agting kan verwerf waaraan sy gewoond is en benodig.

Die NT vrou geniet die kleintyd van haar kinders maar leef vir die tyd wat hulle ouer is en sy hulle vanuit ‘n vertandsoogpunt kan benader en hulle “mindmate” kan wees. Sy sal elke kind afsonderlik help om sy volle potensiaal te bereik en hulle gereed maak om onafhanklik in die samelewing te kan funksioneer soos sy. NT vroue trou met mans wat hulle op intellektuele wyse kan geniet en verstaan en daarom sal sy haar posisie as moeder duidelik oordra en verduidelik en sal die man ook ‘n groot rol speel in die kind se opvoeding. Hier sal die man meestal 50% van die “mothering” moet doen en dit aanvaar en verstaan, en sal dit alles deel wees van ‘n gesamentlike projek.
(Die een respondent wie se man baie graag kinders wil hê, wat steeds hieroor besluit, het aan haar man gesê: “Ek sal die kinders kry, solank jy net besef jy sal hulle moet grootmaak.”)

‘n Goeie voorbeeld van ‘n bekende NT ma is die destydse Britse premier Margaret Thatcher wat as eerste vrou in die parlement ‘n baie belangrike rol gespeel het, maar sterk onder die vergrootglas gekom het oor haar moederskap. Sy het haar rol as publieke persoon baie ernstig opgeneem en later jare is sy deur haar kinders beskuldig dat sy te veel tyd aan die politiek afgestaan het en dat dit ten koste van hulle was. Haar man het ‘n groot rol in die balans van die huishouding en opvoedingsproses gespeel, maar steeds was haar kinders oor ‘n tydperk as disfunksioneel gesien en het hulle deur persoonlike krisisse gegaan weens te min aandag en kwaliteit-tyd wat deurlopend daar moes wees as moeder. Sy was ‘n ongelooflike mens wat ‘n reuse rol gespeel het as geëmansipeerde vrou, maar sy het besef dat sy nét soveel tyd aan haar kinders kon spandeer en het haar beroep as eerste prioriteit gekies.

(Die era waarin ons vandag leef het soveel verander van 40 jaar terug en NT vroue word nie meer so baie blootgestel aan tradisionele waardes en sosiale druk soos in die verlede nie. Beroepsvroue is oral aan die orde van die dag en vanweë keuse sal ‘n mens meer en meer sien dat NT vroue kinderloosheid regverdig of bloot met gemak “werk en kinders” kombineer sonder om daarvan iets ongewoon te maak.)

15.6. SIN EN WAARDE VAN PERSOONLIKHEIDSTIPERING BINNE DIE STUDIE

Om die waarde van persoonlikheidstipering binne hierdie studie te benut kan ons dit sien as die voortsetting van die vrou se breinfunksionering en haar dryfvere wat gedrag impakteer en eindelik besluite bepaal. Die onderliggende hipotese is tog dat elke vrou met ‘n werkende baarmoeder en die nodige vroulikheidshormone wat moederskap moontlik maak toegerus is en hoewel die hart en verstand soms in konflik kom, tree moederinstink steeds met mening in en plaas elke persoonlikheid voor ‘n ander uitdaging. “Kan ek dit doen en wat sal die prys wees waarmee ek moet saamleef? Wat as ek nooit kinders beleef en vertroetel nie, wat sal die prys wees en kan my hart en verstand dit volhoubaar hanteer?”

Elke persoonlikheidstipe het ander vraagstukke en oorwegings en daarom staan ons elkeen voor ander keuses waarmee ons moet saamleef en wat ons lewe onherroeplik sal verander. Om dit te erken is realisties en logies en daarom kan ons nie daarby verby kom sonder om dit te erken nie. Tog leef ons nie uit onsself en vir onsself nie en is die skeppingsopdrag dat ons vrugbaar moet wees en kinders moet baar… Dit bly egter belangrik dat ons elkeen onsself ken, en verstaan wat ons kan hanteer en wat ons vreugde, vrede en vervulling sal bring, anders sal ons eindelik op die rand van depressie en hartseer staan en onsself en ons roeping verloor. Nou hoe dan nou?

Soos Robin McGraw sê moet ons weet wie ons is en wie ons bedoel is om te wees… en daarin lê ‘n hele klop antwoorde opgesluit. Tog is die ware antwoord om by God te hoor wat ons sal vervul, want dikwels ken geen vrou haarself werklik op 28 nie en kan niemand in die toekoms insien en waarlik met sekerheid weet wat voorlê nie. Ek staan vandag as vrou op 45-jarige ouderdom en kyk in retrospek na my eie lewe en kan met wysheid en Goddelike openbaring anders kyk as wat ek op 28 na die lewe, kinders en myself gekyk het. Vir myself moes ek deur jare se foute en lesse die waarheid hieroor aanleer en geïntegreerd met die Heilige Gees se perspektief groei, sodat dit betekenis en ‘n verbetering aan my eie en ander se lewenskwaliteit kan bring. Elke uitdaging is juis deur God daar geposisioneer om ons karakter te vorm en eindelik by die persoon uit te kom waarvoor God jou geskape het. Ralph

Waldo Emerson het gesê*: "Jy kan meer in een uur saam met God verrig, as in 'n leeftyd sonder hom."* Dus lê ons antwoord by God wat ons geskape het, en vir elkeen 'n plan het.

"Here, gun my dat ek altyd na meer sal streef as wat ek kan vermag." – Michelangelo

15.7 DEPRESSIE

As ons vandag gaan kyk hoe abnormaal hoog depressie onder vroue is moet daar 'n antwoord binne ons self en die hantering van onsself lê waaruit ons kan leer en probeer om hierdie siklus om te keer. Om korrekte statistiek hiervan te kry is amper onmoontlik want dit is iets waaroor die meeste vroue swyg. Tog het ek uit die toetsgroep en 9 jaar se ondervinding as skoonheidsterapeut waargeneem dat dit onder ongeveer 45–64% van gegoede blanke vroue bo die ouderdom van 30 'n probleem is en dat hulle medikasie daarvoor gebruik. (Let daarop dat dit die gevoel van depressiwiteit is.)

"Boys and girls have the same risk of depression, before the hormones of puberty. But at age fifteen, girls are twice as likely to suffer from depression. Genetics may also play a role in female depression." [38]

Dit laat ons besef dat die vrou met haar kompleksiteit en haar intense gedagte- en emosionele wêreld 'n hoë risiko daartoe het en juis daarom het dit 'n samelewings-tendens geword wat groot afmetings aangeneem het. Juis omdat die vrou tot man ratio dubbel is, sal ek sê dat dit raadsaam is om mooi te kyk wat die meeste vroue daartoe dryf. Vanuit 'n studie wat gemaak is oor die vrou se wêreld en funksionering het die volgende drie punte uitgestaan: (Shaunti en Jeff Feldhann, 2007)

- Eerstens, die meeste vroue hanteer veelvuldige gedagtes en emosies gelyktydig.

[38] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 53.

- Tweedens, byna die helfte van alle vroue het gedagtes of gevoelens uit die verlede weggebêre, maar wat gereeld opkom (soos by 'n rekenaar), of hulle nou wil of nie.
- Derdens, dit lyk of die meeste vroue nie hierdie vensters so maklik kan toemaak soos mans nie. [39]

So dit word net weereens bevestig dat daar by die vroulike brein regtig baie aan die gang is en dat die "rekenaar" beswaarlik ooit afskakel.

"Hulle gedagte-wêreld is byna soos besige rekenaars met veelvuldige vensters wat gelyktydig oop en aktief is." – Jeff Felhahn

Dit is dus nodig om te kyk wat jy as vrou binne jou siel toelaat en om keuses te maak wat jou as mens gelukkig maak en dat dit soms van die wêreld se norme sal verskil, maar dat dit alles vir selfbehoud is. As ons na die boek *Ligdans* van Jeanne Els kyk lees ons verhale van regte mense se stories binne die belewenis van depressie. Iets wat vir my uitstaan is dat die meeste vroue wat iewers in die diep gat van depressie was, haarself oorskat het en gedink het sy kan nog meer hooi op haar vurk laai en steeds die mas opkom.
Vroue besef nie dat hulle hulself met sagtheid en deernis moet bejeën nie en daarom probeer hulle "superwoman" wees en dan speel hulle met vuur. Veral waar 'n vrou besef dat sy oor 'n diepgewortelde sensitiwiteit beskik en veral as dit geneties iewers in die voorouers teenwoordig was moet 'n mens baie mooi na jouself kyk.

"*Die kombinasie van hierdie sensitiwiteit en die feit dat ek 'n teiken van depressie was van my pa sowel as van my ma se kant, was reeds 'n resep vir 'n potensiele tragedie. Maar die siekte het eers veel later skrikwekkend kop uitgesteek – vier maande na ek in my joernalistieke droompos aangestel is en my prestasiedrang my stresvlak op 'n spits gedryf het. Uitbranding was die nekslag. Ek het gevoel ek sou nooit uit daardie emosionele maalkolk kom nie.*"[40]

[39] Feldhahn, Jeff and Feldhahn, Shaunti., 2007. *Net vir mans*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 54.
[40] Els, Jeanne, 2008. *Ligdans*. Wellington: Lux Verbi.

So ook het vandag se geëmansipeerde vrou verval in 'n "hurried woman syndrome" en gun ons onsself nie die voorreg om te besef wat vir ons goed is nie. Ons probeer te veel in te min tyd vermag en kry geen tyd vir onsself nie. Juis waar ons onsself beter leer ken en besef dat daar 'n plek is waar "te veel" bestaan en dat dit gevaarlik is, beweeg ons nader na die plek waarvoor God ons geskape het. En of dit dan nou moederskap, beroep of die kombinasie daarvan is of selfs die afwesigheid van kinders, moet ons by God se voete gaan stilsit (en ons selfone afskakel) en by ons Maker hoor wat vir ons reg en goed en heilsaam sal wees as vrou en as mens.

"I used to have so much energy for the things in my life – my husband, my kids, my career as an attorney. Now, I'm struggeling to stay on top of everything. It's overwhelming." – Toni, age 41 [41]

Juis as ons besef watter skade die gejaag kan doen en dat stres ons letterlik so ver soos hoë bloeddruk, maagsere en selfs 'n hartaanval kan bring, besef 'n mens dat ons onsself in perspektief moet sien om hieruit te leer. Die meeste vroue wat voortjaag verval in 'n vooraf fase wat depressie voorafgaan en mis dikwels die tekens en besef nie waarheen hulle hiermee op pad is nie. Om dit beter te verduidelik, wil ek 'n deel aanhaal uit *The hurried woman syndrome:*

"The concept of entropy means that any system, whether it's a household or a brain, will deteriorate if it isn't tended regularly. And the more complex the system, the more likely deterioration will occur faster and have a more pronounced effect on performance. The brain must constantly rebalance its serotonin, dopamine, and norepinephrine levels in the appropriate compartments of the brain for us to feel normal.

Stress causes our natural rebalancer to function at less than 100 percent efficiency, and more stress reduces efficiency even further. When the efficiency level drops low enough, the rebalancer can no longer keep up and the chemical imbalance worsens, producing more and more symptoms that become more intense. The number and severity of symptoms parallel the levels of chemical imbalance in the brain. This is a critical point. You don't go

[41] Bost, B. W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 6.

to bed one night with your brain chemistry 100 percent balanced, feeling totally normal, and then wake up the next morning in a major depression with your brain chemistry way out of balance (perhaps only 65 percent balanced) and complaining of five or more depressive symptoms. The explanation is not that something "breaks" and you're suddenly in a major depression, but rather that as the neurotransmitters in your brain become more and more unbalanced, you develop more symptoms and they become more severe." [42]

Juis vanuit hierdie verstaan is die besef dat volkome gesondheid 'n proses is wat daagliks geleef moet word en dat dit tyd vat en dat ons moet luister na ons eie liggaam. As dinge te veel raak, kry hulp, verminder jou stres, oefen gereeld, eet reg en lewe rustiger. Dis 'n eenvoudige resep maar ongelukkig een waarvoor ons nie altyd tyd het nie. Dit laat ons tog soms wonder of God hierdie gejaagde lewe vir ons in gedagte gehad het en of hy juis die baarmoeder in ons geplaas het om ons rustiger te maak met verantwoordelikhede wat ons vasmaak en anker aan ons huis en gesin..., sodat ons kan geniet wat ons het?
Volgens Rosabeth Moss Kanter in *leader to leader*, het organisasies wat verandering effektief hanteer drie uitstaande kenmerke wat elk 'n belangrike funksie van leiers uitbeeld. As ons deur die moderne bril na moederskap kyk is dit net so noodsaaklik dat ons moederskap vanuit effektiewe verandering benader om sin hieruit te maak in ons moderne eeu.

1) Ons moet die verbeelding hê om te innoveer, nuwe konsepte toe te pas en so vernuwend te wees om ou konsepte weer nuwe lewe te gee. Kyk dus hoe jy moederskap anders kan benader, miskien van die huis af met werk kan kombineer of fleksietyd kan maak werk. Heg egter steeds genoeg waarde aan wat vir jou kan werk en jou lewe makliker en rustiger kan maak daarmee. Jou kinders het jou nodig, maar jy en jou man het jou ook gesond en gelukkig nodig vir 'n gesonde huwelik. Meer is gewoonlik nie beter nie!

[42] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 21.

2) Die professionaliteit om te presteer en as konsep kan ons dit ook in moederskap toepas. Wees ‘n leier in jou huis as ouer en bring jou unieke talente om waarde en ontwikkeling aan jou kinders se karakters te besorg. Voed hulle met die regte beginsels en waardes op en leer hulle van God en wat reg en verkeerd is. Daar is geen groter waarde in enige kind se lewe as ‘n goeie Goddelike opvoeding nie.

3) Openheid vir medewerking[43] en weereens kan ons dit tuis prakties toepas. Maak konneksies en verbintenisse met ander vrouens met kinders, of kry hulp as dinge vir jou te veel raak. Help miskien een dag per week ‘n vriendin in dieselfde situasie en volgende week kan sy jou weer uithelp. Moenie alles self probeer doen nie, vra selfs hulp by jou man. Vandag is kinders grootmaak glad nie meer slegs een ouer se verantwoordelikheid nie. Dit skep ook tyd en ruimte vir jou om soms ‘n lewe weg van die kinders te hê, al is dit net een keer per week.

Selfs Jesus het hierdie konsepte toegepas in Sy bediening en as ons deel van die bruid van Christus is, het ons onteenseglik die vermoë om in die sienlike te sien asook die onsienlike en dat ons God se stem kan hoor. Laat ons dus dieper kyk na wat nie altyd voor die hand liggend is nie en beter Goddelike opsies soek en waarlik by God vir antwoorde aanklop.

16. DIE VROU EN HAAR ROEPING

Vir enige vrou is ‘n swangerskap iets wat haar lewe vir altyd kom verander. Sommige van die persoonlikhede sou vanuit groot oorweging die koms van ‘n nuwe baba beplan en ander sou met oorgawe wag op ‘n lieflike verrassing. Tog hoe verskillend ons dit ookal benader, dit sal elkeen se lewe drasties omverwerp en met groot vreugde en genoegdoening vervul. Besluite is egter aan die orde van die dag en om te moet dink hoe jy dit gaan hanteer dwing jou terug na wat moontlik is, wat jou gelukkig sal maak en wat vir jou baba die beste sal wees en dan natuurlik wat julle kan bekostig.

[43] Le Roux, Jannie, 2007. *Fokus*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.

Verseker is daar verskeie oorwegings wanneer ‘n vrou haar beroep vaarwel toeroep en sal die finansiële gevolge die hele familie raak. Ons het so gewoond geraak aan ‘n leefstyl waar twee karre, en sekere luukses beskou word as lewensbelangrike noodsaaklikhede. Ons verloor egter soms perspektief op wat regtig lewensnoodsaaklik is vanuit ewigheidswaarde en wat ons persepsie daarvan is. Tog is die antwoord steeds in God se hand en moet ons leer om na ons hart te luister.

As gesin is dit iets wat deeglik bespreek moet word sodat die moeder klaarheid rondom haar posisie kan kry en vrede vind in die besluite. Dit is egter raadsaam om spesifiek te kyk vanuit watter persoonlikheidstipe jy afkomstig is en wat jou gelukkig maak, wat jou dryfvere is en waarvoor jy deurgaans erkenning benodig. Die vrou is ‘n wonderwese en word dikwels gesien as ‘n multi-dimensionele skepsel met ‘n onverstaanbare samestelling. Tog kan ons vandag met eerlikheid sê dat sy al meer verstaanbaar raak hoe dieper ons delf en dat daar spesifieke sleutels tot haar hart is. Een van die uitstaande sleutels wat ek in berading dikwels sien is die behoefte aan aandag en om waarlik geliefd en gewaardeer te voel vir wie sy is en nie slegs vir wat sy doen nie. Ver meer as die man se behoefte daarna is dit ‘n diepgewortelde ingeweefde smagting wat nie spruit uit trauma en onsekerhede, ‘n swak selfbeeld of verwerping nie, dit is wie die vrou is! As enige man hierdie konsep kan inneem en waarlik besef wat ek hier sê, het hy die grootste sleutel tot sy vrou se hart en sal hulle “happily ever after” saamleef.

So dan ook met die keuses wanneer ‘n vrou haar beroep moet prysgee vir kinders grootmaak en dikwels alleen saam met die kinders moet tuisbly deur die eerste paar jaar van kleintjies. Dit is juis in hierdie situasies dat vroue gereelde aanmoediging en ondersteuning MOET kry tesame met aandag en eer vir haar keuse. Ek dink soms dit is baie makliker om vroegoggend in ‘n kar te klim en salig werk toe te ry en die kinders by mamma te los… Die omgewing tuis kan soms neerdrukkend raak en juis daarom moet ons elkeen besef hoeveel aandag en van watter afkoms ons dit benodig en dan daarvoor vra, om hierdie tyd te oorleef en die beste “jy” te kan wees. Kindergeboorte en moederskap word so dikwels beskou as ‘n logiese, natuurlike uitvloeisel van vrouwees en tog kom dit nie vir almal natuurlik en vol vreugde nie. Die blote

feit dat jy ‘n baarmoeder gegee is en die vermoë het om voort te plant, maak nie van ons almal moeders in eie reg nie. Tog is die lewenslesse wat ons daaruit leer deel van ‘n proses van volwassewording en karaktergroei wat eintlik vir elke vrou onmisbare diepte bring om haarself waarlik te leer ken.

Om juis in hierdie tyd balans binne jou dag te vestig is seker die grootste antwoord tot normaliteit binne kinders maak en hulle grootmaak. En hiermee bedoel ek nie die wêreld se balans nie, maar wat spesifiek vir elke vrou as balans sal bydra tot haar vreugde en genoegdoening.
As daar egter een tendens is wat ek gereeld sien is dit dat vroue wat werk, skuld ervaar en dikwels wens hulle kon werk vaarwel toeroep, en vroue wat wel hulle loopbaan opgegee het en met jaloesie na die werkende vrou kyk, soms terug verlang na hul werksjare en die salaris. Ai sal ons ooit regtig weet wat die regte ding is om te doen… ?
Dikwels sien ons ook dat die vrou wat haar beroep volledig opgee haarself amper verloor met ‘n onsekere identiteitloosheid wat haar laat twyfel aan haarself en haar waarde. Binne hierdie identiteitskrisis weet vroue nie meer waarvan hulle hou en wie hulle is nie. Hulle ken hulself nie meer nie, en dit bring dikwels mee dat allerhande maskers opgesit word om die bietjie “ware self” verder te verberg. In beide gevalle is dit nodig om die mens se selfbeeld te versterk en hul ware identiteit vas te maak, sodat hulle weer in outoriteit kan opstaan binne hulle self en wat God vir die mense as skeppingdoel beplan het. Ek glo egter verseker dat God ons primêre roeping as vroue onteenseglik in moederskap fundeer, maar nie uitsluitlik by moederskap nie. Anders sou ons tog nie so ‘n helder verstand ontvang het nie en sou Spreuke 31 verseker anders geklink het. In beide gevalle beleef vroue ‘n krisis en voel ons nie vervul nie.

Elke vrou wat God ken hoor die innerlike stem van die Heilige Gees wat in die sienlike sowel as in die onsienlike funksioneer en ons toekoms rig. Ons sien wat ons kinders beleef en weet wat in ons kinders se harte omgaan, en basies moet ons bloot luister wat ons siel tot ons spreek. Soms moet ons vir ‘n tydperk teen ons eie wil ons beroep opgee omdat ons weet dat dit die regte ding is om te doen en God genoeg vertrou om te weet dat Hy weer nuwe deure

sal oopmaak wat beter by ons leefstyl inpas. Menige vrou het eers na haar kinders haar "perfekte beroep" ontdek en toe eers gestand gedoen aan wat sy waarlik weet moontlik is saam met kinders en eindelik ware vreugde binne balans gee. God gee lewe en Hy sal niks begin wat Hy nie sal klaarmaak nie en daarom kan ons slegs vashou aan geloof en optree in gehoorsaamheid. Ons verstand en eie wil is egter dikwels ons hart se grootste vyand en met kinders moet ons na ons harte luister en as rentmeester van hulle welsyn optree.
"Tree in wysheid op… Maak die beste gebruik van elke geleentheid." – Verwerkte vorm van Kolossense 4:5

16.1. DIE VROU SE HUWELIK EN HAAR MAN SE BEHOEFTES

"Jou seksuele begeerte na jou man het 'n diepliggende invloed op sy selfvertrou in alle fasette van sy lewe." – Shaunti Feldhahn

Behalwe vir die vrou se roeping tot moederskap en haar verstandsvermoë om haarself ook op beroepsgebied uit te leef, is daar 'n diepgewortelde behoefte om te behoort en geliefd te voel in 'n gesonde huwelik. Ons mag wel vandag as vroue pioniers wees van die twintigste eeu met sy nuwe uitkyk oor vrouwees, maar van Eva se dae af het sekere dinge presies dieselfde gebly. Ons vroue as spesie wil liefde hê en na waarde geskat word as vrou. Ons wil glo dat ons mans nie sonder ons kan lewe nie en dat hulle ons bemin en begeer en dit is universeel vir al 16 die persoonlikhede, selfs die sterkte en mees onemosionele vrou smag innerlik daarna. Tog is daar net een manier om dit reg te kry en dit is om hierdie man van jou se behoeftes te bevredig en mooi te kyk wat **hy** nodig het om geliefd te voel. Want elke man wat gekoester, versorg, geliefd en gerespekteer voel, SAL sy vrou liefhê en haar bemin. En dit is juis hier waar die probleem inkom, om 'n man so te ondersteun en sy behoeftes waarlik aan te spreek, vat meer as 'n moeë oorwerkte vrou wat sesuur saans tuiskom en dan die kinders, huis, koskook en versorging van 'n gesin moet behartig. Dikwels bring dit met tyd afstand en eensaamheid in elke party van die huwelik se hart en mense raak al meer verwyderd van mekaar. As ons net begin by die man se grootste behoefte is dit dat sy vrou 'n behoefte moet hê om met hom intiem te verkeer en heerlike ongesteurde seks op 'n gereelde

basis met hom sal hê. Dit is lankal nie meer 'n skokkende stelling om te maak dat mans wêreldwyd meer seks wil hê nie.
Vir 'n vrou om egter meer seks met haar man te hê (en dit te geniet) is dit nodig dat sy goed oor haarself voel en rustig is en in beheer is van al die dingetjies wat gedoen moet word. (Anders kom hy dikwels laaste in die ry van takies wat nog gedoen moet word!) Dit bring ons weer uit by TYD, hoe ongelooflik belangrik dit is dat ons ook tyd vir onsself het, want anders giet ons onsself vir almal uit, kom nie by onsself uit nie en vanaand 20H00 is ons gedaan en moeg en blameer ons onbewustelik ons man dat hy ons nie gehelp het nie en nou ja... Geen seks vanaand nie! Dit is die storie wat in duisende huise aand na aand afspeel en veral as die kinders tussen 0–10 is, en duidelik is dit die eerste en belangrikste 10 jaar van 'n getroude lewe en dus bekommerenswaardig. Myns insiens is **dié** gejaag die grootste sondebok in enige huwelik en beslis die rede hoekom ons egskeidingsyfer op 50% staan.

"Ek glo die meeste van ons weerhou nie iets wat ons weet uiters belangrik is vir die welsyn van die man in ons lewe omdat ons hom wil manipuleer nie. Dit is meer waarskynlik dat ons na 'n lang dag op kantoor of saam met die kinders net nie 'n oorweldigende begeerte het om ons man se klere van sy lyf af te ruk en met hom liefde te maak nie."[44]

Juis vandag waar ons die vrou se breinfunksionering en verstandskapasiteit navors, is dit waarskynlik haar grootste uitdaging om haar verstand so te gebruik dat dit haar ten beste bedien. Sy moet besef wat hou haar gelukkig, geliefd en in balans en as dit nie die geval is nie, moet sy haar verstand genoegsaam benut om haar keuses te bevraagteken! Ons mag kies wat ons wil doen en wat vir ons heilsaam is, maar dikwels blameer ons heimlik die samelewing, die druk, ons kinders en meestal ons mans vir ons ongelukkige omstandighede. Dit het tyd geraak dat ons met wysheid na ons eie behoeftes kyk en self verantwoordelikheid neem en kyk hoe ons dit deur ons lewenswyse vervul gaan kry. Geen man gaan vir 'n geïrriteerde oorgewig vrou wat uitgeput

[44] Feldhahn, Shaunti., 2006. *Net vir vroue*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 95.

en kwaai met haar behoeftes voor hom staan (en min seks gee) opregte liefde gee nie. Dit is net ‘n feit!

17. SLOT

Met die vrou as oogmerk ter opleiding, is hierdie haar grootste realiteit binne haar volwasse getroude lewe en moet sy haar besluitnemingsproses baseer binne Goddelike wysheid. Te veel vroue sien hierdie as ‘n lewenskrisis en deur dit makliker te maak en vrede te bring kan latere probleme voorkom word. As die vrou vroegtydig weet hoe sy binne haar persoonlikheid en breinfunksionering hierdie hele proses van kinders kry gaan beleef en wat haar uitdagings binne moederskap sal wees, kan sy beter besluite neem en antwoorde by God soek voor sy verkeerde besluite vanuit emosie en verstand neem. Elke vrou se lewe en haar huwelik word ook direk deur haar besluite beïnvloed en daarom is daar meer op die spel as net haar eie wil. Waar albei ouers werk bring dit uiteenlopende probleme na vore en die huwelik sowel as die kinders se hantering word dikwels negatief daardeur geraak. Werkende ouers is moeg en uitgeput na ‘n dag se werk en dan wag kinders dikwels geïrriteerd tuis op hul ouers en smag na aandag en liefde. Die uitmergelende kringloop van werk, kinders, huwelik en self het in ons gejaagde lewe ‘n groter impak op ons gesinstruktuur gemaak as wat ons wil erken en slegs ons as vroue kan die verskil maak.

Ook sentraal in hierdie argument is die voorbeeld wat ons aan ons kinders stel met ons optrede, en as ons wil hê hulle moet anders optree in hulle volwasse lewens, moet ons die voorbeeld leef, nie bloot verwys na wat ideaal reg is nie.

Waar dogters reeds van vroeg af besef wat vir hulle voorlê en waarvoor hulle moet voorberei, sal dit beslis hulle beroepskeuses en toekomsbeplanning impakteer. Wanneer jong seuns die waarde van ‘n moeder tuis besef en sien watter positiewe impak dit op ‘n gesin en huishouding het, sal hy as man meer verdraagsaamheid en wysheid ten opsigte van die saak hê en sy vrou kan ondersteun in die keuses van haar lewe. Die opvoedingsproses begin dus reeds by die jeug van vandag, want hulle sal die toekoms skets waarin ons

kleinkinders sal lewe en grootword, en so kan een generasie 'n lewensveranderende invloed op ons samelewing hê en weer ouwêreldse waardes huldig en sover moontlik nastreef. Die lewe wat God vir ons beplan, is 'n lewe in oorvloed en juis daarom moet ons ons oë oopmaak en die rooi ligte sien skyn. Ek glo ons moet ook onomwonde besef dat elkeen se lewensdoel op aarde veel groter as persoonlike vervulling of geluk en innerlike vrede is. Die waarde van menswees lê verweef in ons Maker se plan met ons elkeen as lede van die liggaam van Christus en juis daarom gaan dit nie oor my "eie ek" nie, maar oor God se plan vir my. Vanuit my eie lewe kan ek getuig dat God die Vader toegelaat het dat ek ook deur al hierdie seisoene beweeg het en deur die eie belewenis van my ouerhuis, opvoeding en later ook my eie huwelik en kinders, my die lesse laat leer het wat ewigheidswaarde het.

Die keuse lê dus eindelik by ons as vroue om te besluit, leef ons vir ons eie vervulling of om ons kinders die beste van onsself te gee en 'n voorbeeld te stel wat hulle lewens die beste kan laat uitdraai en so aan hulle nageslag die beste van hulself te gee. 'n Gelukkige ma vorm die hoeksteen van 'n gelukkige gesin en dit verteenwoordig vir my die ware verstandsvermoë van die vrou!
Mag elke vrou streef daarna om onthou te word vir wie sy in haar familie is en vir wat sy gedoen het, net soos die vrou met die albaste fles wat Jesus se kop gesalf het met kosbare reukolie:

Mat 26:13 Dit verseker Ek julle: Oral waar hierdie evangelie in die hele wêreld verkondig word, sal daar ook vertel word wat sy gedoen het, tot 'n herinnering aan haar. (ANV)

Jer 29:11 Want Ék weet watter gedagtes Ek aangaande julle koester, spreek die HERE, gedagtes van vrede en nie van onheil nie, om julle 'n hoopvolle toekoms te gee.
Jer 29:12 Dan sal julle My aanroep en heengaan en tot My bid, en Ek sal na julle luister.
Jer 29:13 En julle sal My soek en vind as julle na My vra met julle hele hart.

Jer 29:14 En Ek sal My deur julle laat vind, spreek die HERE, en julle lot verander en julle versamel uit al die nasies en uit al die plekke waarheen Ek julle verdryf het, spreek die HERE;

Hoofstuk 2

DIE VROULIKE LEWENSSIKLUS

Ps 86:3 ***Wees my genadig, o Here, want ek roep U aan, die hele dag deur.***

Ps 86:4 ***Verbly die siel van u kneg, want tot U, o Here, hef ek my siel op.***

Ps 86:5 ***Want U, o Here, is goed en vergewensgesind en groot van goedertierenheid vir almal wat U aanroep.***

1. INLEIDING

Die vrou is geskep met ‘n fisieke weerloosheid en ‘n eindelose misterie van vrou-wees en moederskap wat voorlê en niks op hierdie aarde kan ons volledig daarop voorberei nie… Tog hou God ons hand vas en soos Hy destyds vir Maria gelei het, lei Hy ons tot groot hoogtes en leer ons stap vir stap en skep Hy so ‘n eindelose behae in ons as die resultaat van Sy meesterplan en die maaksels van Sy hart.

Reg vanaf bevrugting begin die menslike embrio verdeel in voorafbeskore dele wat voortgroei tot lewe en die belofte van uniekheid. Ons kan hier reeds sien met hoeveel detail God die mens en sy vorming beplan het en hoe karakter-spesifiek ons reeds by geboorte is. Ook reeds in die baarmoeder het God van vroeg af onderskei tussen man en vrou en selfs daar word ons elkeen binne ‘n geslagtelike roeping voorberei en gemarineer in dit wat God oor ons elkeen bepaal het.

Soos geskrywe in 1 Kor 2:9: *Wat die oog nie gesien en die oor nie gehoor het nie en wat in die hart van ‘n mens nie opgekom het nie, dit het God berei vir die wat Hom liefhet*.

Met hierdie hoofstuk wil ek die fases van die vrou/dogter binne haar lewenssiklus omskryf en dan beskryf wat die lewenskrisisse binne die tydperk is en hoe om ten beste daardeur te kom. Om kinders groot te maak, is ‘n uitdaging maar ook ‘n gawe van God, wat bestaan uit “groei en leer” saam met elke nuwe fase. Die huwelik en ouerskap kom egter nie vir almal natuurlik nie en verskeie ouers weet regtig nie hoe om binne hierdie seisoene te oorleef nie en doen hul kinders asook hulself, baie skade aan deur liewers te onttrek eerder as om ingelig te raak.

“The saddest words in the English language are ‘if only’…” – Zig Ziglar

Die vrou is regdeur vanaf babadae ‘n komplekse wesentjie, en sekerlik het net die liewe Heer die vrou nog ooit ten volle en volkome verstaan, maar dit is ons plig om onsself so ver moontlik binne redelike kennis op te lei vir ons taak.

Waar ons onself verstaan en ten beste ken, skep ons gesonde gronde om ons dogters te leer en om ons huweliksmaats omtrent onsself op te lei, want kennis is mag!

Die vrou is deur God as voorplantings-draer gekies en volledig toegerus met alles wat nodig is om gesonde kinders in die wêreld te bring en die bestaan van die menseras te verseker. (Natuurlik met ons gretige mans se entoesiastiese samewerking…) Ons is toegerus met ‘n veelbesproke, wonderbaarlike baarmoeder wat as “huisie” vir ons ongebore mensies dien. Deur ‘n waardevolle tydperk van nege maande word ons emosioneel en fisiek voorberei vir die nuwe lewe wat voorlê as moeder en staan ons met afwagting in die laaste maande en wag vir die wonderwerk van lewe. So ook word ons kleine mensies in hierdie nege maande deur daaglikse groei gevorm en gemaak om tot volle wasdom te groei en gereed te wees om die lewe aan te gryp in die arms van ‘n gesin waar liefde hulle sal toevou, voed en help om tot mense te ontwikkel.

Reeds vanaf bevrugting is die fetus blootgestel aan klank, geluide, woorde en sy omgewing binne die baarmoeder, sowel as buite die baarmoeder. Konflik, harde skreegeluide, stampe, voeding en chemiese stowwe soos medikasie, nikotien en alkohol het so ‘n invloed dat ons eintlik reeds van so vroeg as in die baarmoeder moet begin om relevante antwoorde te soek. So gaan die kleine mensies deur ‘n proses van geboorte (waar Satan altyd gereed staan om voortydig te kom roof en plunder) en moet die nuwe baba daarna ook blootgestel word aan sy gesin en hulle gewoontes en grille. Soos groei plaasvind en verstaan bykom, tel elke belewenis om die mens se karakter en geheue te vorm en oorsprong te gee aan ‘n volwasse mens wat bruikbaar behoort te wees in ‘n samelewing. Tog staan baie mense gebroke voor hulle toekoms en gaan die proses van hartseer en verwerping dikwels voort. Waar daar ‘n wil is, is daar ‘n weg en kan mense gehelp word om in oorwinning te staan en die “generasie-vloeke” stop te sit.

“Wat ek doen is byna onbehoorlik. Ek probeer om die droewige geheim in elkeen van julle oop te ruk – die geheime wat soveel pyn veroorsaak dat jy

jou daarop wreek deur dit name soos Nostalgie en Romantiek en Adolessensie te gee." – C.S. Lewis

Dit is my doelwit om intensief ondersoek in te stel na elke lewensfase van die vrou en dit dan deeglik te bespreek, sodat ons kan leer hoe om die skynbare feë-verhaal van "lewe en oorvloed", te bereik en dit as vroue aan te gryp met toewyding en geloof. Ek wil dit opdeel in die bekende elf fases van die lewensspan en dan met kennis duidelikheid in elke fase bring om onsself beter te verstaan en wysheid gemeng met insig in elke tydperk inbring, sodat ons ook weet wat voorlê.

ELF FASES VAN DIE MENSLIKE LEWE

- Baba en Peuterfase (eerste 24 maande)
- Kleuterfase (2–4 jaar)
- Vroeë skoolouderdom (4–6 jaar)
- Middel skoolouderdom (6–12 jaar)
- Vroeë adolessensie (12–18 jaar)
- Laat adolessensie (18–24 jaar)
- Vroeë volwassenheid (24–34 jaar)
- Middel volwassenheid (34–60 jaar)
- Laat volwassenheid (60–75 jaar)
- Baie hoë ouderdom (75 jaar tot sterfte)

(Newman, Barbara M. en Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 64.)

So kan elke fase dan duidelik afgebaken word tot bekende werkbare ouderdomsindelings en kan ons vanuit 'n opleidingsoogmerk weet waardeur ons en ander is en gapings onderskei, oorwinnings vier en met afwagting en vanuit kennis kyk na dit wat voorlê. En so herhaal die lewensfases mekaar en begin elke vrou wat moederskap oorweeg weer eens van voor af en beleef haarself weer deur haar kinders op 'n ander vlak van menswees. Die wonder hierin is dat ons ook kan poog om ons eie wonde te genees deur ons kinders se belewenis binne moederskap te verstaan.

"Kyk, Ek maak alles nuut." – Jesus van Nasaret

2. MENS

Om eers heeltemal tegnies na die mens te kyk is dit raadsaam om te sê dat die menslike wese 'n primaat van die soogdiergenus *Homo* is en vanuit die spesie *Homo Sapiens*. Die frase sal dan vanuit die Latyn "wyse man" of "wetende man" beteken. [45]

Soos ander soogdiere is die menslike lewensiklus ooreenstemmend en sal mens embriologies ontwikkel deur middel van 'n plasenta. Bevrugting vind gewoonlik binne die liggaam van die vrou plaas, deurdat die man se sperm gedurende seksuele omgang in die vrou gestort word. So ontwikkel die eiersel vanaf 'n sigoot binne die baarmoeder tot 'n embrio en later tot 'n fetus. Die dra- tydperk van die vrou is agt-en-dertig weke om die fetus tot volgroeide baba te vorm en dan kan die baba gebore word om te begin met 'n lewenspad na onafhanklikheid.

Die mens het 'n hoogs ontwikkelde brein en is mettertyd (nie direk na geboorte) in staat tot taalgebruik, abstrakte denke en selfondersoek. Hierdie vermoë asook die regop postuur onderskei die mens in totaliteit van die ander spesies soos genoem in Genesis.

Die mens organiseer homself in 'n samelewing en sy gedrag word verdeel in werksgedrag, verhoudingsgedrag en ontspanningsgedrag en word sterk beïnvloed deur kultuurnorme.

Om die menslike lewensiklus uiteen te sit wil ek begin by die fase voor geboorte en lig werp op die belewenis van die ongebore fetus en binne huweliks- en gesinsterapie 'n dieperliggende betekenis gee. Ek wil eindig by die fase waar lewe verplaas word met dood en dit 'n verdere klein stappie neem sodat ons Goddelike voltooiing kan inbring en die proses om by ons Maker uit te kom, om so te eindig in 'n vervullende punt van erkenning en dankbaarheid tot God. Om die lewensiklus van die vrou breedvoerig te bespreek, bied vanuit 'n beradingsveld 'n plek waar die realiteit met genesing verbind kan word. So word aan ware gebeurtenisse erkenning gegee en kan dit

[45] Wikipedia; http://af.wikipedia.org/wiki/Mens [webtuiste besoek September 2015]

benut word tot groei en leer, om die veld te verbreed en kennis te bied vanuit ondervinding en ook vanuit Goddelike openbaring.

2.1. FETALE ONTWIKKELING

Die groot vraag is gewoonlik presies waar in die proses van bevrugting en fetale ontwikkeling begin "lewe" regtig. Daar is reeds verskeie diepliggende studies gedoen vanuit die mediese wetenskap, sowel as uit die Bybel en die geestelike agtergronde en tog is dit nie iets wat vasgemaak kan word met bewyse nie. Vanuit die mediese studie van fertiliteit, waar embrio's gebruik word om swangerskappe aan te help, tot by die terminering van die embrio se lewe, is daar al wêreldwyd baie stof opgeskop en het elkeen sy eie persepsie en opinie hieroor. Vanuit ***die Voorlopige teologiese-etiese beoordeling van A.L. Rheeder*** skryf hy dat voorgeboortelike lewe as aanname vir die gelowige mens beskou moet word net soos menslike lewe en net soos menslike lewe ook beskerm moet word. Waar ontwikkelende lewe vernietig word, "bring ons 'n mens om die lewe" en word dit as die wederregtelike doodmaak van 'n onskuldige mens beskou.
Die verse wat hy daarvoor aanhaal ter stawing: Eksodus 23:7; Spreuke 6:17; Jesaja 59:7; Jeremia 7:6; Esegiël 22:4; Romeine 3:15.

Dit is belangrik om daarop te wys dat die volgende onderskeid bestaan: Die bevrugte eiersel staan tydens die eerste week bekend as 'n sigoot. Gedurende die tydperk tussen twee en agt weke staan die organisme bekend as 'n embrio. Gedurende die tydperk tussen agt weke en geboorte word na die organisme verwys as 'n fetus.[46]

Dit bring die omvattende, veelbesproke onderwerp van voorbehoedmiddels na vore om vanuit 'n geestelike perspektief te verstaan waarom talle kerkgroepe so drasties daaroor verskil en waarom mense letterlik daaroor kan veg en sterk standpunt inneem. Alles gebaseer op wanneer lewe begin en of ons die reg het om lewe te beperk met voorbehoeding. Dit is baie belangrik of dit na bevrugting mag gebeur en of dit dan neerkom daarop dat so 'n handeling die

[46] Douma, 1997:173; NBAC, 1999:5

onwettige neem van ‘n lewe is. Wanneer word die siel by die liggaam gevoeg? Ook by in vitro-bevrugtings is dit die vraag wat mense se gevoel van onskuld bepaal of daarenteen, skuldgevoelens aanwakker.

*Spr 30:15 Die bloedsuier het twee dogters: Gee, gee! Drie is dit **wat nie versadig word nie; vier sê nooit: Genoeg nie**!*

*Spr 30:16 die doderyk en **die toegesluite moederskoot**, die aarde wat nie genoeg water kry en die vuur wat nooit sê: Genoeg nie!*

Vanuit ‘n beradings oogpunt en jare se werk in die infertiliteitsbedryf, weet ek dat hierdie skrif onteenseglik waar is en dat talle onskuldige vroue al jare van hartseer en onwaardigheid as vrou beleef, weens infertiliteit. Die begeerte na kinders en die vervulling van hulle moederinstink en roeping om voort te plant, kan hulle waarlik perspektief laat verloor en hulle soms in ‘n diepe depressie intrek en dikwels selfs die verlies van hul huwelik kos. As berader het ek al verskeie vroue deur hierdie fase van hul lewe gehelp en gaan kyk uit al die hoeke waar antwoorde te vinde is, om hulle deur hierdie moeilike tyd te help. Vanuit ‘n posisie van gebed en die hantering van die verlede, bloedlynvloeke en bitterheid, sowel as pervertering van die seksuele en die breek van sielsverbintenisse soos deur God aangetoon, kon ek waarlik help dat hierdie onvervulde behoefte, deur God se genade by vele vervul is, deur hul gehoorsaamheid en oorgawe aan God. Die alternatief daarvan is ook hanteer, en met God se genade en aanvaarding is op ander prioriteite gefokus en moes party onvrugbare vroue dus ook ‘n pad stap om te kon voortgaan sonder bitterheid of blaam.

As berader is my plig om hulle toe te rus met kennis, wysheid en insig en die hart van God aan hulle bekend te maak deur liefde en geestelike hulp en dan met bystand en gebed in te tree vanuit my roeping as Apostel. Keuse word egter altyd aan die paartjie of vrou oorgelaat en dit respekteer ek en daarom is die bevrugtingskrisis en die oomblik van lewe ook by my ‘n persoonlike persepsie waaroor ek nie inmeng nie. Ek kan raad gee en planne voorstel, maar die finale besluite rondom voorbehoeding asook infertiliteit is ‘n persoonlike besluit wat by paartjies met versigtigheid en respek benader moet word. God praat self met ons almal en sal self Sy plan en wysheid in hulle harte kom plant waar die berader die grond voorberei het. Ek het al

wonderwerke gesien gebeur en menige eens-onvrugbare paartjie is deur die mediese wetenskap, geloof en God se genade tot ouerskap gehelp, wat ‘n lewensveranderende ervaring was.

2.2. LEWENSFASES VAN DIE ONGEBORE BABA OF FETUS

Die periode van nege maande van swangerskap word in drie periodes van drie maande opgedeel en word trimesters genoem. Tydens hierdie drie trimesters vind ontwikkeling plaas wat universeel gehandhaaf word in fetale ontwikkeling en as tipies geklassifiseer word. Na bevrugting vind seldeling plaas en teen die sesde dag sal die groep selle vasheg aan die binne-wand van die uterus. Vashegting kan ook plaasvind teen die binne-wande van die fallopiese buise of teen ander dele van die ingewande. Sulke hegtings buite die uterus kan lewensgevaarlik wees en kan daartoe lei dat die swangerskap termineer. Die embrio word omring deur ‘n amniotiese sak wat met ‘n wateragtige vloeistof (amniotiese vloeistof) gevul is wat as buffer dien en ruimte laat vir die embrio om te beweeg. Die embrio word voorsien van noodsaaklike voedingstowwe om te groei deur ‘n plasenta wat met elke nuwe swangerskap van nuuts af groei en na die swangerskap getermineer word. Dit dien ook as sisteem om uitruiling van afvalstowwe te behartig en die embrio se afvalstowwe word so met die plasenta deur die moeder se bloedstroom opgeneem. Dit is dus die perfekte uitruilingsisteem wat tydens swangerskap die lewe van die moeder met die kind verbind.

2.2.1. UITEENSETTING VAN DIE LEWENSFASE VAN DIE FETUS

“Ons moet vroue respekteer. Elke mens word uit ‘n vrou gebore en ons keer almal terug na ‘n vrou: Moeder Aarde” – Credo Mutwa, Suid-Afrikaanse siener en sangoma

2.2.1.1. EERSTE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP (geneem en verwerk)[47]

Die eerste trimester duur vanaf bevrugting tot twaalf weke en word as die bedrywigste tydperk van die swangerskap beskou as ons vanuit 'n ontwikkelingsoogpunt daarna kyk. Ovulasie en bevrugting vind plaas na ongeveer twee weke van die amptelike siklus en word dan as 'n swangerskap beskou wat dan as week 1 bekend staan. 'n Normale swangerskap sal van 37–42 weke duur.

Die baba sal in hierdie begin-fase van die kop af ondertoe ontwikkel. Die brein en ruggraat is twee van die belangrikste strukture wat reeds in die eerste weke van swangerskap gevorm word. Al die genetiese materiaal wat jou baba se bloudruk vir die lewe vorm, word in die snel verdelende selle bevat, wat ontwerp is om baie spesifieke take te verrig en tot spesiale liggaamsdele te ontwikkel. 'n Kraakbeenskelet is byna voltooi teen die einde van week 6, die geslagskliere is gevorm en die baba kan reeds effens wriemel.

Manlike en vroulike fetusse lyk die eerste paar weke fisiek dieselfde, aangesien die testikels (testes) en eierstokke in dieselfde plek in die respektiewelike bekkenholtes (van die manlike en vroulike embrios) geleë is en die geslagsdele nog baie onderontwikkeld is. Daar bestaan egter reeds van bevrugting af verskille in die twee geslagte se DNA en chromosome. Die tassintuig ontwikkel 'n maand na bevrugting en is noodsaaklik vir breinontwikkeling en die emosionele welsyn van die ongebore baba.

Die plasenta ontwikkel deur uitstulpings te vorm wat in die bloedryke binnewand van die baarmoeder ingeplant word en neem spoedig die lewensbelangrike funksies oor wat die baba aan die lewe hou en laat gedy.

Week 7/8

Belangrike organe soos die hart word gevorm en begin primitief funksioneer. Die embrio se gesig, neus, mond en oë ontwikkel. Klein skulpagtige oortjies is reeds gevorm en die embrio se tande begin in die kakebeen vorm. Die spietjies begin ontwikkel en beenmurgselle ontwikkel in hierdie stadium. Die embrio se dermkanaal is byna volledig ontwikkel en die embrio weeg nou tussen 3 en 5

[47] Lilian, Suster., 2005. *Swangeskap-geboorteboek*. Kaapstad: Human & Rousseau.

gram en is ongeveer 2,5 cm lank teen 8 weke. Die embrio was tot nou toe ‘n embrio maar word van nou af as ‘n fetus bestempel, wat “spruit” beteken.

Week 9/10

Die fetus se hart funksioneer reeds en die oë is reeds gevorm.
Die vingers en tone is nog geweb. Die olfaktoriese organe ontwikkel teen die tweede maand van swangerskap en die kraakbeenskelet is nou byna volledig.
Die fetus se hartklop is sigbaar op ‘n sonar en die fetus weeg nou al byna 10 gram en is ongeveer 5 cm lank.

Teen die einde van die eerste trimester kan ons met ‘n kykie in die baarmoeder die volgende oor die fetus weergee:

- Die baba se hart pomp bloed deur sy liggaam en die meeste ander organe het primitief begin funksioneer.
- Die baba se gesig is duidelik menslik, sy oë is volledig gevorm en hy kan sy gesiggie opfrommel.
- Daar is basiese koördinasie tussen breinaktiwiteit en die ledemate, hoewel die moeder dit nog nie kan voel nie.
- Die baba se vingers en tone is nou volledig gevorm.
- Die stembande, haarfollikels en traankliere is gevorm.
- Die baba se uitwendige geslagsdele is ontwikkel.
- Die volmaakte, maer babatjie sluk amniotiese vloeistof.
- Die baba weeg tussen 18 en 20 gram en is tussen 7,5 en 10 cm lank.

2.2.1.2. TWEEDE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP

Hierdie middelste trimester van swangerskap duur van week 13 tot week 28 en word as ‘n makliker deel beskou omdat die aanvanklike ongemak meestal verby is en die moeder het nog nie buite proporsie vergroot nie. Dit is dus meestal ‘n genotvolle tyd. Die meeste vroue beleef ‘n gloed van gesondheid en dit is dikwels ook ‘n positiewe oordrag tyd van liefde aan die fetus.

In hierdie fase rondom week 16 begin die moeder gewoonlik bewegings van die fetus voel. Fyn liggaamshaartjies (bekend as lanugo) bedek die baba se skouers, ore, rug en voorkop. Wimpers en wenkbroue begin ontwikkel en die baba se hartklop kan al duideliker met ultra-klank waargeneem word. Die baba se interne organe funksioneer gewoonlik al en die baba se kop is baie groot in verhouding tot sy liggaam. Die baba weeg nou tussen 85 en 135 gram en is 15 tot 18 cm lank. In hierdie tydperk kan daar met bietjie geluk met die sonar gesien word watter geslag die baba is mits die baba mooi lê.

Week 17–20

Die baba groei nou vinnig maar kan steeds nie buite die baarmoeder oorleef nie. Hare groei op die baba se kopvel en unieke klein vingerafdrukke word gevorm. Die baba se vestibulêre stelsel onwikkel nou en die ma se beweging help om struktuur te gee aan die breinfunksie en lei tot neutrale groei, wat verbindings tussen brein-neurone vorm en noodsaaklik is vir gesonde neurologiese ontwikkeling. Die baba weeg tussen 300 en 400 gram en is 25 cm lank.

"Die baba se breinontwikkeling word nie net deur oorerwing beïnvloed nie, maar ook deur die aard van die moeder se invloed gedurende swangerskap. Die kalmte of angstigheid wat haar eie senustelsel beïnvloed, kan ook 'n impak op die baba hê." – Dr. Grantly Dick

Week 21–24

Nou gaan die baba se oë oop en dit is sensitief vir lig. Die baba kan hoes en duim suig en maak vuisies met die handjies. Vernix, 'n wasagtige room, bedek en beskerm die baba se liggaam.
Die baba weeg nou tussen 475 en 650 gram en is 33 tot 35 cm lank.

Week 25–28

Die baba kan vanaf week 28 reuke waarneem en smaakknoppies het al ontwikkel. Die baba kan moontlik in die baarmoeder hik en baba se bewegings begin energiek raak. Die baba sal al onafhanklik kan asemhaal indien hy nou gebore sou word, maar moet nog baie ontwikkeling deurgaan.

Die baba weeg tussen 1 en 1,2 kg en is 37 cm lank.
"Whereas the 22-week-old fetus has almost no chance to survive outside the uterus, the outlook (life expectancy) for a 24-week-old fetus is anywhere from 50% to 90%, depending on the quality of the intensive care and the birth conditions. By 30 weeks, suvival outside the uterus is almost certain." [48]

2.2.1.3. DERDE TRIMESTER VAN SWANGERSKAP

Die derde trimester begin op 29 weke en duur tot aan die einde van die swangerskap op 'n stadium tussen 37 en 42 weke.
Tydens hierdie groeiproses is die baba besig om te groei om gereed te maak vir 'n bestaan onafhanklik van die moeder. Die verhoging in liggaamsgeswig en lengte loop parallel met die "maturasie" (rypwording) van die sentrale senuwee stelsel. Vetlae is vinnig besig om onder die vel saam te pak en maak die baba mollig en troetelbaar. Die baba het gewoonlik kop onderstebo gedraai teen die einde van hierdie tydperk.
Die baba weeg nou sowat 1,6 tot 2 kg en is 42 tot 45 cm lank.

Week 33–36
Die baba groei steeds en ontwikkel voortdurend. Die finale afrondingswerk en "maturasie" (rypwording) van al die stelsels vind nou plaas. Die baba se hare kan nou al 2–3 cm lank wees. Die baba weeg al ongeveer 2,5 kg en is 46 tot 47 cm lank.

Week 37–40
Die baba se bewegings mag nou minder energiek voorkom aangesien die beskikbare ruimte binne die baarmoeder nou baie beperk begin raak. Op hierdie laaste deel van die swangerskap neem die baba se gewig met sowat 25 gram per dag toe, hoewel sommige babas se gewig reeds gestabiliseer het. Die onderhuidse vetlae word nog steeds neergelê in die laaste maand en die

[48] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 107.

baba is plomp en mollig. Die baba se longe ontwikkel elke dag ‘n bietjie verder. Die vernix-laag raak effens uitgeput namate die baba die verwagte geboortedatum verbysteek hoewel daar nog steeds tekens van hierdie superbevogtiger oor die hele liggaam is en dik neerslae in die voue van die vel agterbly. Die “lanugo”-hare van die baba se skouers en voorkop het gewoonlik reeds afgeval, maar die hare aan die ore sal waarskynlik eers na geboorte afval. Die baba se lang naels is nog ‘n aanduiding van hoe lank oor sy tyd hy gebore word.

Op 38 weke weeg die baba sowat 3 kg en is ongeveer 48 cm lank. Teen 40 weke is die gemiddelde waardes 3,2 tot 3,5 kg en 50 cm.

Die baba is dus nou gereed (om gebore te word) en sal self die geboorteproses aanwakker wanneer die tyd reg is. Die reuse voordele van ‘n baba wat die volle termyn gedra word (bo ‘n premature baba wat teen ongeveer 28 weke gebore word) is baie groot.

‘n Baba wat gereed is om gebore te word, het die volgende kenmerke:

- Die vermoë om self te kan asemhaal en die proses vanself vol te hou.
- ‘n Baie sterker suigaksie.
- Goed gekoördineerde slukbewegings.
- Sterk peristaltiese bewegings en dus ook beter vertering en uitskeiding van afvalstowwe.
- ‘n Baie beter regulering en balans van liggaamstemperatuur.
- Die voordeel van die volledige absorpsie van minerale elemente vanuit die moeder se liggaam vir die vorming van tand-emalje.
- Die teenliggaampies teen verskeie siektes wat in die moeder se liggaam gevorm is, word ook in hierdie fase deur die moeder se bloed na die baba oorgedra. Dit gee aan die fetus immuniteit teen baie siektes in die eerste paar maande van sy lewe.

So word hierdie lewensfase van voorgeboortelike lewe dan getransformeer na die na-geboortelike lewe van afhanklikheid en buitefaktore (wat tot met hierdie stadium slegs vanuit binne ‘n beskutte ruimte van vrugwater beleef is). Die baba maak dus nou gereed om gebore te word tot ‘n nuwe fase van lewe.

Hierdie voorgeboortelike fase duur dus ‘n tydperk van 9 maande waar die baba aan verskeie faktore blootgestel was en waar die ouers en die omstandighede reeds ‘n reuse rol gespeel het in die vorming, groei en die fisieke- en emosionele omgewing waaraan hy blootgestel was. En so is die ongebore baba dus ook ‘n produk van sy omstandighede en kan alleen God se genade ‘n bepalende faktor wees, want geen beheer van die fetus self is teenwoordig nie, net die faktore waaraan hy blootgestel was. Op so ‘n verborge vlak is hierdie pre-fase reeds bepalend van hoe die ander fases sal verloop en speel aanvaarding, koestering en liefde alreeds ‘n reuse-rol in die vormende mensie se liggaam, siel en gees. Dikwels is dit ook ‘n plek waar mense vanuit berading antwoorde kry wat hulle lewenslank ontwyk om ware vrymaking en vergifnis te bereik wat bevrydend is en ware vrede kan bring.

3. DIE LEWENSFASE VAN DIE BABA (0–2 JAAR)

Ontwikkelingstake

Sosiale aangetrokkenheid deur binding
Ontwikkeling van sensoriese en motoriese funksies
Sensories-motoriese integrasie
Kommunikasie
Emosionele ontwikkeling

Psigo-sosiale krisis

Basiese vertroue teenoor wantroue

Sentrale proses

Onderlinge identifisering tussen die baba en die versorgende persoon.

Die geboorteproses speel ook ‘n groot rol in die baba sowel as die moeder se lewe en kan of gemaklik plaasvind of met komplikasies gepaard gaan. Die interafhanklikheid van die moeder en baba word mooi geïllustreer deur die bloedsisteem se werking van uitruiling deur middel van die plasenta. En hoewel hulle mekaar beïnvloed, funksioneer hulle apart en is dit nou die tyd om te skei – van ‘n eenheid, tot twee of meer entiteite waar elkeen apart sal

ontwikkel tot hul regmatige plek as moeder en as baba. Hierdie wyse waarop die baba die wêreld betree, is beslis ook bepalend van die geboorteproses se eindresultaat en dus die baba se gesondheid en welstand. Ongelukkig kan faktore soos mediese nalatigheid, tang-verlossings, te min suurstof of faktore soos 'n naelstring om die baba se nek, groot skade aanrig wat dikwels blywende breinskade kan beteken. Gebed tydens hierdie fase is van kardinale belang asook gereelde besoeke aan die dokter en die regte voorbereiding en besluite rondom die geboorte.

3.1. DIE PASGEBORE BABA

Na die baba se geboorte neem die die proses van binding 'n aanvang en waar enigsins moontlik, is borsvoeding en gereelde, liefdevolle aanraking die eerste stappe wat onmiddelik in die moeder se arms moet plaasvind. Dit bring 'n gebondenheid, en skep 'n veilige hawe waarna die baba smag in hierdie onbekende nuwe wêreld waarin hy homself bevind en laat die baba veilig en geliefd voel.

"Within minutes of birth the baby, still wet and warm from the womb, may already be searching for your breast. This meeting is for you both a sanctuary and a home-coming after the storm of labour. You enjoy skin- to-skin contact and gaze into each other's eyes for a long time in fascination." [49]

Hierdie klein mensie wat vir 40 weke so deel van die moeder se lewe was, is eindelik sigbaar en ontvanklik vir liefde en alle lewenslesse, en floreer op aandag en versorging. Die baba sal ook vinnig sy kop draai na jou stem se klank, om die welbekende stem van mamma te hoor en sy ogies oopmaak om na jou te staar in blye afwagting. Die baba se lyfie is sensitief vir aanraking en sal reageer op sagte woorde en strelings wat hom welkom sal laat voel in sy nuwe wêreld. En so bepaal die moeder 'n reuse deel van die mensie se belewenis van homself, sy omgewing en sy emosionele welstand deur haar liefde en deur hom as prioriteit nommer een in haar lewe te stel.

[49] Kitzinger, Sheila., 1998. *Breastfeeding your baby*. London: Dorling Kindersley. p. 19.

"Breastmilk is the most complete food that exists. It can provide all the essential nutrients a baby needs up to the age of one." [50]

In hierdie nuwe fase waar die moeder en baba tuiskom, is die vaslegging van patrone by die huis belangrik en sal voeding, gewigstoename, slaappatrone en versorging die dae vul. Dit is belangrik vir die moeder om ook weer haar nuwe ritme hierin te vind sodat die huishouding in vrede en genot kan voortgaan. 'n Gelukkige moeder dra haar aanvaarding en vreugde na haar baba oor en daarom is die moeder se ewewig in hierdie tyd belangrik om die lewensfase vir albei aangenaam te maak en goeie herinneringe te bou en 'n gesonde fondasie te lê.

Elke baba word as 'n unieke individu met 'n spesifieke genetiese erfenis gebore en sal aan unieke invloede en ervarings blootgestel word in sy/haar leeftyd. 'n Baba sal sy/haar eie denke, sienings en persoonlikheid hê wat wag om te ontwikkel en 'n ouerpaar sal gou die kind se persoonlikheidtjie leer ken as haastig, rustig, vrolik, ontsteld ens. Juis daarom sal baba ook teen sy/haar eie pas ontwikkel en is hy/sy grootliks afhanklik van rypwording – die proses waartydens die liggaam en die se prosesse ontwikkel. Verder word die kind beïnvloed deur wat in sy/haar omgewing aangaan en die hoeveelheid stimulasie waaraan sy/hy blootgestel word. So deur die proses van speel, dinge doen en klein oefeningkies bemeester kindertjies allerhande vaardighede. Hulle motoriese, kognitiewe en sosiale vaardighede is almal interafhanklik en die een het 'n direkte invloed op die ander om hulle spoed en vaardighede te ontwikkel om sekere mylpale van ontwikkeling te bemeester.

Die voortdurende interaksie tussen die baba en sy omgewing vorm ook nou die grondslag van sy leervermoë. Alle babas is normaalweg intens nuuskierig oor alle voorwerpe om hulle. Dit is 'n belangrike leerervaring vir 'n baba om met speelgoed te speel, aan alles te vat en selfs om dit na hulle mond te bring. Hierdie groei en ontwikkeling wat die baba ondergaan op die pad na volwasse-wording omvat 'n baie breë studie-terrein maar kan kortliks ingedeel word in:

[50] Kitzinger, Sheila., 1998. *Breastfeeding your baby*. London: Dorling Kindersley. p. 11.

- Motoriese ontwikkeling: Beweging, liggaamsbeheer en koördinasie en die tref van ‘n onderskeid tussen groot- en klein motoriese spiervaardighede.
- Kognitiewe ontwikkeling: Verstandelike prosesse soos denkvaardighede, geheue- en begripsvermoë, asook perseptuele/interpretatiewe-, taal- en kommunikasievaardighede.
- Sosiale ontwikkeling: Sosiale verhoudings, emosionele bande asook inpas in en aanpas by die samelewing.

In effek het al drie hierdie fasette ‘n direkte invloed op die holistiese ontwikkeling van die baba en werk alles interafhanklik saam om elke unieke individu toe te rus met ‘n aantal vaardighede wat hom as ‘n goed aangepaste volwassene sal voorberei op die lewe (en ook vir al die eise wat nog voorlê!).

Hierdie fase word gekenmerk deur ‘n aanvanklike hulpeloosheid en afhanklikheid en naas kos is menslike kontak so ‘n baba se grootste behoefte. Die baba is toegerus met ‘n voortreflike huilgeluidjie wat baie gou aantoon dat iets nie nou vir hom reg is nie of dat hy ongemaklik/“ongelukkig” is. Huilgeluide dui gewoonlik op honger, pyn of ongemak, maar ‘n baba kan dikwels aanhou huil selfs al is die opsigtelike oorsaak van die ongerief (soos ‘n nat doek) verwyder.
In die wêreld van die pasgebore baba is dit nodig om sy sig te stimuleer met helderkleurige, stadig-bewegende vorms. ‘n Baba leer om te sien deur te kyk, dus is visuele stimulasie baie belangrik. So ook ontwikkel die gehoor verder deur klanke, spraak en musiek en moet die baba se ontwikkelingsvlak in ag geneem word volgens die fase waarin hy hom bevind. Die smaak en reukvermoë kan ontwikkel word en deur spraak kan stories en gesprekke reeds van die begin af jou kind vermaak en gerusstel. So leer hy taal, spraak en liefde deur die nuanses van jou stem en begin die sosiale ontwikkeling reeds op ‘n ouer-kind vlak. Die baba se natuurlike reflekse is aangebore en kan deur speel benut word om sy wêreld verder te verken en uit te brei deur hierdie outomatiese reaksie op die prikkels. Die baba se natuurlike reflekse sluit in die suigrefleks, looprefleks, snuffelrefleks, gryprefleks, swemrefleks, Babinski-refleks en die Moro-refleks.

Dit wil voorkom asof ses weke ‘n belangrike ontwikkelingstadium is en dat ‘n eerste glimlag ook in hierdie tydperk verskyn. Dit is die eerste aanduiding van willekeurige positiewe kommunikasie en verskaf ure se genot aan die ouers juis omdat hulle daarop kan reageer en mekaar ook so onderling beter kan leer ken. Namate die baba ontwikkel, is lag en kielie-speletjies heerlik om die gesin te bind en kan daar meer assosiatiewe speletjies met voorspelbare patrone met die baba gespeel word om hom te leer om sy wêreld te verstaan. Deur herhaling en gereelde speel, leer die baba liefdevol om homself binne sy omgewing te posisioneer en ook van oorsaak en gevolg. Duidelik kom hy ook gou agter dat mamma verskyn as hy begin huil en dit is maar die begin van die aanleer van voorspelbare patrone en gedrag.

Die suigeling: 3–6 maande

Die baba is in hierdie fase meer wakker en meer gretig om by sy wêreld betrokke te raak. Dis of die baba na ‘n hoër rat oorskakel en skielik leer hy soveel meer van die wêreld. ‘n Baba ontwikkel ‘n spesiale verhouding of band met een of twee spesifieke mense, en dan ook mense wat gewoonlik die naaste aan hom is en hom versorg en hanteer. Dit is vir die baba noodsaaklik dat daar ‘n intieme verhouding tussen hom en sy ouers is en die interaksie tydens voeding, gesprekke, versorging en vertroeteling bou ook so aan ‘n verhouding, wat hulle ook help met binding. Hierdie sterk band is baie belangrik en bou die fondament vir toekomstige verhoudings wat later met ander gebou sal word. Dis is die kern van ‘n baba se sosiale en emosionele groei en beïnvloed baie aspekte van sy ontwikkeling. Die fase word gekenmerk deur groter liggaamsbeheer. Pogings om te rol en te sit sal rondom 6 tot 7 maande begin wanneer liggaams-balans vergroot. Hulle ontdek vingers en tone, strek na voorwerpe en leer om ‘n handgreep te versterk. Gereelde strekbewegings dui op die ontwikkeling van die sentrale senustelsel en die mond is steeds ‘n groot hulp in die verkenning van voorwerpe en vorms en so verkry die baba noodsaaklike inligting oor sy omgewing. Babataal help ook om die baba se eie taal te ontwikkel en in hierdie fase kom klein lettergrepe soos brabbeltaal uit. Hierdie geselsies tussen baba en mamma is uiters belangrik vir kommunikasie

en latere taalontwikkeling en speletjies met gefokusde aandag bly die baba se grootste pret.

Die ouer baba: 6–12 maande

Die baba is nou volwaardig mens en sy persoonlikheid en individualiteit kan reeds duidelik gesien en beleef word. Hierdie tydperk word gekenmerk deur goed-ontwikkelde sintuie en ‘n begeerte om te ontdek en te beweeg. Hy het nou al die nodige motoriese vaardighede om sy omgewing stelselmatig en doeltreffend te verken. Die vaardighede ontwikkel in ‘n bepaalde volgorde en teen dieselfde pas vir die meeste babas. Dit is vir seker ‘n getroue barometer van ‘n baba se biologiese rypwording.

Hy leer om sy wêreld te verstaan deur dinge mooi deur te kyk en deur ernstig te staar na dinge en so die onbekende na die bekende te verander. Begrip/kennis van die bestendigheid van sekere mense se teenwoordigheid begin nou goed ontwikkel en hulle is deeglik bewus van mense wat “verskyn” en “verdwyn”. Hierdie tyd is bruikbaar in soveel fasette, en terg, soek en wegsteek speletjies, in en uitpak van blokkies of die maak van klank deur instrumente, brei ook sy kognitiewe begrip uit. ‘n Baba leer selfs in hierdie tyd om jou te manipuleer deur te skree tot hy sy sin kry. Dit bevestig/dui reeds daarop dat hy oorsaak en gevolg begin verstaan en dit manipuleer en tot sy voordeel gebruik.

Hierdie is beslis ook die tyd waar die eerste vorm van dissipline toegepas en deur die baba aangeleer kan word. Klein dingetjies kan maklik en deur spel verduidelik word en deur herhaling en verstaan, word die eerste fondasie vir reëls vasgelê. Bv. om ‘n kind te leer dat die verwarmer warm is en kan brand of dat dit nou slaaptyd is en ons moet gaan rus. Die blote verandering van stemtoon en toonhoogte asook oogkontak en “groot oë” leer die kind reeds van vroeg af sagkens dat jou reaksie en kommunikasiestyl ‘n betekenis het. Dit vorm ‘n grondslag vir kinderopvoeding en berei die kind voor dat ouerskap en dissipline nie negatief is nie, maar dat dit met leer en liefde gepaard gaan. Die baba word nou mens en is gereed vir die volgende fase van ontdekking en beweging wat op hom wag, en so kom hy by die Peuterfase.

"You are what you are where you are because of what has gone into your mind." – Zig Ziglar

3.2. DIE PEUTER: (12–24 MAANDE)

"When the proud new mama and daddy hold their seven-pound bundle of joy in their arms, it's difficult to imagine that someday that little package of helplessness could be a six-foot, two-hundred-pounder or a five-foot beauty who will make major contributions to the world. Positieve parents, however, have the capacity to "see the future" to use their imagenations, to visualize that baby growing up to be a successful, creative, positive adult."[51]

Die eens hulpelose baba het nou vinnig in 'n besige luidrugtige mensie met 'n eie willetjie en plannetjies gegroei. Alreeds kan ons onderskeid tref tussen seuntjies en dogtertjies se gedrag en sal klein seuntjies bietjie wilder optree en reageer as dogtertjies, wat meesal met 'n ingeboude sagtheid gekenmerk word.

Die nuwe Peuter is vol energie, en is onversadigbaar nuuskierig en ontwikkel daagliks nuwe vaardighede en ontdek 'n nuwe wêreld vol pret. Hulle wil speel, klim, spring, skop, swem, stoot, gly en elke beweging wat bemeester word, lei tot nuwe opwinding. Fyn- en groot motoriese spiere kan lekker geoefen word met speletjies en die motoriese vaardighede ontwikkel lekker met oefening en herhaling. Veiligheid bly 'n groot faktor en hulle lewendigheid bring 'n nuwe tydperk vir die moeder en kind. Wees liewer oorversigtig, hulle is soms soos 'n ongeluk wat wag om te gebeur!
Klein takies kan reeds gegee word om geheue en probleemoplossing te oefen saam met oog hand koördinasie.

Skeidings-angs neem ook toe weens die peuter se begrip van mens-bestendigheid en daarom moet jy konstant met haar/hom praat en haar/hom gerusstel. Dit sal wel iewers verstaan word en begrip vasmaak. Terselfdetyd

[51] Ziglar, Zig., 1985, 2002. *Raising positive kids in a negative world*. Nashville, Tennessee: Nelson Publishers. p. ix.

raak die peuter meer selfstandig en hy/sy bots met ouers wat nie sy/haar "wil" wil toelaat nie en dit lyk tot groot emosionele uitbarstings. Dit is juis waarom duidelike grense nou reeds uitgespreek en vasgemaak moet word en dissipline hier alreeds teenwoordig mòèt wees.

"Ek moet my kinders grootmaak uit 'n vaste oortuiging van wat goeie ouerskap behels, en nie in reaksie op 'n goeie of slegte voorbeeld nie." – Hettie Brittz

Geselsies en inoefening van woordjies deur herhaling help om die taalontwikkeling te bevorder en spoedig sal die baba 'n "woord-ontploffing" beleef waar daar ewe skielik baie vinnig nuwe name en woorde opduik. Direkte onderrig van noodsaaklike woorde help ook baie en so ook rympies en stories wat deur herhaling vasgelê word. Dit bied 'n lekker leergeleentheid wat pret kan wees en die verhouding tussen mamma en kind versterk en uitbou.

Die peuterfase is besig, prettig en soms uitputtend, maar gee genoeg gefokusde aandag want dit is van korte duur en dis 'n belangrike voorbereidingsfase vir kleuterskap.

"Parenting is the joy of new life, the fear of new responsibilities, and the challenge of a lifetime." – Lee Wise [52]

4. DIE KLEUTER (2–4 JAAR)

Ontwikkelingstake

Taal-ontwikkeling
Fantasie spel
Selfbeheer
Groter beweeglikheid

[52] Brittz, H., 2007. *Kweek kinders met karakter*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 32.

Psigososiale krisis

Selfgelding teenoor skaamte

Sentrale proses

Nabootsing

"The most important relationship in the family is the marital relationship. It takes primary (importance) over all others including the parent-child relationship. Both the quality of the parent-child bond and the child's security are largly dependent on the quality of the marital bond." [53]

Reeds so vroeg soos hierdie ouderdom kan ons die verskille sien wat vroulikheid en estrogeen aan die kleine dogtertjie bring. Van geboorte af is die dogtertjie-baba meer ingestel op gesigte en lees sy gesigsuitdrukkings fyn. Omdat dogtertjies nie in die fetus fase 'n testosteroonbad ondergaan soos seuns nie, word hulle nie soos seuns geaffekteer deur 'n krimpingsproses van die kommunikasiesentrum, observasie en prosessering van emosie nie. So word hulle dus gebore met 'n groter potensiaal om hierdie areas te ontwikkel as by seuns. Deur die eerste drie maande van die dogtertjie-baba se lewe sal haar oogkontak vaardighede en die staar na gesigsuitdrukkings met meer as 400 persent vergroot (wat glad nie by seuns die geval is nie).

"Baby girls are born interested in emotional expression. They take meaning about themselves from a look, a touch, every reaction from the people they come into contact with. From these clues they discover whether they are worthy, lovable, or annoying. But take away the signposts that an expressive face provides and you've taken away the female brain's main touchstone for reality. Watch a little girl as she approaches a mime. She'll try with everything she has to elicit an expression. Little girls do not tolerate flat faces. They interpret an emotionless face that's turned toward them as a

53 Campbell, R. M. D., 1992. *How to really love your child*. Colorado: Chariot Victor Publishings. p. 21.

signal they are not doing something right. Like dogs chasing Frisbees, little girls will go after the face until they get a response."[54]

Hierdie bewustheid rondom die dogtertjie kan ouers baie help om seker te maak hulle reageer op haar en gee haar die nodige reaksie om haar emosionele sentrum van bewustheid en die verstaan van haarself daarbinne te help onwikkel. Oogkontak is net so belangrik asook stemtoon en die emosie wat binne spraak teenwoordig is. Klein dogtertjies kan ook simpatie en empatie vinnig weergee en so kan ons sien dat die klein dogtertjie vroeg reeds anders bedraad is as seuntjies en vroeg reeds voorberei word om mammas te wees en sorgsame vrouens vir hulle mans. Die wonder van die skepping word so reeds by klein kindertjies en by die verskille tussen die geslagte raakgesien.

"Listen!" she yelled. No eye contact meant to her that we were not listening. It was just her daughter's brain searching for a way to validate her sense of self." [55] (Little baby girl)

Dit is ook bewys dat die emosionele gevoel en besorgdheid wat deur die moeder oorgedra word tydens die beginjare grootliks bepalend is van haar belewenis van haarself en haar verdere ontwikkeling. Haar persepsie van haar eie realiteit sowel as die omgewing se realiteit word deur die moeder se houding gefundeer.
"The 'nervous system environment' a girl absorbs during her first two years become a view of reality that will affect her for the rest of her life." [56]

Hierdie fase is vir ouer en kind 'n fase waar hulle mekaar beter verstaan en waar liggaamlike ontwikkeling dit moontlik maak om die kognitiewe ontwikkeling konkreet te kan stimuleer. Eenvoudige speletjies om die kind se geheue te stimuleer en te ontwikkel kan deur wegsteek en onthou gespeel

54 Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 15.

55 Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 17.

56 Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 20.

word. Op elke vlak kan taal, grammatika, kleure, vorms, getalle, grote en herkenning geleer word en die meeste prente- en storieboeke bied die geleentheid om deur herhaling, vaslegging in te oefen.

Dit is ‘n lekker fase waar die ouers met hul kleintjie grootskaalse ontwikkeling kan aanhelp, maar wat baie tyd en herhaling vereis. Die resultate is egter gou sigbaar en ouers sien gou dat hulle uitkry wat hulle insit. Alle leer moet egter steeds op speel gebaseer word en onnodige druk hier kan die kind negatief beïnvloed, hy is steeds klein en moet hoofsaaklik speel. Dit is egter alles belangrike voorbereiding vir die skoolfase en elke bietjie stimulasie word deur die kind soos ‘n spons opgesuig en laat hom homself binne liefde en aanvaarding beleef wat lei tot optimale ontwikkeling.

5. VROEË SKOOL OUDERDOM: 4–6 JAAR

Ontwikkelingstake
Geslagsrol-identifikasie
Groepspel
Vroeë morele ontwikkeling
Ontwikkeling van selfrespek en eie-waarde

Psigososiale krisis
Inisiatief neem teenoor skuldgevoelens

Sentrale proses
Identifikasie

“As ek my kind van voor af kan grootmaak, sou ek eers aan sy selfbeeld bou en later aan die huis. Ek sou meer met my vingers verf en minder vinger wys. Ek sou hom minder teregwys en eerder liefdesbande smee. Ek sou ophou om kort-kort op my horlosie te kyk en eerder my oë oopmaak. Ek sou meer staptogte onderneem en meer vlieërs bou. Ek sou ophou om so ernstig te wees en baie meer erns maak met speel. Ek sou meer dikwels deur die veld

hardloop en na die sterre kyk. Ek sou baie meer drukkies gee en baie minder toutrek oor goed." – Diane Loomans[57]

Hierdie fase bring 'n nuwe tydperk in die lewe van elke dogtertjie. Sy begin reeds haar eie vroulike identiteit aangryp en tree al meer soos 'n dogtertjie op. Sy geniet dit om mooi aan te trek en om mamma-skoene en handsakkies aan te trek en om met haar pop as baba te speel en haar in 'n stootwaentjie te stoot. Hierdie nabootsende gedrag toon duidelik aan dat sy kognitief verstaan wat haar rol en roeping behels en dat sy daarmee identifiseer. Dit is ook belangrik dat dit aangemoedig word op 'n gesonde vlak en dat dit erkenning kry en in 'n respekvolle wyse benader word. Waar ouers hul dogtertjie se gedrag geniet en saamspeel word haar selfbeeld en waarde as vrou versterk en besef sy die noodsaaklikheid van moederskap en die rol word reeds by haar versterk. Dit is belangrik dat elke dogter vroeg reeds ouderdomsrelevante doelwitte het en moederskap, liefde en sorgsaamheid moet beslis as 'n doelwit ingeskerp word.
In hierdie fase wys kinders reeds watter tipe persoonlikheid hulle dryf en 'n ouer kan hulle liefdestaal sien ontluik. Probeer konstant besef wie die kind is en maak die kind groot volgens wie sy is en nie volgens wie jy wil hê sy moet wees nie. Dit is die grootste geskenk en eerbewys wat aan enige mens bewys kan word!
[Baie relevante leesstof: *Vyf Tale van die liefde van kinders*: Gary Chapman, Ph.D./Ross Campbell, M.D.]
"The deepest principle of human nature is the craving to be appreciated." – William James, Sielkundige [58]

Dogtertjies is op hierdie stadium reeds sensitief vir wat ander van hulle dink en dit kom voor of die belewenis al hoe vroeër by dogtertjies posvat. Reeds van hierdie ouderdom af aan begin dogters bewus raak van hulself, hulle gewig en

[57] Towns, L. Elmer en Early, Dave., 2011. *Wanneer ouers vir hulle kinders bid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 30.

[58] Van Rensburg, E., 2003. *Die kuns van familie wees*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 69.

hul aantreklikheid vir ander. Die obsessie met maerheid lei dikwels tot eetversteurings soos anoreksie en bulimie en die vrees vir vet of selfs net om mollig te wees begin reeds so vroeg as vyf of ses. Kinders was nog nooit so behep met hulle voorkoms en hoe hulle liggame lyk nie en ons as ouers is die enigste wat ons kinders 'n gebalanseerde perspektief kan gee en bewaar teen die media se beheptheid met maerheid.

"Vandag se dogters ervaar enorme druk wat hulle ma's, ouma's en vroue uit vorige generasies selde beleef het. Vandag se klein dogtertjies word "verlei" om te vinnig groot te word en dan kom hulle voor uitdagings te staan waarop hulle glad nie voorbereid is nie. Dit is natuurlik 'n veralgemening met baie uitsonderings, maar daar is nogtans te veel vroue wat in gevaar verkeer." – James Dobson [59]

Ouerskap is waarlik 'n lewenstaak en die belangrikheid van deeglike oorweging en beplanning is 'n gewigtige verantwoordelikheid wat ons met groot erns en baie vreugde moet aangryp, want jy kan dit nooit weer oordoen nie… Om in hierdie fase fondamente te lê vir jou kind se unieke, stabiele identiteit is jou Godgegewe taak en iets waarop jy later baie trots sal voel (of hartseer na sal terugkyk na die gebrekkige resultate). Die rol van die vader kan nie genoeg beklemtoon word nie en juis hier waar haar vroulikheid ontwikkel, bepaal 'n pa wie sy as vrou sal wees. Gee haar gereeld drukkies en vertel vir haar hoe mooi sy vir jou lyk en watter lieflike vrou sy eendag vir haar man sal wees. Deur na haar op te kyk bou jy aan haar selfvertroue en waar jy as vader jou tyd en aandag in haar inbou sal sy in haarself glo. As sy weet sy is vir jou belangrik sal sy haar eie-waarde nooit onderskat nie en sal sy weet sy het altyd 'n spesiale plek in jou hart. Dit is wat enige dogtertjie diep in haar hart na smag.

Dissipline is in dié fase iets waarvoor kinders meer ontvanklik is as vroeër en kognitief is hulle gereed om dit te verstaan as 'n voorbeeld van die wet van

[59] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 19.

"oorsaak en gevolg". Die tyd moet deeglik benut word binne liefde en aan die kind verduidelik word, ter verbetering van begrip en aanvaarding. Straf wat egter nie deur die kind verstaan word nie, is nie doeltreffend nie en verwar die kind, so bespreek dit deeglik met hom. Dit berei hom ook voor vir skool en sal hom 'n makliker kind maak wat homself binne 'n struktuur kan vind en verstaan. 'n Gedissiplineerde, betroubare kind met self-dissipline is aangenaam vir sy ouers en vir ander en kry dus meer aanvaarding en liefde. Daarom moet kinders gehelp word om die beste klein mensies te wees wat hulle kan wees. Daar is niks slegter as ouers wat heeldag beheer word deur kinders se grille nie, dan begin ouers negatief reageer en hulle verskree en benadeel die kind deurentyd. Waar liefde voorwaardelik raak en kinders vermy word omdat hulle stout en ongeskik is, doen jy jou kind 'n groot onreg aan en jy as ouer is heimlik verantwoordelik vir jou kind se gebrek aan dissipline.

"Ek is veral bekommerd oor die kinders wat chronies eensaam is. Hulle ouers is die meeste van die tyd weg en hulle word alleen gelos om vir hulleself te sorg. Mense het mekaar desperaat nodig en die wat afgesonder is, floreer nie. Eensame kinders is nie net geneig om in die moeilikheid te beland nie, maar hulle word ook maklik teikens vir kinder-molesteerders wat hulle eensaamheid verstaan en dit tot hulle eie voordeel uitbuit."
– James Dobson[60]

Hierdie is die tydperk van 'n kind se lewe waar as sy nie geborge voel nie, sy dalk sal stilbly en nie haar ouers die waarheid sal vertel nie of so skaam is of bang is dat sy stilswye sal kies. Pedofiele slaan juis op hierdie ouderdom maklik toe omdat hulle weet dat kinders bang en onseker voel as daar nie hegte familiebande is nie. Ons moet ons kinders beskerm met geborgenheid, onvoorwaardelike liefde en aanvaarding, en presies weet wat in hulle lewens aangaan en te alle tye weet waar hulle is en saam met wie. Dit is 'n ouer se plig om op die uitkyk te wees hiervoor, want ongelukkig kom dit so gereeld voor

[60] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 23.

dat ons moet weet dat dit moontlik ‘n bedreiging kan wees. In SA gaan kinders ook na ‘n kleuterskool of pre-primêre skool ter voorbereiding van skool en is die graad 0 jaar nou al verpligtend as toelating tot die graad 1 klas. Hier word kinders voorberei op skoolgereedheid en sekere mylpale moet bereik word om te sien dat die kind op standaard is. Dit is noodsaaklik dat die kind gereed is vir die grondslagfase en al die take kan bemeester om ‘n gevoel van bekwaamheid te beleef en sy jaarvlak optimaal te kan benut ter voorbereiding van die volgende grade. Hierdie is ‘n amperse laaste deel van “totale kinderlike vryheid” en kindwees sonder sorge en verantwoordelikhede. Die kind moet waarlik toegelaat word om soveel moontlik in vrye spel betrokke te wees al is daar ook gestruktureerde spel wat ontwikkeling bevorder. Speel is en bly ‘n baie belangrike deel van leer, ontwikkeling en informele spel, en ontspanning help om hierdie fase so genotvol as moontlik te maak.

6. MIDDEL SKOOL-OUDERDOM: LAERSKOOLJARE 6–12/13 JAAR

Ontwikkelingstake

Vriendskappe
Spanspel
Self-beoordeling
Die aanleer van vaardighede
Toegepasde probleemlossing deur logiese redenering (“Concrete Operations”)

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Ywer teenoor minderwaardigheid.

Sentrale proses

Opvoedkunde

Hierdie ouderdomsgleuf omsluit twee fases van kindwees en ek wil dit kwalifiseer vanuit die skoolsisteem in Suid-Afrika. Die eerste fase is vanaf ses of sewe jarige ouderdom waar kinders by hulle eerste volwaardige skooljaar begin en waar dit as Graad 1 bekendstaan, tot by Graad 3, waar die kind gewoonlik dan die ouderdom van nege is. Hierdie fase is ‘n aanvangs-leerfase

op akademiese gebied en dra by tot die gereedmaking en voorbereiding tot Graad 4 waar toetse en opdragte as huiswerk self tuis bemeester moet word. Die kind is dus nog klein in hierdie fase en kan nie al sy takies self bemeester nie en ouerlike hulp en ondersteuning is baie belangrik om die kind te grond en gereed te maak vir die druk wat kom in verdere grade.

Die tydperk vanaf Graad 4 tot Graad 7 is die tweede deel van 'n kind se Laerskoolloopbaan en hier word die kind al meer behandel as onafhanklik en daar word van haar verwag om take self te doen en op sosiale en akademiese vlak hulself te kan handhaaf en aan sport, kuns en kultuur deel te neem ter optimale ontwikkeling. Hierdie fase berei die kind goed voor vir sy Hoërskoolloopbaan waar die kind volwaardig onafhanklik sal funksioneer en waar lewenskeuses gemaak word, vakke gekies word en eindelik beroepskeuses gefinaliseer moet word.

"We come into this world with our own little nature, our own pattern of behavior, and our own natural reaction to people." – Florence Littauer

Op hierdie ouderdom is 'n kind se persoonlikheidstipe redelik duidelik en het hy erkenning nodig vir wie hy is en hoe hy binne sy Godgegewe persoonlikheid dinge doen. As ouers is dit soms baie moeilik om die andersheid in jou kind te aanvaar, maar as jy hom vlerke wil gee, moet jy hom toelaat om homself te wees, binne grense en binne sy ouderdomsgleuf. Dwarsdeur ouerskap is aanpassing na gelang van tyd en omstandighede 'n mens se enigste wenresep en dan natuurlik daarmee saam gebed.

Philippians 1:9
So this is my prayer: that your love will flourish and that you wil not only love much but well. Learn to love appropriately. You need to use your head and test your feelings so that your love is sincere and intelligent, not sentimental gush. – The Message

Wanneer 'n kind beleef dat hy nie binne sy identiteit erken word nie raak hy ongelukkig, voel hy ongeliefd en eindelik raak hy rebels. As ouers is dit ons

plig om in hierdie fase meer hieroor te leer sodat ons kinders nie ons lewens hel maak nie en hulle hierdie kinderfase ook met vreugde kan bemeester. Kinders moet geniet word en wanneer hulle ervaar dat jy hulle afjak of afskuif na ander, weet hulle dat hulle vir jou moeite is en voel hulle onbemind.

As ons opsommend na die persoonlikhede kyk, is die vier persoonlikhede wat Hippocrates geïdentifiseer het sekerlik die bekendste weergawe. (Ca. 400 BC)[61]
(In samewerking met die DISC model en die vier persoonlikhede volgens Hippokrates.)

6.1. TEMPERAMENTSPROFIELE

Temperamentsprofiele word oral in die samelewing gebruik om mense beter te verstaan en hulle 'n beter perspektief op hulle eie gedrag te gee. Daardeur glo ek nie dat mense geëtiketteer moet word nie, maar dat dit slegs as afbakening van gedragseienskappe en temperament 'n basis gee waarin ons onsself kan herken. Die model is spesifiek geskryf sodat ouers hul kinders kan verstaan en kan sien hoe hulle as kinders was en wat die grootmaakstyl binne hul gesin aan hul identiteit gevorm of geknou het.
Vir die doel van demonstrasie gebruik ek die boomsoort-profiel, genoem in Hettie Brittz se boek: *Kweek kinders met Karakter*.[62]

KLASSIEKE PALMBOOM TEMPERAMENT

(Stem ooreen met SANGUINIESE temperament asook die "I" van die DISC-profiel en die SP.)

"Palmbome" is kreatief en romanties en hulle lewe getuig van opwinding. Hulle is gewoonlik die middelpunt van 'n partytjie en floreer op bewondering en komplimente. Hulle kommunikeer hard en baie, en dink nie altyd wat hulle

[61] Littauer, F. and Sweet, R., 2011. *Personality Plus at Work*. Michigan, USA: Revell.

[62] Brittz, H., 2007. *Kweek kinders met karakter*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.

sê nie. Hulle sukkel om binne grense te funksioneer en wil hulle kreatiewe denke in ‘n oop en vry atmosfeer beoefen, wat onbegrens en sonder definitiewe reëls is. Tyd en stiptelikheid is nie van besonderse belang nie en die fokus sal eerder op hulle en hul interessante omstandighede wees. Hul emosies is baie intens, hulle is passievol oor alles, maar dra nie sentiment nie. Emosionele reaksie is vinnig maar gelukkig ook vinnig verby. Hulle deins egter terug van ander se emosies en vlug maklik voor persoonlik konfrontasie. Hulle is plesiersoekers met groot sosiale behoeftes en ‘n voorliefde vir mooi goed rondom hulle. Hierdie temperament produseer vrolike, opwindende kinders wat nooit ophou speel nie en oral entoesiaste rondom hulle versamel. Die uiterlike is altyd vir hulle belangrik en hulle sal streef na die nuutste, blinkste en mooiste. In enige situasie is hulle die “fun-lovers” en maak hulle van elke geleentheid vir pret, ‘n okkasie. Hulle is kreatief en kan sorg vir heel nuwe denkrigtings wat tot nuwe planne en andere oplossings kan lei.

STERKTES	**SWAKHEDE**
Vry met emosies	Onprakties
Meelewend	Gee gou moed op
Mense geniet hulle	Ongedissiplineerd
Vriendelik	Hou nie by besluite nie
Optimisties	Min wilskrag
Ekstrovert	Praat baie
Probleemoplossing	Rusteloos
Hoë ideale	Swak konsentrasie
Dink in groot prentjies	Egoïsties
Altyd nuwe planne	Impulsief
Verstaan een konsep i.t.v. ander	Hou nie by afsprake nie
Dink in prentjies	
Integreer wat hulle weet	

KLASSIEKE ROOSBOOM TEMPERAMENT

(Stem ooreen met die CHOLERIESE temperament en ook die "D" van die DISC-profiel en die SJ.)

"Roosbome" is gebore leiers en kompeteer reeds van vroeg af met almal. Hulle vat nie "nee" vir 'n antwoord nie en glo alles is moontlik. Hulle is dominerend en manipulerend en kry enigiets gedoen teen die kortste tyd en op die effektiefste wyse. Hulle is nie spanspelers nie en verkies om dinge self gedoen te kry, dan weet hulle dis reg. Hulle het ysere deursettingsvermoë en is uiters doelgerig. Hulle onderdruk hul eie emosies dikwels uit vrees vir verlies van beheer, maar kan hewig kwaad raak en bly lank kwaad. Hulle geniet uitdagings en presteer uitstekend onder druk. Omslagtige kommunikasie, doelloosheid en 'n gesanik is die roosboom se grootste vyande en skop teen hulle rasionele ingesteldheid. Roosbome meet sukses aan prestasie en moet werk om suksesvol te voel. Hulle het sterk karakters en die deursnee mens kom nie maklik met hulle oor die weg nie, omdat niemand by hulle kan of wil kers vashou nie. By die werk is hulle gewoonlik in leiersposisies en mense het of respek vir of 'n aversie jeens hulle. Hulle kry 'n trein aan die gang en sal hom selfs stoot as dit moet. Wen, wen, wen!

STERKTES	**SWAKHEDE**
Goeie onderskeidingsvermoë	Baie krities
Optimisties – Positief	Dominerend
Doelgerig	Aggressief
Selfgenoegsaam	Humeurig
Aktivis (verkies doen)	Onsensitief
Leierskapsvermoë	Onsimpatiek
Volharding	Sarkasties
Wilskrag	Hardkoppig
Gedetermineerd	Sien nie ander se standpunt nie
Besluitvas	Soek oplossings in die verlede
Prakties	Manipulerende beheer
Ekstrovert	
Beplan	

DIE KLASSIEKE DENNEBOOM TEMPERAMENT

(Stem ooreen met die FLEGMATIESE temperament asook die "S" van die DISC-profiel en NT.)

Dennebome word onthou as goeie mense, inskiklik, vredemakers en baie lojaal. Hulle vermy die kollig en is tevrede om op die agtergrond te funksioneer, mits daar nie te veel van hulle verwag word nie. Hulle is beheers en raak nie maklik kwaad nie en selfs dan is die emosies van korte duur. Hulle is goeie luisteraars en kan wyse woorde hê op 'n een tot een basis. Groot take, prestasiedruk en te veel aksie put hierdie persone uit en hulle word gekenmerk deur lae energievlakke. Konflik en verantwoordelikheid kan lei tot stres en dan is al wat help om alleen te wees en te onttrek, sodat hulle kan afskakel. Hulle persoonlike standaarde is nie hoog nie, solank elkeen sy bes probeer. Hulle meet sukses aan menseverhoudings en stel nie vir hulle onbereikbare doelwitte nie. Die einddoel is 'n bysaak, solank hulle die reis geniet en vrede en rustigheid kan beleef, is hulle gelukkig. Hulle ontspan deur rustig voor die televisie of rekenaar te sit, en net te "wees". 'n Mens kan hulle rustigheid aanvanklik baie geniet, maar tog wonder of hulle nie maar bietjie lewendiger kan optree nie. Hulle is die kinders wat konflik vermy en maklik saam met die stroom beweeg. Hulle doen hul werk goed en gee niemand probleme nie.

STERKTES	**SWAKHEDE**
Stil	Pessimisties – Swartgallig
Nie aggressief nie	Introvert
Maklike ingesteldheid	Besluitloos
Kalm en koel	Stadig en luierig
Effektief	Suinig
Gevat – Droë humor	Koppig
Leef georganiseerd	Sluit maklik kompromie
Werk goed onder druk	Mense plesier
Ingestel op gevoel	
Leer deur te doen	

Druk myself goed uit	
Medemenslik	
Interpersoonlik – Spanwerk	
Soek harmonie – Vrede	
Betroubaar	
Musikaal	

KLASSIEKE SIERBOOM TEMPERAMENT

(Stem ooreen met die MELANCHOLIESE temperament, asook die "C" van die DISC-profiel en NF.)

Sierbome is sensitiewe, ernstige, emosionele mense. Hulle beleef hul emosies baie intens en verkies dat ander hulle met intense deernis en begrip vir hulle emosionaliteit behandel. Hulle selfbeeld is gewoonlik baie broos en hulle voel dikwels verwerp deur mense om hulle. Hulle benodig baie "eie"-tyd en geniet iets rustig soos lees, skryf of net gewoon stilte. Hulle hou van eenman sporte waarin hulle op hulleself aangewese is en alleen met hul eie gedagtes kan besig wees. Hulle hou van orde en rangskik hul wêreld netjies sodat hulle innerlik vrede kan kry. Sierbome hou nie van verrasings nie en raak ontsteld as veranderings in hulle dag onverwags opduik. Hulle vrees enige kritiek en afkeur en neem dit erg persoonlik op. Hulle kan maklik depressief voel en lank in 'n "gat" sit en dink. Hulle is gewoonlik perfeksionisties en is goeie studente wat pligsgetrou en netjies alles doen wat hulle moet. In die klas sal hulle enige taak met orde, stiptelikheid en netheid inhandig en dus is hulle staatmakers as hul emosies nie inmeng nie. Hulle hou van duidelike skedules, dagboek-notas, presiese uiteensettings en streef altyd na selfverbetering. Wanneer hulle aangemoedig en geprys word, sal hulle vir jou die aarde skuif en daarom is hulle maklike slagoffers vir manipulasie. Hulle is tipiese "people pleasers" en sê moeilik nee.

Hulle kan egter maklik ontlaai in erge huilbuie of uitgerekte selfbejammering. Hulle glo hulle dra 'n swaar las en begin elke oggend by 'n nul en herlaai soos die dag verloop (en alleenlik as dit goed verloop).

STERKTES	**SWAKHEDE**
Self-opofferend	Beleef emosies intens
Lojaal (getrou)	Sensitief
Kreatief	Self-sentrerend (sintuiglik)
Streef na hoë ideale	Neem gou aanstoot
Soek syfers	Suspisieus
Dink prakties	Introspektief (negatief oor self)
Baie netjies	Perfeksionisties
Werk deeglik	Buierig
Realisties	Krities op ander en self
Rasioneel	Besluitloos
Ondersoek dinge deeglik	Pessimisties
Prakties	
Hou van feite	

Kombinasies van die vier hoof temperamente kom ook voor en daarom sal geen kind ‘n presiese bloudruk hiervan wees nie en is elkeen steeds binne sy persoonlikheid uniek. Kombinasies behels die volgende:

- Die palmroos
- Die sierpalm
- Die dennepalm
- Die denneroos
- Die sierroos
- Die sierden.

Om dus ‘n laerskoolkind te help met keuses van sport, leer, ontspanning, sosialisering en lewenstake is dit baie belangrik dat die ouers die kind verstaan en waarlik op ‘n dieper vlak erkenning gee aan sy spesifieke persoonlikheid. Wat met een kind werk, gaan nie met die ander werk nie en om elke kind gemotiveerd en gelukkig te hou is hierdie verstaan en erkenning van kardinale belang. Om die persoonlikheidsteorie in werking binne ‘n gesinstruktuur te integreer, is dit belangrik om dit prakties tesame met die geboorte orde van elke kind in te sien.

Die geboorteorde waarin kinders gebore word is iets wat ouers ‘n beter verstaan van hulle kinders se optrede gee en so ‘n dieper insig bring wat andersins versluier sou wees. Veral waar die eersgebore kind vir ‘n tydperk al die ouers se aandag en tyd gehad het en die daaropvolgende kinders altyd een van die groep is, moet hulle belewenis van hulle realiteit verskil en ‘n verskil maak in hul totale wese wat tot in volwassenheid deel van hulle karakter uitmaak. Om hierdie konsep beter te verstaan en te gebruik met die integrering van al die familielede is die Alfred Adler geboorteteorie van groot waarde.

6.2. ALFRED ADLER SE GEBOORTE-ORDE TEORIE

“Dit maak nie saak uit watter tipe familie jy kom nie, jou geboorte-orde het lewenslank ‘n invloed op wie jy gaan wees en wat jy gaan word.” – Ewald van Rensburg

Alfred Adler se teorie dat die geboorte rangorde ‘n besliste impak op menslike gedrag het, is volgens my een van die raakste beskrywings nog. Daar lê soveel bruikbare inligting daarbinne opgesluit dat ‘n mens beslis na jou kinders se optrede en ook in jouself daarna moet kyk! Uit die aard van die saak, sou ‘n enkelkind se hele lewensuitkyk anders wees, as wanneer hy die laaste kind van vyf kinders, binne ‘n besige gesin sou wees.

Jou grootword jare by jou familie of verwyderd van hulle, laat beslis die grootste impak op jou lewe regdeur jou lewenspad. Ouers, broers, susters en julle interaksie is een van die bepalende faktore van jou gedrag, en so ook die ouderdomsverskille tussen julle. Kyk maar na ‘n kind (wat weens omstandighede) nie by sy ouers grootgeword het nie, dit beïnvloed sy hele lewe en sal lewenslank deel uitmaak van wie hy geword het.

Die oudste kind

Hulle is gewoonlik ernstig en leer gou verantwoordelikheid aan, juis omdat ouers hulle ouerskap en verwagtinge fokus op die eersteling. Ouers wil graag

'n sukses van die eerste kind maak en gee gewoonlik baie aandag aan die eerste een. Eerste kinders is gewoonlik gehoorsaam en aanvaar dissipline maklik, juis omdat hulle die ouers wil tevrede stel en bly so regdeur hul lewens.
Vanweë die baie aandag het hulle gewoonlik vroeg selfvertroue en raak hulle jaloers as iemand hulle aandag "steel". Hulle leer vroeg om leiding te neem, en om te delegeer kom vir hulle maklik. Hulle word egter bietjie-bietjie onttroon met die geboorte van die tweede en derde kinders. Wanneer hulle dan effens op die agtergrond geskuif word en verwerping beleef, kan hulle hulself jammer kry en is dit deel van die sterkword-proses. Tog sien die kleiner kinders hulle altyd as die grootste en hulle is gewoond aan 'n tipe bewondering waarmee hulle baie tuis voel. Hulle is dus natuurlike leiers met doelgerigte, beplande aksies en optrede.

Uit die aard van wie hulle geword het, kan hulle as volwassenes maklik oorwerk raak of ander afskiet wat hulle leierskap bedreig. Hulle geniet aandag en kan ongelukkig raak wanneer hulle dit nie kry nie of iemand anders meer kry.

Die middelkind

"Die kern is dat jou middelkind baie minder tyd en aandag kry as enige van die ander kinders, want ouboet is altyd daar en die baba verg aandag."
– Shanda Luyt

Die middelkind het nooit al sy ouers se aandag gehad nie en kan dus met minder as die oudste tevrede wees. Hulle maak gewoonlik aanpasbare kinders uit. Hulle kan dikwels in 'n soeke na aandag die nar van die familie raak en voel nooit regtig dat hulle volkome behoort nie. Hulle leer om as bemiddelaar op te tree en vermy gewoonlik konflik, omdat hulle vroeg reeds ouers se irritasie daarmee raaksien en so met die vrede makery aanvaarding koop.
Om in die middel te wees laat kinders dikwels effens eensaam en met minder selfvertroue. Hulle doen hul eie ding en leer om hulle hartsgeheime nie maklik te deel nie. Hulle maak maklik maats, omdat hulle kan deel, en self

aanpasbare maats is, wat vriende "nodig" het weens 'n gebrek aan aandag. Hulle sal eendag die huis sonder trompetgeskal verlaat omdat hulle vroeg reeds geleer het om op hul eie te funksioneer.

Hulle kan ook dikwels rebels raak teen die hele gesinsisteem omdat hulle nooit regtig belangrik en spesiaal voel nie. Juis daaroor kom hulle maklik in versoeking om onder groepsdruk te vou, want lewenslank smag hulle daarna om te behoort en belangrik te voel. Dit maak gewoonlik van hulle goeie huweliksmaats en ouers wat aandag aan hulle kinders gee, amper as kompensasie vir hul eie kinderlewe.
(As volwassenes kan hierdie soeke na aanvaarding 'n probleem raak en die gevoel van "insecurity" kan hulle terughou in hul lewe.) Hulle ontwikkel maklik in vredemakers en ervaar dikwels innerlike konflik vanweë hulle konflikvermyding en dit kom in hulle volwasse lewe uit. Hulle kan hulself soms jammer kry, amper vanuit gewoonte en daarom verwag hulle ook nie te veel van hulself nie. (Daar het nie verniet 'n term soos die "middelkind-sindroom" ontstaan nie.)

Jongstes

Jongstes is die laaste kind en bly sy lewe lank die "kleinste" en almal herinner hom daaraan. Daar is altyd iemand wat beter weet, groter of slimmer is. Ek glo dit maak die laaste kind net meer vasberade om almal te "wys" en hulleself te bewys as mense. Verder veg hulle heimlik vir erkenning en is hulle vir lank die kleinste en oulikste een, juis omdat dit die laaste kleintjie is. Hulle weet dus om almal te vermaak met hulle slim praatjies, manipulasie en snaaksighede. Hoe meer aandag dit hulle besorg, hoe meer plannetjies maak hulle om pittig en snaaks te wees – dus ook maklik 'n nar. Hulle geniet gewoonlik die lewe en neem as vanselfsprekend aan dat hulle groot dinge gaan bereik en die kans sal kry om hul self te bewys, juis omdat alles makliker kom vir die jongste. Hulle is blootgestel aan die hele gesin se grille en giere, en verstaan die kuns van verhoudings en maak daarom maklik maats.

As kinders kan hulle selfgesentreerd wees omdat alles vir lank in die huis om hulle gedraai het en hulle gewoond was aan aandag. Hulle vat makliker kanse, is nie bang nie en droom groot. Waar kinders te lank opgepiep is, kan hulle selfsugtig en afhanklik voorkom, en selfs onverantwoordelik optree. (So wees attent daarop om vir die jongstes ook duidelike grense te stel.)

Enigste kinders

Hulle sal baie ooreenstem met die oudste kind scenario, net erger en die groot hoeveelheid aandag kan selfvertroue gee, maar ook selfsug. Hulle leer om alleen te funksioneer, maar smag tog altyd na iemand om mee te speel. Veral waar ouers lank gesukkel het om swanger te raak, kan hierdie kinders amper verafgod word en kan dit die kind nadelig beïnvloed. Hierdie nadeel kan dan maklik ‘n selfgesentreerde kind oplewer wat nooit leer om te deel nie en nie maklik aanpasbaar is nie. Omdat hulle ook reg van geboorte baie in volwasse geselskap is, kan hulle baie ernstig en gefokus wees, en sukkel om na ander se opinies te luiser. Waar ouers egter hierdie feite besef, kan enigstes in sterk volwassenes ontwikkel waar ‘n goeie opvoeding, selfvertroue en waagmoed aangemoedig word.

Navorsing het oor en oor bewys dat die invloed van geboorte orde op ‘n sosiale aanpassing rus. Op die ou end, het alles te doen met ons opvoeding en speel praktiese oorwegings soos tyd, energie en geld ‘n groot rol. Hoe groter die gaping tussen kinders, hoe kleiner die invloed van geboorte orde en met gapings van vyf jaar en groter, tree die kind weer op soos ‘n oudste kind. Ons as ouers, elkeen vanuit ‘n eie geboorte orde, speel natuurlik ook ‘n rol binne ouerskap en ‘n mens identifiseer soms te maklik met die kind in die selfde rangorde as jy.

Dit is dus duidelik dat hierdie geboorte-rangorde ‘n reuse rol speel in ons elkeen se lewe en dat ons met ontsag en insig daarna moet kyk. As ek een verskynsel kan uitlig wat ‘n noemenswaardige impak op ‘n gesin se funksionering het, is dit die verlies van ‘n kind deur die dood of ‘n miskraam. Dit beïnvloed die kind daar voor en daarna die meeste, want hulle moet altyd

kompeteer met die "spookbeeld" van iemand oor wie altyd getreur word. Sonder om te besef probeer hulle die kind se plek inneem, of veg hulle teen die hartseer of depressie wat die dood so baie keer vir ouers bring.
Binne die gesinstruktuur kan ouers kinders se gedrag beter verstaan as ons gedrag en optrede binne die geboorte orde kan insien. Frustrasies kan hiermee uitgelig word en met begrip daarvoor kan dit gronde gelykmaak wat konflik en irritasie veroorsaak.

Selfs met ons geboortelike orde het God 'n wyse om ons elkeen te vorm tot die mens wat ons word en ontwikkel dit ons karakter.[63]

Om nou hierdie fase van die kind se lewe in perspektief te sien is dit belangrik om te kyk na sy mylpale en die uitdagings wat voorlê en die ouer se rol hierin te verstaan. As ons kyk na die rol van die ouer in hierdie fase, oorvleuel twee fases van ouerskap en moet ons as ouers ons gedrag ook skik volgens die kind se ouerdomsgleuf en die behoeftes van die tydperk.

Stages of Parenting: C.K. Ardizzone, M.ED.[64]
0–8 Controlling (Beheer)
8–16 Coaching (Afrigting)
16–22 Counselling (Voorligting, berading)
22–30 Caring (Omgee, wees 'n vriend, koester)

Die sukses van ouerskap in hierdie lewensfase hang dus af van die mate van aanpassing en verskuiwing van rolle, binne die kind se groeifases. Tydens die "Controlling" fase moet die kind konstant veilig gehou word, sy moet speel en ontdek en sy leer daagliks nuwe dinge met die ouer wat deur verstandige beheer haar veiligheid vir seker. Wanneer sy by die "coaching" fase kom word die rol verander en moet die kind vertrou word om sekere take onafhanklik te doen, self te dink, informasie in te samel en in liefde met ander oor die weg te

[63] Van Coller, L., 2014. *EK en JY verskil Hemelsbreed.* Kaapstad: Lux Verbi. p. 172.

[64] Ardizzone, Carole., *Raising an amazing generation: Why You? Why Now?* CDs.

kom. Sy moet dinge uittoets en oefen wat sy leer, en uitreik na ander om verhoudings te bou wat vreugde verskaf. Selfs om foute te maak is in hierdie fase baie noodsaaklik en so leer 'n kind om op haar voete te dink en aanpassings te maak en hoofsaaklik dat foute ons nie stop nie, maar dat dit ons ons behoort te inspireer om om aan te hou probeer en uiteindelik oplossings te vind.

Belangrike mylpale in die kind se lewe in hierdie fase:

- Inpas en aanpas in die skoolsisteem.
- Die verstaan van haarself en haar persoonlikheid.
- Die ontdekking van die spesifieke wyse hoe sy leer en haar unieke leervermoë binne akademiese eise.
- Sosialisering en die kuns om vriende te maak en te behou.
- Konflikhantering en handhawing van haarself tussen ander.
- Karaktergroei en hoe om aan haar swak puntjies te werk.
- Geestelike groei en 'n persoonlike verhouding met God die Vader.
- Selfvertroue en integriteit asook eerlikheid, hoflikheid en uiteindelik die ontwikkeling van emosionele intelligensie (E. I).
- Selfliefde wat voortspruit vanuit aanvaarding en voldoende liefde tuis.
- Hoe om liefde op 'n gepaste wyse aan ander oor te dra.
- Dissipline en hoe om gemaklik binne grense te funksioneer.
- Die belangrikheid van sport en ontspanning.
- Voeding en hoe dit haar liggaamsfunksionering kan beïnvloed.
- Persoonlike sekuriteit en die ontwikkeling van 'n gemak met alleenwees.
- Leer om vir haarself te dink en om probleemoplossingstegnieke toe te pas.
- Gesonde slaappatrone en om haar liggaam te leer ken.
- Seksualiteit en die kennis daaroor asook 'n aanvaarding en gemak met haar eie seksualiteit (geslagstrots/gender pride).
- Onafhanklikheid en die genot van grootword.

Die sukses in die ouer se rol in sy groeiende kind se lewe, is dus nóú saamgeweef met die aanpasbaarheid van die rol. Jy as ouer moet vir die kind dit bied wat hy in die fase benodig en nie wat jy benodig nie.

By dogters in hierdie fase is daar verskeie faktore wat hulle lewe beïnvloed. Om net te begin by erkenning van persoonlikheid en vroulikheid wat ontwikkel, is lewensbelangrik vir die gesonde ontwikkeling van haar seksualiteit en ook haar lewensuitkyk teenoor moederskap en ‘n toekomstige huwelik. Haar posisie tussen haar broers en susters speel ook ‘n groot rol en kan selfs haar karakter beïnvloed. Dink maar aan ‘n dogter wat tussen drie seuns grootword.

Emosionaliteit by dogters kan ook soms handuit ruk en dit is noodsaaklik dat hoewel dit erken word, dit bestuur word en nie toegelaat moet word om om te sit in manipulasie en selfs intimidasie nie. Die rol van die moeder as rolmodel is hier belangrik, Dikwels, as die moeder hierdie gedrag in haarself toelaat, sal haar dogter ook so begin optree. ‘n Dogter hou haar ma fyn dop en ‘n groot deel van haar identiteit hang nou saam met haar ma se hantering van die lewe. Elke dogter kyk op na haar ma en vind haar eie geslagsrol vanuit wat sy sien of beleef, of dit nou positief of negatief is, dit sal ‘n besliste rol speel in haar volwasse-wording.

“Van alles wat ek oor die geskiedenis van Owerhede, die menslike lewe en maniere gelees het, het ek tot die gevolgtrekking gekom: Vroue se maniere is die mees onfeilbare Barometer waarvolgens die graad van Moraliteit en Deugsaamheid in ‘n nasie bepaal kan word. Alles wat ek sederdien gelees het en wat ek in verskillende Nasies waargeneem het, het hierdie opinie van my bekragtig. Die Maniere van Vroue is die sekerste kriteria waarvolgens bepaal kan word of ‘n Republikeinse Regering in ‘n Nasie uitvoerbaar is of nie. Die Jode, die Grieke, die Romeine, die Switsers, die Nederlanders, almal het hulle openbare gees, hulle Republikeinse beginsels en gewoontes, en hulle Republikeinse Regeringsvorme verloor toe hulle die Beskeidenheid en Huislike Deugde van hulle vroue verloor het…

Die fondamente van nasionale Sedelikheid moet in privaat Families gelê word. Tevergeefs dat Skole, Akademies en Universiteite gestig word as kinders nie reeds in hulle vroegste jare leer watter Beginsels argeloos en watter Gewoontes losbandig is nie. Ma's is die jeug se vroegste en belangrikste Instrukteurs" – John Adams, Tweede President van die VSA

Ek sien egter as moeder en berader dat vroue vandag versigtig is om hul dogters huislike take te gee, dis amper of ons hulle beskerm teen harde werk en dat ons 'n generasie van "oor-gemaklike" dogters grootmaak. Elke dogter moet leer hoe om kos te maak, huislike take te verrig en eindelik 'n huishouding te kan bestuur en moontlik die heel belangrikste, hoe om die huis skoon te maak en skoon te hou. As moeders te graag hul dogter se "vriendin" wil wees en dus alles vir haar wil doen, sal sy haar kind benadeel en sal die dogter laat swaarkry en laat sukkel in haar toekomstige volwasse lewe. Ons leef in 'n eeu van gemak, waar skottelgoedwassers, wasmasjiene en huishulpe tot ons hulp kom om ons lewens makliker te maak en hoewel dit gerieflik is en ons die geleentheid bied om self te kan werk, moet ons ons dogters vroegtydig leer om basiese huistake doeltreffend en suksesvol te kan verrig. Ek sien dikwels as dit eers gelos word tot in die tienerjare is dogters verbaas, ongeskik, geïrriteerd en blameer hulle hul ouers vir die onnodige pligte en word dit baie negatief beleef.

Een van die ander baie belangrike pligte van 'n moeder in hierdie fase is om haar te leer van basiese sedes en manierlikheid. Dit tesame met sosiale deugde soos gesprekvoering, tafelmaniere, waardigheid en grasie in alle omstandighede, maak eendag van haar 'n goed ontwikkelde jong dame wat sal uitstaan en haar plek kan volstaan in haar eie lewe. Hierdie gedragslesse word natuurlik die beste oorgedra deur 'n goeie voorbeeld te stel en waar jy as ouer 'n waardige rolmodel is, kom die les soveel duidelikker deur. Daar kom egter 'n tyd dat ouers moet assesseer en sien waaraan nog geskaaf moet word en dan moet 'n mens nie bang wees of lui wees nie. Jy moet die boompie buig terwyl sy jonk is en "goeie water gee tot gesonde groei".

Dit wat reeds in hierdie fase gehanteer en vasgemaak kan word, moet nie gelos word tot die tienerfase nie. Kinders is meer ontvanklik op hierdie ouderdom en luister nog met ontsag na wat ouers "preek". In die tienerjare besluit hulle

maklik dat hulle nie saamstem nie en daarom moet hierdie fase in diepte benut word.

Weer eens is die rol van die vader van groot belang in hierdie fase en bevestig hy 'n dogter se vroulikheid deur genoegsame aandag, liefde en gesonde bewondering. Niks laat 'n jong dogter so mooi voel soos die opregte komplimente van 'n vader wat belangstel in haar nie! Dit gee haar genoegsame selfvertroue sodat sy nie haarself sal soek in gewillige seuns se bewondering nie en sal weet haar pa sal altyd vir haar opstaan en haar beskerm omdat sy belangrik is in sy oë.
"Ek glo daar is talle benaderings wat jy kan volg om gesonde eiewaarde by dogtertjies te vestig, maar dit begin in die sekuriteit van 'n liefdevolle gesin. Dit hang spesifiek af van 'n pa wat werklik omgee en dit wys. Ma's is ook in talle opsigte noodsaaklik, maar dogtertjies se eiewaarde hang grootliks af van hulle verhouding met hulle pa." [65]

Vriende is ook 'n belangrike komponent in hierdie fase en kinders moet leer watter reuse invloed vriende kan wees en wat die impak daarvan sal wees, goed of sleg… Dit is goed dat 'n dogter egter die positiewe en negatiewe inpak van vriendskappe en groepsdruk kan leer ken en self kan besluit wat vir haar goed is. Waar kinders met verkeerde vriende deurmekaar raak moet ouers betyds ingryp en deeglik bewus wees waar hulle kinders is en saam met wie. Leer 'n dogter vroeg reeds dat jy as ouers die kinders en hul ouers moet ken voor jy hulle daarheen laat gaan en dat hulle jou enige tyd kan bel as iets ongemaklik/vreemd voel.

Teistering en afknouery is deesdae al meer sigbaar en kinders word al van vroeg af geboelie, wat vrees aanwakker en kinders totaal afbreek. As ouer is dit noodsaaklik om jou kind met simpatie en liefde te koester, maar ook om haar van planne en raad te voorsien in sulke tye van nood. Wys haar dat jy omgee en dat jy saam met haar sal stry hierdeur.

---

[65] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 32.

"Volgens die National Education Association is daar in Amerika elke dag 160 000 kinders wat nie skool toe gaan nie uit vrees vir intimidasie.
Hierdie onseker wêreld waarin kinders leef, het 'n groot impak op hulle en beïnvloed die vroue wat hulle eendag gaan word. En ongelukkig begin die teistering al vroeg in die kinderjare wanneer hulle dit die minste kan hanteer. Dit hou enorme implikasies in vir meisies wat van nature bang en skaam is." [66]

'n Kind se skoolloopbaan is egter baie belangrik en grootliks bepalend van haar toekoms en die beroepsgeleenthede wat dit haar gaan bied. As ouer is dit uiters noodsaaklik dat daar noukeurig gelet word op die kind se vordering en akademiese prestasie gedurende hierdie fase. Waar probleme geïdentifiseer word, kan dit vroegtydig aandag kry en dikwels redelik maklik uitgesorteer word. Daar is soveel klein dingetjies wat reeds in hierdie jare sigbaar word in die toetsing en assessering van kinders dat ons dit nie ongesiens moet laat verbygaan nie. Kinders se breinvermoëns verskil drasties en tog vereis die skoolsisteem dat almal oor dieselfde kam geskeer word. Waar 'n ouer meer bewus is van die verskille van linker en regterbrein denkers en Howard Gardner se breinvermoëns verstaan, kan ons hulle die beste toerus vir die spesifieke weg waarvoor God hulle geskape het.

6.3. BREINVERMOËNS: HOWARD GARDNER

Kinders word almal op skoolvlak vir hul spesifieke aanleg deur aanlegtoetse getoets, maar ons word grotendeels getoets op slegs twee vlakke, nl. ons wiskundige intelligensie en ons taalkundige (linguistiese) intelligensie. Dit gee grotendeels 'n indikasie van "hoe slim" die kind is en word beskou as jou IK.
Vandag weet ons genadiglik van beter, en besef ons dat elkeen op verskillende wyses slim is. So het God ons elkeen uniek geskape sodat ons elkeen met selfvertroue in 'n ander rigting kan funksioneer. Daar word vandag agt brein-

[66] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 223.

intelligensies aanvaar en die konsep is ontwikkel deur Howard Gardner by die Harvard Universiteit. Daar word egter steeds navorsing hieroor gedoen en daar word reeds ‘n hele paar meer erken.

Breinvermoëns hou nou verband met persoonlikheid en word gebruik om ons natuurlike aanleg te identifiseer. Dit is dus die bril waardeur ons alles om ons sien. Deur jou kind se breinvermoëns te verstaan sal insig, genade en wysheid bring wat as ouer jou oë anders na jou kind se natuurlike aanleg sal laat kyk.

LINGUISTIESE/VERBALE INTELLIGENSIE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Taalslim: lees, skryf, praat graag.	Leraars Onderwysers
Taal stimuleer denke, dink in woorde.	Skrywers Politikus
Geniet opsommings, skryf puntsgewys .	Lektore Joernalis
Lees en skryf laat hulle ontspan.	Digters Motiveringsprekers
Leer gewoonlik tale maklik aan.	Onderwysers

WISKUNDIGE INTELLIGENSIE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Orden inligting wat hulle van mense kry.	Ingenieurs Ekonome
Laat dinge sin maak, alles moet sin maak.	Rekenmeesters Speurders
Ordelike mense, sistematiese denkers.	Prokureurs Verkeerskonstabels
Hou van berekeninge, dink ordelik.	Wetenskaplikes
Goed met syfers en logiese denkers.	Regsprofessie

VISUEEL-RUIMTELIKE INTELLIGENSIE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Prentjie mense met goeie rigting.	Binnehuisversierder Fotograaf
Hulle kan kaarte lees en afstand skat.	Beeldhouers Navigator
Hulle het goeie rigting.	Skaakspelers Skeepskaptein
Baie goeie handkoördinasie.	Vlieëniers Skilders
Baie opmerksaam, fyn waarneming.	Landskapsargitekte Argitek

LIGGAAMLIK/ KINESTETIES:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Beweeglik. Kinders wip op en af.	Sportmanne Sportsielkundiges
Volwassenes se voete beweeg op/af.	Fisioterapeute Kunstenaars
Weet hoe om liggaam optimaal te gebruik	Werktuigkundiges.
Drawwer – sorteer sy kop so uit.	Chirurge wat werk met hul hande.
Fisiek slim en kan dinge maklik naboots.	Dansers.

SINTUIGLIK:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Sien die groot prentjie in.	Sjef Koskenners
Gebruik al 5 sintuie./Sintuiglik slim.	Akteurs Fynproewers
Kan naar voel oor kwellinge.	Dansers
Sal moeite doen met kos. Kos moet mooi lyk.	Wynmakers Spyseniers Sjefs Hoteleienaars
Kan atmosfeer skep en ervaring gee.	Wynproewers

INTERPERSOONLIK/MENSE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Praat-mense. (“groepsdiertjies”)	Onderwysers Politici
Deel graag wat hulle hoor en voel.	Terapeute Ontvangsdames
Soek menslike interaksie./Ekstroverte.	Verkoopsmense Leraars
Maak maklik vriende en hou van mense.	Fasiliteerders Lektore
In voeling met ander mense.	Geestelike sprekers

INTRAPERSOONLIK/SELF:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Effens eenkant, baie doelgerig.	Denkers Beplanners
Taakgerig, wil alleen die taak voltooi.	Filosoof
In voeling met self en het spasie nodig.	Terapeute
Introverte - verkies een tot een gesprekke.	Beraders
Gee ander spasie en straal rustigheid uit.	Leraars

KREATIEF/IMPROVISASIE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Dink buite die vierkant.	Kunstenaars Skilders
Doen hulle eie ding, onafhanklike mense	Ontwerpers Uitvinders\Projekbestuurders
Humoristies/Optimisties.	Ontdekkingsreisigers Skrywers
Motiveer onbewustelik ander.	Skrywers
Kom vorendag met totaal nuwe dinge.	Uitvinders Entrepeneurs

NATURALISTIES:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Bring inligting in deur die natuur te bestudeer.	Natuurbewaarders. Boere
Lief vir tuinmaak, plante en diere.	Veearts. Marine-bioloog
Lees die natuur,	Landskapsargitek. Botanis
Die seisoene “praat” met hulle.	Omgewingsbewaring.
As omgekrap voel,gaan na die natuur.	Vissermanne.

MUSIKALE INTELLIGENSIE:

Eienskappe	**Moontlike Beroepe**
Ervaar vinnig harmonie/disharmonie.	Liedjieskrywer Sanger
Leer maklik met rympies.	Musikante Sang-onderwysers
Maak liedjies om iets te onthou.	Dansers Klavier onderwys
Hoor maklik vals note, lief vir musiek.	Stemmers
Sensitiewe mense wat leef binne musiek.	Vlugingenieurs

Ons het almal die potensiaal om te ontwikkel, maar op sekere vlakke is elkeen se aanleg net ingebore en natuurlik. ‘n Mens kry soms ‘n beter begrip van jou kinders se denkwyses as jy hul breinvermoëns kan eien, bv. kinestetiese kinders wat net nie kan stilsit nie, hulle moet altyd beweeg of iets doen. So ook is wiskundige mense altyd georden of effe perfeksionisties en eien jy maklik hierdie kinders.

Laastens en dan ook die belangrikste, is om jou groeiende kind in Goddelike waardes te anker en jou kind bewus te maak van die nut/waarde van ‘n

persoonlike verhouding met God. Kinders wat vaste ankers het kan baie gouer deur moeilike omstandighede beweeg en vind ‘n kalmte in God en in gebed. Leer haar om alles te onderhou wat die Woord van God ons leer. Sy moet weet wat geloofsgehoorsaamheid is en wat dit is om God se wil te doen en om fyn te begin luister na die stem van God. God is ‘n kind se enigste blywende realiteit en al kan alles om haar platval sal haar hemelse Vader altyd daar wees om haar te help.

Openbaring 3:15 Ek ken jou werke, dat jy nie koud is en ook nie warm nie. Was jy tog maar koud of warm!

Openbaring 3:16 Maar nou, omdat jy lou is en nie koud of warm nie, sal Ek jou uit My mond spuug.

Hierdie fase is die einde van ‘n era in ‘n kind se lewe en gee oorsprong aan die heerlike beginjare van tienerskap en vroeë volwassenheid. Waar hierdie fase goed deurtrap is met liefde en aanvaarding en tog binne streng grondige reëls van dissipline plaasgevind het, is die kanse altyd goed dat die tienerjare makliker en sonder drama sal vervolg. Gelukkige, wel-aangepaste kinders word eerbiedige tieners en omdat hulle rigting in die lewe reeds op ‘n Goddelike kompas gegrond is, weet hulle wie hulle in Christus is en hoef hulle nie na hulself te soek nie.

7. VROEË ADOLESSENSIE: 12/13–18 JAAR

Ontwikkelingstake

Fisieke ontwikkeling tot volwassenheid
Emosionele ontwikkeling
Romantiese- en seksuele verhoudings
Wil deel wees van die portuurgroep, (“in-groep”)

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Groeps-identiteit teenoor vervreemding (die enkeling wees) en die innerlike konflik wat dit besorg.

Sentrale proses

Groepsdruk

Spr 4:7 Die beginsel van die wysheid is: Verwerf wysheid en verwerf insig deur al wat jy besit.
Spr 4:8 Hou dit hoog, dan sal dit jou verhoog; dit sal jou eer as jy dit omhels.

Psalm 19:7 (19:8) Die wet van die HERE is volmaak: dit verkwik die siel; die getuienis van die HERE is gewis: dit gee wysheid aan die eenvoudige. (die wat nog onervare is)
Psalm 19:8 (19:9) Die bevele van die HERE is reg: hulle verbly die hart; die gebod van die HERE is suiwer: dit verlig die oë.

Hierdie fase begin gewoonlik saam met die Hoërskooljare en is ‘n tyd van opwinding, lawwigheid, frustrasie en fisieke veranderinge wat ‘n dogter onkant kan vang, maar ook ‘n tyd wat groot belofte inhou op volwaardige erkenning as jong vrou en ‘n volwasse lewe wat wag. Een van die mooiste en waardevolste gebruike wat die Joodse volk huldig is die instelling van die Bat Mitzvah waar die dogter geseën word en ingelei word tot volwassenheid en deur die vroue van die gebied erken word as volwaardige vrou.

Om juis die aanvaarding te bied waarna elke jong dogter/vrou smag, vorm haar selfbeeld en haar emosionele intelligensie onherroeplik en staan sy ‘n groter kans tot die verwesenliking van haar roeping as “vrou na God se hart”. Hier begin die onderskeid tussen seuns en dogters al meer fisiek sigbaar raak, maar ook emosioneel sigbaar word en die erkenning van die dogters se vroulikheid neem ‘n nuwe plek in, in elke jong meisie se wese.

Deur hierdie fase is dit belangrik dat die tienermeisie voorberei word tot die take en lewensfases wat vir haar voorlê en dat haar vroulikheid versterk en bekroon word. Die meeste skole bied in lewensoriëntering klasse aan waar hierdie voorbereiding aangeraak word, maar in SA is dit noodsaaklik dat dit met tuisonderrig deur die ma self aangekweek word. Take soos

huisskoonmaak, beddens opmaak, tafel dek, opruim en skoonmaak, koskook en die fyner kunsies van vrouwees en hoe om 'n huishouding te hanteer moet iewers deur 'n dogter se lewe ingeoefen word en nou is die tyd om dit te vestig. Waar 'n jong meisie hierdie take bemeester, word sy toegerus vir haar grootste lewenstaak, om 'n vrou en moeder te wees en haar gesin te versorg en haar huishouding te bestuur. Waar hierdie lesse agterweë gelaat word, mis die jong meisie uit op lewensbelangrike kennis wat haar in haar huwelik en menswees kan benadeel.

"Tien gebooie van familielewe"

1. As jy daarop geslaap het, maak dit op.
2. As jy dit gedra het, hang dit op.
3. As jy dit laat val het, tel dit op.
4. As jy daaruit eet, sit dit in die wasbak.
5. As jy dit leegmaak, maak dit vol.
6. As jy dit vuil maak, ruim dit op.
7. As dit lui, antwoord dit.
8. As dit huil, gee dit liefde.
9. As jy iemand seermaak, bely dit.
10. As iemand jou seermaak, vergewe hom.

(verwerk uit *The Fight*, J. White, IVP, p. 121)[67]

Net soos dogters geleer moet word hoe om huistake te vervul, is dit noodsaaklik om in hierdie tyd ook oor verhoudings en die hantering daarvan te praat. Waar hierdie gesprekke vermy word, ervaar die jong tiener dat sy haar eie besluite daaroor moet neem en dikwels sal dit vanuit emosie en hormone gedoen word, wat dan later groot skade kan berokken. Verhoudings en kommunikasie is vandag 'n aspek van die lewe wat verander het van die dae sonder sosiale media (en ook toe ons oupas en oumas nog kinders was) en

[67] Van Rensburg, E., 2003. *Die kuns van familiewees*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 158.

daarom moet ons kinders geleer word om gesprekvoering en die waarde daarvan te begryp. In huweliksberading is dit een van die grootste probleme wat veral onder ons tieners van vandag steeds groter sal groei en daarom moet daar in gesinne tyd gemaak word om te gesels en hulle opinies en denkwyses te vorm en te rig op God se wil. Om 'n jong dogter konstant aan Goddelike ankers vas te heg en haar te laat besef wat God van haar as vrou en bruid verwag, is die sekerste wyse om korrek tot haar wese te spreek. Om haar liggaam as 'n tempel van God te sien en haar waarde as mens groter te ag as slegs vir 'n man se plesier, bly haar grootste persoonlike wapen teen die mag van Satan wat wil steel en verwoes en daarom moet dit deel van haar eet, drink en staan wees. Hoe meer openlike gespreksvoering daar in 'n huishouding is, hoe gemakliker praat kinders hieroor en daarom moet daar deurgaans 'n oop kanaal tussen ouers en kinders wees.

Ef 6:1 Kinders, julle moet jul ouers gehoorsaam wees in die Here, want dit is reg.
Ef 6:2 Eer jou vader en jou moeder – dit is die eerste gebod met 'n belofte —
Ef 6:3 sodat dit met jou goed mag gaan en jy lank mag lewe op die aarde.

Ef 6:10 Eindelik, my broeders, word kragtig in die Here en in die krag van Sy sterkte.
Ef 6:11 Trek die volle wapenrusting van God aan, sodat julle staande kan bly teen die liste van die duiwel.
Ef 6:12 Want ons worstelstryd is nie teen vlees en bloed nie, maar teen die owerhede, teen die magte, teen die wêreldheersers van die duisternis van hierdie eeu, teen die bose geeste in die lug.
Ef 6:13 Daarom, neem die volle wapenrusting van God op, sodat julle weerstand kan bied in die dag van onheil en, nadat julle alles volbring het, staande kan bly.

Om 'n dogter in hierdie tienerfase te ag as volwasse-wordende vrou, bied die vlerke wat sy nodig het om te wil vlieg en haar verantwoordelikheid in hierdie samelewing te aanvaar en bo die "lui-en-leeglê" houding van tienerskap uit te styg met hoop op selfstandigheid. Juis daarom is dit noodsaaklik dat die

kenmerke van familie-dissipelskap wat sy eendag in haar huishouding sal toepas, nou prakties uitgeleef word en dat sy deur inoefening gereed sal raak vir haar eie taak binne moederskap.

Waar kinders nog jonger is, is hulle nog nie emosioneel volwasse genoeg om die ander gesinslede met emosionele intelligensie te benader nie en juis daarom is nou ‘n goeie tyd met die bewusmaking daarvan. Leer haar om almal in die familie te aanvaar en mekaar se laste te dra deur vir mekaar om te gee. Dit maak dat mense binne ‘n noue familiekring mekaar kan vertrou en so stel ons almal vir mekaar ‘n voorbeeld van lewe in Christus en kan ons van mekaar se vrugte pluk en leer binne liefde. Dit is die kern van familiewees en liefdesbetoning wat elke moeder binne haar eie gesin moet bewys en waarmee sy dan weer haar kinders sal toerus. Waar dogters vroeg reeds leer dat jou tyd as vrou nooit net jou eie is nie en dat tyd aan mekaar en tyd met God waarde tot verhoudings toevoeg, heg ons nou reeds haar toekomstige familie met bande van geloof.

Hierdie fase van ‘n dogter se lewe is van kardinale belang en berei haar letterlik voor op haar toekoms as vrou en daarom moet haar karakter ontwikkel word. Dit kan benut word binne liefde en geduld, of agterweë gelaat word, maar daaruit sal die vrug van lewe of dood in haar huwelik sigbaar wees. Gebruik die tyd wyslik en sien hoe God se ontvouende openbaring binne haar roeping as jong vrou tot wasdom groei en ‘n hele nuwe nageslag vir God voorberei.

Dissipline en die wyse waarop dit toegepas word is in hierdie tydperk baie belangrik. Ek verwys weer eens na die verkillende stadia van opvoedkundige dissiplinêre-ouerskap en dus die fase van AFRIGTING wat in hierdie stadium moet plaasvind. Wanneer ‘n ouer by beheer vashaak, sal dit rebellie uitlok en as daar slegs beradend opgetree word, sal dit ook nie voldoende riglyne bied nie, so maak seker dat die dissipline ouderdoms-aanvaarbaar is en binne liefde toegepas word.

Stages of Parenting: C. K. Ardizzone, M.ED.[68]

0–8 Control (Beheer)

8–16 Coaching (Afrigting)

16–22 Counselling (Voorligting, berading)

22–30 Caring (Omgee, koestering, wees 'n vriend)

Die waarde van oorsaak en gevolg ("the law of natural consequences") kan nooit onderskat word nie. 'n Ouer wat sy kind nie toelaat om foute te maak en soms te misluk nie, weerhou haar om self te leer. Deur die werklikheid as opvoeder aan te stel, maak jy jou kind groot om die lewe vol van uitdagings self te kan oorleef en die bose teë te staan. Die uitdaging is egter waar om die grens te trek en hoeveel om toe te laat en waarlik by God te hoor hoe om elke kind afsonderlik te hanteer volgens wie sy is. Juis daarom moet kinders ook toegelaat word om 'n deel aan TV, sosiale media en die wêreldse dinge om hulle te hê en die beginsels wat hulle tuis geleer het toe te pas en self te leer om "NEE" te sê vir die verkeerde dinge.

"If we are to act as salt and light in contemporary society, we cannot afford to bypass the darkened theatre and the silver screen." – John Coffey

In die boek *Boundaries with teens* deur John Townsend praat hy van vier besliste pilare wanneer grense deur ouers gestel word.

Four pillars in setting boundaries:

- I love you and I'm on your side.
- I have some rules and requirements.
- You can choose to respect or to reject the rules.
- Here is what will happen if you reject these rules.

James Dobson noem 'n paar waardevolle riglyne[69] om 'n kind se wil te vorm en veral in hierdie tienerjare is dit waardevol dat hulle dit sal begryp en aan

[68] Ardizzone, Carole., *Raising an amazing generation*: *Why You? Why Now?* CDs.

[69] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 159, 160.

hulle siel sal vasmaak om daarvolgens te leef. Dit mag selfs hulle lewens red… (selfverwerkte vorm)

1. Openbaar respek vir mense in gesagsposisies.
2. Ken die grense van dissipline en weet dat dit afgedwing sal word.
3. Vermy moedswillige, uittartende gedrag, dit sal vir seker gestraf word, kinderlike onverantwoordelikheid kan nog binne grense hanteer word.
4. Na konfrontasie verby is, word oortredings deurgepraat en sal onvoorwaardelike liefde en gerusstelling steeds daar wees.
5. Probeer om nie onmoontlike eise te stel nie, dit laat ‘n mens moed verloor.
6. Laat liefde die finale sê hê.

Mag ons so ons kinders leer om nie die stert te wees nie maar die kop, om as leiers op te tree en nie net volgers te wees nie. Hierdie fase van tienerskap is ‘n braakland waar ons konstant moet saai en omploeg om eendag ‘n waardevolle oes in te samel en dit kan, met God aan die stuur en Christus as hulle anker.

“To drift is to be in hell, to be in heaven, is to steer.” – George Bernard Shaw

Tienerskap word deur die mense in die wêreld as ‘n moeilike komplekse tyd beskou en tieners is al so gekondisioneer daarmee dat hulle soms in wanhoop en depressiwiteit verval as gevolg van die skynbare druk waaronder hulle grootword. Leer hulle om die vreugde in alles raak te sien en te fokus op die goeie en in moeilike tye hulle krag in God te vind. So leer ‘n kind om al minder op die sienlike te fokus en die onsienlike wêreld, waarin ons kinders van God met die krag van die opgestane Christus leef, ons realiteit te maak. Daarin lê ewigheidswaarde en ware lewe!

“Realize that true happiness lies within you. Waste no time and effort searching for peace and contentment and joy in the world outside. Remenber that there is no happiness in having or in getting, but only in giving. Reach out. Share. Smile. Hug. Happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself.” – Og Mandino

Deut 28:9 Die HERE sal jou vir Hom as heilige volk bevestig soos Hy jou dit gesweer het, as jy die gebooie van die HERE jou God hou en in Sy weë wandel.
Deut 28:10 En al die volke van die aarde sal sien dat die Naam van die HERE oor jou uitgeroep is, en hulle sal vir jou vrees.
Deut 28:11 En die HERE sal die goeie aan jou oorvloedig gee in die vrug van jou liggaam en in die vrug van jou vee en in die vrugte van jou land, in die land wat die HERE aan jou vaders met 'n eed beloof het om aan jou te gee.
Deut 28:12 Die HERE sal Sy goeie skatkamer, die hemel, vir jou oopmaak om die reën van jou land op die regte tyd te gee en om al die werk van jou hand te seën; en jy sal aan baie nasies uitleen, maar self nie hoef te leen nie.
Deut 28:13 En die HERE sal jou die kop en nie die stert maak nie, en jy sal net boontoe en nie ondertoe gaan nie as jy luister na die gebooie van die HERE jou God wat ek jou vandag beveel om te hou en te doen,
Deut 28:14 en jy nie regs of links afwyk van al die woorde wat ek julle vandag beveel, om agter ander gode aan te loop om hulle te dien nie.
Deut 28:15 Maar as jy nie luister na die stem van die HERE jou God, om sorgvuldig te hou al Sy gebooie en Sy insettinge wat ek jou vandag beveel nie, dan sal al hierdie vloeke oor jou kom en jou inhaal.

Hierdie fase is egter ook die laaste deel van die jong kindwees jare, so jy moet hulle met oorgawe liefhê, en koester elke geselsie en maak dit vir hulle maklik om jou as ouer lief te hê. Laat hulle toe om te groei en wees daagliks trots op hulle. Dit wat hulle in jou beleef sal hulle weer eendag aan hulle tieners oordra, so leef wys, sorg dat jy onvoorwaardelik lief het, met jou hele hart en siel. (En onthou hulle word weer iewers mense en tienerskap is eenmalig in 'n mens se lewe.)

"The best and most beautiful things in the world cannot be seen, nor touched... but are felt in the heart." – Helen Keller

8. LAAT ADOLESSENSIE: (18–24 JAAR)

Ontwikkelingstake

Outonomie van ouers
Geslags-identiteit
Innerlike morele waardes
Beroepskeuse

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Individuele identiteit versus identiteits-verwarring.

Sentrale proses

Rol-eksperimentering

"Erik Erikson (1959) has described adolescence as the final stages of childhood. In our conceptualization, it is later adolescence that is the the final stage of childhood. After this life-stage, individuals are compelled to make a wide variety of relatively permanent choices about their lives."[70]

Hierdie fase word dikwels met afwagting betree en tog kan dit ontaard in 'n tydperk wat met nuwe stres en verwagtings gepaard gaan. Vrouwees het ongelooflik baie fasette, maar hierdie is 'n fase wat later jare wanneer vroue ouer word, met verlange uitstaan en hulle met vrolikheid laat terugdink en wens hulle kon dit weer beleef en elke oomblik indrink.
Belangrike lewenskeuses word hier gemaak, beroepskeuses word gefinaliseer en studies word op 'n onafhanklike basis onderneem of werk word begin, sommige jong dames trou of raak swanger en lewensveranderende besluite word soms vinnig geneem. Jong dames se verhoudingslewens begin hier meer ernstig raak en jong meisies verander in jong vroue met 'n nuwe verworwe

[70] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 372.

identiteit en dra die verantwoordelikhede van keuses wat hulle lewenspad sal bepaal.
Dikwels is dit ook die fase waar mense hul toekomstige lewensmaats ontmoet en onder verhoudingsstres staan wat hulle lewe kompliseer. Die tweestryd tussen jonkwees en uitgaan saam met vriende, teenoor die verantwoordelikheid van studies en toetse wat jou toekoms bepaal, rus swaar op studente en kan selfs te veel raak. Dit is ook die fase waarin ons, ons dogters se oë moet open vir die verantwoordelikhede wat die getroude lewe en kinders op haar sal plaas, en dat sy haar lewe en beroep ook daarvolgens sal moet bepaal. Deur haar slegs aan te moedig om te studeer en haar beroep te begin sonder voorbereiding vir die volgende fase, doen moeders hul dogters ‘n onreg aan. Voorbereiding tot moederskap en die aanvaarding daarvan as toekomstige prioriteit bly ‘n eerlike en waardevolle waarheid wat erken en aanvaar moet word. Daarsonder wag daar verskeie krisisse op die jong vrou wat selfs haar huwelik in gevaar kan stel.

Hierdie oorgangsfase van tiener en skoolgaande kind tot jong vrou is ‘n reuse skuif en baie studente of jong mense ervaar dit as moeilik om die brug te bou tussen die lewensfases. Hoe meer voorbereiding daar deur ouers gedoen word in die voorafgaande fase, hoe makliker is dit om self die verantwoordelikheid van die volwasse lewe op te neem. So graag soos enige tiener die huis wil verlaat en sy vlerke wil sprei, is dit ook aanvanklik ‘n eensame fase. Take wat deur ‘n liefdevolle moeder gedoen is, moet nou dikwels self gedoen word en wasgoed, strykgoed, skoonmaak en kosmaak raak ‘n roetine wat ‘n jongmens nou noodgedwonge self moet onderneem. Verblyf is dikwels nou weg van die ouerhuis en dus is die koshuislewe of ‘n woonstel of huismaats ‘n reuse aanpassing waar die harde realiteit soms ongenaakbaar kan wees.
‘n Koshuis kamermaat wat slordig, raserig of ongemanierd is kan erge innerlik konflik veroorsaak en die andersheid van ander mense as die onmiddelike bekende huismense, is dikwels ‘n groot skok. Dit wat aanvanklik na “hemel op aarde” gelyk het, raak nou ‘n tydperk van groot verantwoordelikhede, aanpassings en harde werk.

Hierdie fase is dus ook ‘n fase wat binne gemengde gevoelens beleef word, die ontwikkeling van ‘n gevoel van sielkundige outonomie as jong volwassene, maar ook die verlies en afstand doen van kindskap en die afhanklikheid van die ouers en die gemaklike nessie van die ouerhuis.
“Ambivalence is an emotional state in which the person feels both positively and negatively toward the same object, issue, or person. For example, many college students eagerly leave home for their new adventures but react with dismay when they discover that their old bedrooms have been turned into guestrooms or studies. Many new jobholders eagerly respond to their new work responsibilities but still expect their families to prepare their meals and share their evenings.”[71]

Vir jong dames is dit moeilik om aanvanklik hulle innerlike gevoelens te hanteer, juis omdat ‘n mens so graag wil wys jy kan die fase bemeester, maar tog ook dikwels sukkel met die aanpassing. ‘n Paar sagte woorde van begrip van ‘n moeder met insig, kan uiters waardevol wees in hierdie tyd en net die regte aanmoediging en buffer wees teen die harde samelewing en sy eise. Jong meisies probeer ongelukkig aan hul ouers wys hulle kan dit maak en verstoot ouers maklik op die wyse. Die geheim bly om nie emosioneel te raak en te reageer nie, die rol van die ouer bly om emosioneel intelligent op te tree en dieper te sien as die jong vrou se buie en grille.

In sulke aanpassingsfases wend jong meisies hulle dikwels tot kos as troos en jaarliks tel eerstejaar meisies onsettend maklik gewig op wanneer hulle die ouerhuis verlaat. Die stres en druk om ‘n sukses te maak, tesame met die verlange en koshuiskos was al menige jong meisie se doodskoot. Dit is ongelooflik belangrik dat hulle geleer word van gesonde eetgewoontes en hulp kry as dit hand uitruk. ‘n Vrou se voorkoms en gewig dra ongelukkig oormatig by tot haar gemoedstoestand en kan haar grootliks benadeel in hierdie brose tydperk. Die teenpool hiervan kan ook maklik wees dat hulle dan met dieetpille, of bulimie en ander nadelige hulpmiddels eksperimenteer wat

[71] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 373.

uiters nadele gevolge kan hê. Dit is ‘n ouer se verantwoordelikheid om dus ‘n fyn oog oor hul dogter te behou, al is sy ook ver en weg van die huis. Dit is belangrik dat elke klein voeltjie moet vlieg, maar net so belangrik dat die landing veilig is, anders raap ‘n roofdier haar dalk as prooi op.

Waar jong dames in Suid Afrika leef, is veiligheid altyd iets wat met erns bejeën moet word. Daaglikse verkragtings-statistiek en “date-rape” koerantberigte is vir seker ‘n realiteit en waar daar met drank en dwelms geëksperimenteer word kan dit lewensgevaarlik wees. Jong meisies word altyd aangeraai om in groepe uit te gaan en na mekaar te kyk tot aan die absolute einde van die aand. Menige onervare meisies wat uit die beskerming van die ouerhuis kom, is salig onbewys van mans se gevaarlike planne. Nuwe eerstejaartjies word letterlik as “vars vleis” beskou en beland dikwels in die kloue van ‘n monster. Jong dames kan nie genoeg gewaarsku word hieroor nie. So ook is ongewenste swangerskappe iets waaroor jong meisies nie altyd vooraf dink nie en is ernstige gesprekke hieroor baie nodig, al wil hulle dit nie hoor nie. Die aborsie-syfer in SA is hoog maar as ‘n ware syfer, onteenseglik onpeilbaar en steeds is dit moord in die oë van die Here. Dit moet deeglik ingeprent word in enige jong vrou se wese en so ook die kans op veneriese siektes en die gevaar van VIGS. ‘n Ginekologiese ondersoek voor ‘n dogter die huis verlaat is aan te bevele, en veral in SA. Die ginekoloog kan voorbehoeding deeglik bespreek en ‘n geloofwaardige standpunt kan deur die dokter gerig word wat haar lewe kan red.

Juis in hierdie fase waar dogters nou meer onafhanklikheid soek en hulle optrede dit deurgee, is dit nodig om die huisreëls weer eens te hersien. Kinders kom nou dalk naweke terug en wil nie meer onder die huisreëls van skoolkinders staan nie en eis dat hulle onafhanklikheid en mid-volwassenheid erkenning kry. Wees dus as ouer die wyse vriend en gee berading en luister sodat jy kan weet waar om soos ‘n voorligter binne liefde en begrip op te tree.

Stages of Parenting: C. K. Ardizzone, M. ED.[72]

0–8 Control (Beheer)

8–16 Coaching (Afrigting)

16–22 Counselling (Voorligting, berading)

22–30 Caring (Omgee, koestering, wees 'n vriend)

In hierdie fase kom die jong volwassene dikwels met vreemde opinies en waardes wat van die ouers mag verskil. Dit is 'n teken dat die jongmens haar outonomie wil aantoon en aan die ouers wil wys dat sy mag verskil en haar nuwe identiteit as volwassene wil uitdruk. Die emosionele verwydering wat die jong dame wil aantoon en uitdruk moet nie as blatant negatief gesien word nie en toenadering sal wel weer gewys word wanneer sy seker is sy word gesien as 'n unieke selfstandige jongmens. Jong meisies het hul ouers nog broodnodig op hierdie ouderdom, hulle wil dit net nie erken en blatant sê nie. 'n Wyse ouer sal bid vir haar dogter en help waar sy kan sonder om beheer te neem of te veel te doen. Die wagwoord is balans en dat minder raad soms beter is as meer raad…

Deut 30:5 En die HERE jou God sal jou bring in die land wat jou vaders in besit geneem het, en jy sal dit in besit neem; en Hy sal aan jou goed doen en jou vermenigvuldig meer as jou vaders.
Deut 30:6 En die HERE jou God sal jou hart besny en die hart van jou nageslag, om die HERE jou God lief te hê met jou hele hart en met jou hele siel, dat jy kan lewe.

Die seksuele identiteit van die laat-adolessent beweeg ook saam met emosionele volwasse wording na 'n nuwe kategorie en dikwels is ouers baie bekommerd. Dit is egter die fase waarvoor ouers hul kinders dwarsdeur tienerskap voorberei het en hulle nou moet toelaat om so te leef volgens wat hulle in die ouerhuis geleer het. Geestelike ondersteuning hou morele waardes, wat nou deur die jongmens getoets en bevraagteken word, lewend en kan as die onsigbare bron van motivering dien om die regte keuses te maak.

[72] Ardizzone, Carole., *Raising an amazing generation*: *Why You? Why Now?* CDs.

Juis daarom is geestelike fondasies van onskatbare waarde en moet dit op ‘n ligte dog konstante basis ingeskerp word.

“Life affords no greater responsibility, no greater privelege, than the raising of the next generation.” – C. Everett Koop

Tydens hierdie transformasiefase verander ‘n jongmens se kapasiteit van denke en is daar steeds tot op 22 jaar ontwikkeling wat in die brein plaasvind. Kognitiewe- en morele ontwikkeling dra by om die vermoë van konkrete denke na abstrakte denke te bevorder en denke skuif om vooruit te kan dink en oor moontlikhede te besin. Die jongmens leer om te dink oor sy eie denke en die wêreld se verwagtinge en om homself in die skoene van ander te plaas. Deur hierdie proses van volwasse-wording onderskei die jong persoon haarself as ‘n unieke losstaande mens weg van haar gesin van oorsprong en is sy nie meer net ‘n voortsetting van haar ouers nie. Dit skep ook ‘n tydperk van ware keuse asook nuwe waardes wat losstaan van haar opvoeding en onderrig metodes en dikwels die vorming van haar ware identiteit wat blywend sal wees deur die res van haar vrou-wees jare.

Rom 8:28 En ons weet dat vir hulle wat God liefhet, alles ten goede meewerk, vir hulle wat na Sy voorneme geroep is.

9. VROEË VOLWASSENHEID (24–34 JAAR)

Ontwikkelingstake

Huwelik
Beroep
Kindergeboorte
Lewensstyl

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Identiteit teenoor isolasie.

Sentrale proses

Ontwikkeling binne ouderdomsgroep

Sag 3:7 So sê die HERE van die leërskare: <u>As jy in My weë wandel</u> en as jy My verordening onderhou, dan sal jy My huis bestuur sowel as My voorhowe bewaak, en Ek sal jou vrye toegang verleen onder diegene wat hier staan.

Die skuif om na volwassenheid, permanente verbintenisse en dan na moontlike ouerskap oor te beweeg, kan gesien word as een van die grootste lewenstransformasies en regdeur die ses voorafgaande fases word 'n mens onwetend hierop voorberei. Deur die voorafgaande twee-en-twintig jaar het daar groei op fisieke, emosionele, kognitiewe en sosiale vlak plaasgevind en is die individu nou gereed vir 'n fase van volwasse besluitneming en 'n lewe van eenheid binne haarself, binne haar keuses en haar begeertes.

"No matter what your age, keep learning. Put this motto on your mirror so that you'll see it: Every day without learning something is a day lost." – Ruth Hamilton

Dit is dan ook die fase waar die meeste vrouens, ten spyte van werk, hulleself begin voorberei vir 'n huwelik, kinders en 'n gesinstruktuur sodat hulle binne hul roeping as vrou kan funksioneer en hul doel op aarde binne moederskap en versorging kan vervul. Hierdie vervullende fase neem jong dames terug na hul eie kinderlewe en hul ma se belewenis vanuit hierdie tydperk en dikwels is dit ook 'n fase van persoonlike groei en genesing van eie wonde as kind. Dit is ook 'n fase van finansiële swaarkry, om 'n tuiste te bekom, dikwels lenings aan te gaan en om huis op te sit na 'n huwelik. Hierdie fase is egter uiters opwindend en om "huis-huis" te speel is aanvanklik een van die vervullendste fases van vrouwees en iets waarna daar al uitgesien word van kleindogtertjie-dae af.

Lewensrolle binne die fase verander van student tot jong beroepsvrou, verloofde, huweliksmaat, moeder en versorger en bied 'n wye reeks uitdagings

waaraan die jong vrou nog nie blootgestel was nie, en sy moet staatmaak op haar rolmodelle as kind of dit waarna sy met ‘n passie aspireer. Met die ouderdomsgleuf waarin vroue hier staan, gaan dit gepaard met bepaalde verliese en sekere sosiale verwagtinge en word daar met konsensus aanvaar dat die toename in ouderdom lei tot ooreenstemmende veranderings in optrede en belewenis van daaglikse gebeure.

Hierdie lewenspatrone gaan egter ook gepaard met historiese tydsperiodes wat bepaal wat die vroue van die spesifieke tydperk as “reg” sien en wat die sosiale verwagting van die tydperk dan van hulle is. So byvoorbeeld sal die Millennium generasie wat sedert 2000 gebore is verskil van die generasie X (1965–1976) of generasie Y (1977–2000) ten opsigte van hul siening van hul verantwoordelikhede en keuses asook hul rol as ‘n moeder teenoor hul rol as ‘n beroepsvrou. Die gesin van oorsprong en die wyse waarop sy grootgeword het, bepaal ook grootliks ‘n vrou se waardesisteme en denkwyses. So ook die mate van geestelike opvoeding wat sy gehad het en ook haar persoonlike tevredenheid met haar gesin en die funksionering van haar ma teenoor haar self.

Vanuit my rol en roeping as huweliks- en gesinberader is hierdie fase by uitstek die tydperk waarin ek die meeste aanpassingsprobleme en identiteitsverwarrings sien en vandaar my absolute passie vir die lewensfase en sy krisisse. Die hele omwenteling van kinders en om hulle van klein mensies met korrekte kinderopvoeding tot manne en vroue van God groot te maak is ‘n monumentale opdrag. Dis waarlik ‘n tydperk waarin baie vroue sonder ‘n valskerm inspring, omdat dit is wat vroue doen. Hulle is lewenslank geprogrammeer om voort te plant en al is die tye onseker, weerhou dit hulle nie om hulle “alles te gee” en hulself te offer as geliefdes en moeders nie.

In my persoonlike hoedanigheid as huweliksberader het ek ‘n boek[73] geskryf oor die huwelik en die keuse van ‘n huweliksmaat, asook die

[73] Van Coller, Louise., 2014. *EK en JY verskil Hemelsbreed.* Kaapstad: Lux Verbi.

aanpassingsprobleme daarbinne en die rol van kinders en konflik om die gesin en huweliksfase te probeer vernietig. Ek het gebruik gemaak van navorsing van uit my Meestersgraad en ek wil dit graag as 'n aanhangsel toevoeg tot hierdie hoofstuk om meer perspektief te gee aan die fase en sy uitdagings.

Dit is my professionele opinie dat hoewel ons voorafgaande fases deurloop tot hierdie fase, mense nie meer vandag die tyd binne 'n gesin neem om hulle kinders daadwerklik vir hierdie fase voor te berei en in te lei nie. Met die egskeidingsyfer wat 50% beloop, het baie kinders nie gesonde rolmodelle van 'n gesinstruktuur, die huwelik en die rolle van man en vrou volgens Goddelike orde nie. Ek sien gereeld dat hierdie eerste jare van 'n huwelik die swaarste op paartjies weeg en so ook die besluite om moederskap volledig uit te leef en tydelik vaarwel te roep aan 'n beroep wat stimulerend is en goed betaal. Vroue vandag is onder groot finansiële druk (asook die druk wat vrese vir egskeiding meebring) – dikwels forseer dit hulle om te veel te probeer doen in hierdie fase en dan word die fase as uitmergelend beskou. Wat bedoel is om die hoogtepunt in 'n vrou se lewe te wees, word wêreldwyd beleef as 'n tydperk van innerlike konflik. Dit is daarom my fokus/keuse vir hierdie Doktorsgraad en sy tema.

Jes 44:3 Want Ek sal volop water giet op die dorsland en strome op die droë grond; Ek sal My Gees op jou kinders uitgiet en My seën op jou nakomelinge.
Jes 44:4 En hulle sal uitspruit soos gras in die veld, soos wilgerbome langs waterlope.

"During early adulthood, a style of life is established that will serve as a framework for the organization of experience during the rest of adulthood. The style of life includes the tempo of activity, the balance of work and leisure, the establishment of a circle of friends of varying degrees of intimacy, and the selection of life-activities that reflect the individual's value-orientation. The most important factors contributing to the creation of a

lifestyle are whether one marries, one's marriage partner, one's children, and one's work."[74]

Die vrou beleef 'n emosionele gereedheid binne die ouderdomsgleuf om haarself aan iemand te verbind tot 'n betekenisvolle verhouding wat op 'n permanente verbintenis kan uitloop en so ook die begeerte na kinders kan verwesenlik. Hoewel die tendens vandag is om al hoe later te trou en kinders te kry, is dit steeds die tydperk waartydens vroue hierna hunker en smag, en trou vrouens gemiddeld vroeër as mans. Daar is 'n behoefte aan intimiteit en sekuriteit wat met verbintenis gepaardgaan en dit maak deure oop na 'n nuwe lewensrol binne die fase en dus iets waarna met afwagting uitgesien word.
Die proses van seleksie van 'n lewensmaat word deur verskei faktore bepaal, nl. Die beskikbare groepering wat belangstel, aantreklikheid, ras, ouderdom, voorsieningsvermoë, beroep, soortgelykheid, persoonlikheid, agtergrond, opvoeding, geestelike oriëntasie, maatskaplike en sosiale interaksie en natuurlik "chemistry". Wanneer 'n vaste verhouding gunstig is, begin 'n vrou in hierdie ouderdom van gereedheid tot 'n huwelik, dink oor haar lewe saam met die gekose man. Indien daar geen besware is nie sal sy die verhouding bewustelik of onbewustelik in 'n rigting stuur om by 'n verbintenis uit te kom. Behalwe vir gereedheid en 'n uitsien na die opwinding daarvan, het God ons met 'n instink geskape om te trou en die aarde te vul. Die fase waarin 'n vrou verloof raak en 'n huwelik beplan, is iets waarna elke jong meisie, van kleintyd af, met smaak uitsien. Dan kom die huwelik en begin 'n reuse aanpassing waartydens twee verskillende mense saamgevoeg word tot 'n nuwe eenheid. Dis 'n proses wat heel dikwels met groot aanpassings en selfs konflik gepaard gaan, juis omdat mense nie verwag dat dit so moeilik sal wees nie.
Voorhuwelikse-berading kan 'n mens help om voorbereiding te doen, maar niks kan 'n mens op die realiteite daarvan voorberei nie en dikwels beland ons op 'n dwaalweg wat selfs fataal kan raak. Om 'n nuwe vleeslike eenheid en tuiste te skep, plaas druk op elkeen se persoonlikheid en verwagtings en hoewel daar 'n verbond voor God en mens gemaak is, is dit een van die

74 Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 420.

grootste aanpassings in die mens se lewe, Soms slaag dit nie. [Die hoofredes tot konflik en aanpassingsprobleme is oor jare se praktiese navorsing nagespeur in my praktyk. Dit word breedvoerig in my boek[75] uiteengesit.

As ons na die huwelik kyk en die impak wat dit direk op ons gesinne het, is dit seker een van die belangrikste aardse take om ‘n sukses van te maak. Te maklik word geglo dat alles sal uitwerk as mense eers getroud is, en te veel emosionele huweliks-werk word agterweë gelaat, omdat mense slegs glo, hoop en vertrou en self nie bereid is om iets daaraan te doen nie. ‘n Huwelik is ‘n komplekse verbintenis tussen twee mense, wat uit verskillende agtergronde kom en dikwels verskillende verwagtings het. Waar paartjies reg van die begin af raad en hulp kry om hulle voor te berei op ‘n gesonde huwelik, is hulle kanse soveel groter om ‘n sukses daarvan te maak.

Ons is tans in ‘n stywe ekonomiese tydperk met uiterste finansiële druk op gesinne en dit werk beslis deur na die huwelik, deur konflik en aanpassings wat gemaak moet word. Moeders word dikwels gedwing om weer so gou moontlik na die geboortes van kinders tot die arbeidsmark terug te keer. Dit sit die vrou in ‘n uiters ongunstige posisie, vasgevang tussen moederskap en werk. Moederskap wat veronderstel is om persoonlike vervulling te bring en die vrou se hoogste roeping versinnebeeld, word haar amper wreed ontneem en die “werklikhede” (bv. geldnood) van ons samelewing regverdig dit op elke denkbare wyse. Moederskap is egter beslis in die vrou se bloudruk en die gevoel dat sy haar kinders afskeep, is dikwels ‘n blywende skuldgevoel. Hierdie konstante skuldgevoel motiveer haar onbewustelik om saans tuis al haar energie en tyd aan haar kinders te spandeer, om op te maak vir haar afwesigheid bedags. Dit kan die huwelik wat reeds onder druk is, weens die verandering wat kinders en minder tyd saam vir hul ouers meebring, verder benadeel en so lei mense se intimiteit en emosionele vervulling erg daaronder.

Die seksuele aktiwiteite van egpare binne die huwelik word baie maklik in hierdie vroeë jare van kindergeboorte en die grootmaak van klein kindertjies

[75] Van Coller, Louise. 2014. *EK en JY verskil Hemelsbreed*. Kaapstad: Lux Verbi.

afgeskeep. Dit lei dikwels tot langdurige negatiewe emosionele gevolge, wat soms nooit weer herstel nie. Waar een party binne die huwelik afgeskeep voel, trek hy/sy dikwels terug en verberg hulle ‘n deel van hulle siel onbewustelik. Mense dryf uit mekaar en verloor voeling met mekaar se lewens en diepste wense. Waar kommunikasie daardeur vervaag, tree agteruitgang by die huwelik in, wat op die lang duur tot huweliksverbrokkeling kan lei.
Dit is juis daarom dat dit van uiterste belang is dat ons die huwelik en die opvoeding van ons kinders as gelyke prioriteite stel, bo geld en die onderhouding van statussimbole en ‘n lewensstandaard wat dalk heimlik bo ons inkomste val. Om ‘n huwelik gesond te hou en ‘n seksuele verhouding te laat groei is reeds moeilik met kinders in die huis, waar een party bedags rustig en ontspanne tyd investeer in die kinders se lewens, val dinge net makliker in plek, veral saans as die man moeg van sy werk af terugkom. Hoe ons ook al daarna kyk, iemand in die huwelik sal moet opofferings maak om tyd, energie en ruimte te skep vir spandeer van genoeg gesonde tyd saam as huwelikspaar. Mense blameer te dikwels hulle omstandighede en finansies vir hulle probleme, maar heimlik is ons self verantwoordelik vir baie van ons keuses en die gevolge daarvan.

Geld is maklik een van die grootste sondebokke as dit by prioritisering van ons belange kom. Dis toevallig ook die één prioriteit, wat ons die swaarste aan ons self wil erken. Waar mense in ‘n huwelik besef wat belangrik is en dit voorop stel, kan ons perspektief behou en besef dat God die vrou primêr gekroon het om kinders in die wêreld te bring en te versorg. Dit verdoem nie die vrou tot afsondering en doeke omruil nie, maar motiveer haar om binne die grense van wysheid keuses te maak, wat die hele gesin ten beste kan pas en haar kan help om haar huwelik eerste te stel en steeds te bevorder. As ons na die groter prentjie kyk, is ‘n jaar of drie in ‘n leeftyd, nie te veel om op te offer vir ‘n gesonde gesin, ‘n goeie sekslewe en ‘n vervullende huwelik nie. Jy maak so byna “onwetend” ‘n besluit wat jou lewenslank mag baat en waarvan jy nog lank daarna die vrugte sal pluk!
Laat ons dus streef na God se wil vir ons huwelike en direk daaraan verbonde ook ons familie-geluk en die vreugdes wat daarmee gepaard gaan.

"*Julle het met die ou, sondige mens en sy gewoontes gebreek en lewe nou die lewe van die nuwe mens, wat al hoe meer vernuwe word na die beeld van sy Skepper en tot die volle kennis van God.*" *Kolossense 3:9,10*

Dit is 'n fase waar jou totale identiteit as vrou die meeste verandering ondergaan en letterlik deur metamorfose herprogrammeer word om een fase vir ewig vaarwel toe te roep en 'n totale nuwe menswees te aanvaar. [Liggaam , siel en gees] 'n Fase van transformasie waar een lewensbestaan en rol geruil word vir 'n volledige nuwe lewe. En soos die skoenlapper uit die papie kruip is daar nie weer terugkeer nie en is dit iets wat baie vroue wêreldwyd later as traumaties beleef en hunker ons soms op onbewaakte oomblikke terug na die jong onbesorgde lewe van "jong-meisie wees". Maar deur te trou en moederskap te aanvaar, gee ons 'n leeftyd se onafhanklike besluitneming prys en sal die lewe nooit weer oor jou gaan nie. Van hier af plaas ons, man en kinders vir die res van ons lewe eerste en neem dit meer uit ons uit as wat ons ooit sal besef. Dit bring ons voor reuse keuses, transformasie en aanpassings, maar so is dít die fase waar God ons toerus en voorberei op ons lewenstaak as moeders en dit wat ons moet prysgee om ons mense toe te rus. Dit is die fase waar ons die meeste prysgee maar ook die meeste ontvang. Dit is die fase waar God ons die konsep van "to die to self" leer en waar ons soos die koringkorrel in die grond moet val en sterf sodat ons kan ontkiem om veel vrug te dra. Dit is 'n proses en vir seker een van die vrou se grootste uitdagings op aarde!

Joh 12:24 Voorwaar, voorwaar sê Ek vir julle, as die koringkorrel nie in die grond val en sterf nie, bly dit alleen; maar as dit sterf, dra dit veel vrug.
Joh 12:25 Wie sy lewe liefhet, sal dit verloor; maar wie sy lewe haat in hierdie wêreld, sal dit bewaar vir die ewige lewe.
Joh 12:26 As iemand My dien, laat hom My volg; en waar Ek is, daar sal My dienaar ook wees; en as iemand My dien, sal die Vader hom eer.

Dit is hier waar ek wil uitkom by wat God se wil vir ons as vroue is – dus by die kern van hierdie proefskrif vanuit 'n geestelike rigtingwyser.

Om "lewe en oorvloed" te kan beleef, vra dus **gehoorsaamheid en geloof** (wat God meer behaag as brandoffers en slagoffers – 1 Samuel 15:22) en alleen as ons Sy wil en "Counsel" hierin, binne bruidskap soek, sal ons dit vind. Waar ons Sy wil soek, sal God ons eer!

Mat 10:32 Elkeen dan wat My sal bely voor die mense, hom sal Ek ook bely voor my Vader wat in die hemele is.
Mat 10:33 Maar elkeen wat My verloën voor die mense, hom sal Ek ook verloën voor My Vader wat in die hemele is.

Daarom is moederskap en die nuwe getransponeerde fase 'n tydperk van soeke na "God en Sy wil" en "dood van die self". Anders sal dit 'n selfgesentreerde, egosentriese tydperk wees van eiesinnige keuses en soms selfbejammering waar die gees van perversie (alles wat krom is) en Narsissisme sal oorneem en seëvier en waar lewe en oorvloed dikwels gemis word sonder 'n begrip waarom.

Ps 86:11 Leer my, HERE, U weg: ek sal in U waarheid wandel; verenig my hart tot die vrees van U Naam.
Ps 86:12 Here, my God, ek wil U loof met my hele hart en U Naam vir ewig eer;

Bybelse voorbereiding en skriftuurlike pligte in die huwelik

Ef 5:22 Vroue, wees aan julle eie mans onderdanig, soos aan die Here.
Ef 5:23 Want die man is die hoof van die vrou, soos Christus ook Hoof is van die gemeente; en Hy is die Verlosser van die liggaam.
Ef 5:24 Maar soos die gemeente aan Christus onderdanig is, so moet die vroue dit ook in alles aan hul eie mans wees.
Ef 5:25 Manne, julle moet jul eie vroue liefhê, soos Christus ook die gemeente liefgehad en Homself daarvoor oorgegee het
Ef 5:26 om dit te heilig, nadat Hy dit gereinig het met die waterbad deur die woord,
Ef 5:27 sodat Hy die gemeente voor Hom kon stel, verheerlik, sonder vlek of rimpel of iets dergeliks; maar dat dit heilig en sonder gebrek sou wees.

Ef 5:28 So behoort die mans hulle eie vroue lief te hê soos hul eie liggame. Wie sy eie vrou liefhet, het homself lief;
Ef 5:29 want niemand het ooit sy eie vlees gehaat nie, maar hy voed en koester dit, net soos die Here die gemeente.
Ef 5:30 Want ons is lede van Sy liggaam, van Sy vlees en van Sy bene.
Ef 5:31 Daarom moet die man sy vader en sy moeder verlaat en sy vrou aankleef en hulle twee sal een vlees word.
Ef 5:32 Hierdie verborgenheid is groot, maar ek sê dit met die oog op Christus en die gemeente.
Ef 5:33 In alle geval moet elkeen van julle ook afsonderlik sy eie vrou liefhê net soos homself, en die vrou moet die man eerbiedig.

Ter samevatting wil ek hierdie afdeling van Hoofstuk 2 en die ooreenstemmende deel in Hoofstuk 3 uitsonder as die absolute middelpunt van my proefskrif met antwoorde op die vrae wat die onderwerp van die proefskrif na vore gebring het. Hierdie fase waarin elke vrou haarself iewers tydens haar leeftyd bevind, en groei na die volgende fase is bepalend van die vrou, moeder en maat wat sy sal wees en die besluite wat sy hier maak, sal tot ‘n baie groot mate op haar lewensvreugde en vervulling impakteer. Om ‘n lewe te leef in oorvloed, soos die Woord sê, word hier grootliks deur die vrou se keuses vasgemessel en lê onteenseglik die fondasie vir die vrou self, maar ook vir haar huwelik, haar kinders en hulle huwelike. En dikwels moet ons God hierin vertrou en Sy plan vir ons lewe ken en net in blote gehoorsaamheid staan dat dit in ‘n eindtyd-vervulling in ons tot stand kan kom.
Soos **Jesaja 60** moet ons ons harte verruim om verder as ons innerlike self en ons eiegeregtigheid te kyk en toe te laat dat God self ons harte kom besny en ons oë oopmaak om verby ons teleurstellings, bitterheid en eie hartseer te sien. Dit open die pad na die ware nalatenskap wat ons aan generasies wat nog sal kom, kan nalaat. Want alleen aanvaarding, gehoorsaamheid, vergewensgesindheid en genade kan ons uitbring by die onbevange vreugde wat vir hierdie tydgleuf binne geloof beskore is en ons vrug sal toon. Want soos Jeremia sê, die hart is verraderlik en so maklik verloor ons die volheid van ons erfdeel in Christus en die uitnemendheid van Sy krag omdat ons toelaat dat ons siels-demensie (sic) ons harte perverteer (alles wat krom raak)

en ons nie weet hoe om weer ons vreugde terug te vind nie. Alleen wanneer ons hierdie waarheid besef en ons menslike feilbaarheid erken en konfronteer, kan ons dit aanspreek en daaroor begin heers.
Tog raak ons vroue soms so "geestelik" dat ons oë vir onsself gesluit bly en sien ons slegs die balk in ander se oë raak. So is niemand so blind soos die een wat nie wil sien nie. Juis daarom moet ons dieper kyk en sien wat waarlik ons vreugde steel en wat ons dreineer en aftakel en depressief maak. Want so kan ons dit erken as die onvermoeë om te "sterf aan self" en dan die eiegeregtigheid aanspreek en hanteer en daaroor heers tot verheerliking van Christus deur vrou-wees te geniet met oorgawe.

Ongelukkig mis ons as vroue dikwels ons skeppingsdoel en merk (hamartia) op aarde as gevolg hiervan en word ons verlei deur die wêreldse gebruike en verwagtinge en lei dan aan hartseer, selfverwerping en depressie omdat ons nie kan voldoen aan hierdie onmoontlike verwagting nie. Ons vra onsself nie af wat God van ons vereis nie en bly voort-sleur op 'n pad wat God nie vir ons uitgelê het nie.

Spr 15:32 Hy wat die tug verwerp, ag sy eie lewe gering; maar hy wat na die teregwysing luister, verkry verstand.
Spr 15:33 Die vrees van die HERE is die tug van die wysheid, en nederigheid gaan die eer vooraf.
"Abandonment means to refuse yourself the luxury of asking Questions! Immediately you abandon, <u>you think no more</u> about what God is going to do. You really trust God! When you get through to abandonment to God, you will be the most surprised person and (the most) delighted creature on earth… God has got you absolutely and has given you life! If you are not there, it is either because of disobedience of a refusal to be simple enough." – Oswald Chambers – *My utmost for His Highest* (28/4) [76]

[76] Chambers, Oswald., 1963. *My utmost for His Highest*. Uhrichsville Ohio: Oswald Chambers Publications Association Ltd.

10. MIDDEL VOLWASSENHEID (34–60 JAAR)

Ontwikkelingstake

Beroepsbestuur
Vertroetel en versorging van die huweliks-/liefdesverhouding
Bestuur van die huishouding
Kinders grootmaak en opvoed

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Generatiwiteit teenoor stagnasie. (Generatiwiteit kan gesien word as produktiwiteit op verskeie vlakke en die verbintenis tot die oordra van verbeterde omstandighede en lewenstoestande aan die volgende generasie. "Om jou merk te maak vir jou generasie.")

Sentrale proses

Kreatiwiteit en interaksie tussen die persoon en sy omgewing

"Parenthood helps adults to realize how far they have come in their own efforts at self-definition. At each phase of family development, adults consolidate the gains made in their own growth while learning the skills needed to facilitate the development of their children." [77]

Hierdie fase word bespreek oor 'n lang tydperk wat gepaard gaan met volwaardige volwassenheid en die verantwoordelikhede wat daarmee saamgaan. Dit is die fase waar mense stabiliteit bereik in hul lewe en vooropgestelde mylpale volbring en daarna 'n lewensstyl geniet wat daaruit spruit. Waar die drome en ideale verwerf word en mense op sosiale vlak 'n bydrae aan die samelewing maak, ervaar hulle vervulling en self-verwesenliking wat 'n uiters positiewe belewing van die tydperk bring. Waar sekere mylpale nie bereik word nie en krisisse intree wat mense se

[77] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 496.

toekomsprentjie kom verwoes, word die fase as ‘n moeilik tydperk van sukkel beleef en is daar groot struikelblokke wat verwerk en oorkom moet word.
Die ontwikkelingstake van die tydperk wentel om ‘n kern van die opbou van ‘n hegte huweliksverhouding, die versorging van kinders en kinderopvoeding wat daarmee gepaard gaan en die hantering van die huishouding en die gesin se behoeftes. Ook is dit n tydperk waarin mense introspeksie neem oor hulle lewe en wat hulle in die samelewing beteken het.
Oor hierdie tydperk van ongeveer 26 jaar besin elke vrou oor haar rol in die lewe en oor haar eie voortplanting en of dit geslaagd was of nie. Vroue beleef hulle kinders deur al die lewensfases en ten spyte van elke kind se fase beleef sy haar eie uitdagings in haar lewensfase en dikwels is niemand behalwe sy bewus van wat in haar gemoed omgaan nie. Om in hierdie tydperk binne ‘n hegte gesin sekuriteit te beleef en toegevou te word deur ondersteuning en liefde in die tye van veranderinge, opstandige tieners, menopouse en ouer-wordende ouers is ‘n reuse-voorreg en ‘n steunpilaar. Tog beleef vele vroue die teenpool hiervan en leef hulle dikwels net om te oorleef en finansieel te voorsien vir hulle kinders.

As ek die een sentrale klagte van mans in hierdie fase kan uitlig, sal dit die mamma-sindroom wees waar hul lieflike, spelerige vroue in moeders verander en hul spelerigheid verruil het vir pligte, verantwoordelikhede en reëls. Dit is opsigself iets wat moet gebeur, maar dit is iets waarvan vroue bewus moet word en waak daarteen, want hulle mans smag na die eertydse vroutjies wat hulle getrou het en soms is daar letterlik niks van hulle oor nie… Moet nooit ruimte skep of toelaat dat ‘n man wil rondkyk nie en wees te alle tye bewus van sy behoeftes, dit is die grootste guns wat enige vrou haarself en haar huwelik kan doen!

Die egskeidingsyfer wat reeds 50% is plaas vroue in ‘n baie moeilike posisie waar ons weet die bestuur van ‘n huishouding en die vervulling van die gesin se behoeftes veronderstel is om eerste op elke vrou/moeder se prioriteitslys te wees. Tog sukkel so baie vroue na ‘n egskeiding as alleen broodwinner, dat dit die vrou in ‘n gewetenswroeging plaas rondom haar besluite en die latere impak op haar lewe.

"Die grootste guns wat enige man sy kinders kan doen is om hulle ma lief te hê." – Onbekend

Middel-volwassenheid word kenmerkend gesien as 'n besige tyd waar kinders en hul bedrywighede altyd eerste kom en huistake en versorging meestal voor 'n vrou se persoonlike behoeftes kom en menige vroue nie aldag weet wie hulle is en of hulle kom of gaan nie. Elke vrou wil voel sy slaag as 'n moeder en deur die kinders se lewensfases moet 'n mens letterlik probeer om elkeen te bedien op sy spesifieke vlak en behoeftes, sodat elkeen optimaal kan groei en sy skeppingsdoel bereik.

Met kinders wat deur die 26 jaar letterlik deur ses lewensfases kan gaan moet 'n mens altyd aanpasbaar bly en besef dat alles elke dag kan verander en onvoorsiene gebeure vir die tydperk voorlê. Enige ouer wat reeds 'n tiener in vandag se gevare van drank, dwelms, seks en partytjies begelei het ken die konfrontasie om jou kind te straf en daarby te hou en die gevolge as straf nie streng genoeg is nie. Geen skok kan erger op 'n ouer wees as 'n kind se selfdood, 'n tienerswangerskap of 'n skorsing van die skool of 'n "date rape" en dis jóú kind nie... Duidelike reëls, uitgespelde gevolge en konstante betrokkenheid is van kardinale belang en waar oop kommunikasie-kanale behou word, kan daar opgetree word vanuit kennis en wysheid wanneer vreemde gebeure opduik. As ouers wil ons so graag hê ons kinders moet binne wysheid optree, maar kinders bly kinders en grense sal getoets word, so verwag liewer die realiteit en berei jou kinders daarop voor.

Buigsaamheid en emosionele intelligensie is die twee grootste wapens naas liefde. Dikwels sien ek binne 'n gesinstruktuur waar elkeen op sy eie trapmeul hardloop en niemand regtig besef (of omgee) dat ma ook 'n siel het en 'n diep binneste nie, dat kinders en man soms regtig iets is wat 'n mens vir tydjies sou wou ontvlug as jy kon. (Dalk net 'n naweek of vakansie weg saam met vriendinne sonder die daaglikse verantwoordelikhede.) Tog wanneer die tyd nader kom en kinders op hoërskool is en die realiteit van hulle volwassenheid naderkom, kan die blote gedagte aan die leë-nes sindroom jou amper vreesagtig maak. Dit is dan ook opsigself 'n reuse aanpassingsfase en iets waarop 'n vrou haarself moet voorberei, want ewe skielik is dit net weer jy en jou man en moet julle weer 'n nuwe dinamika in die huwelik vind. Waar

huwelike gesond en funksioneel was voor die kinders die huis verlaat, kan die lewe makliker aanbeweeg. As ‘n huwelik amper net ter wille van die kinders aanmekaar gehou is kan hierdie ‘n lewenskrisis wees of oorsprong gee aan iets nuuts, veral as daar professionele hulp ingewin word.

Vanuit ‘n posisie as huweliksberader sien ek telkemale mense in hierdie fase wat regtig sukkel om hul huwelik vredevol en vervullend te hou. Dikwels gaan dit gepaard met twee mense wat beide werk en so ‘n gesin met te veel druk, stres en uitbranding voortbring. Almal in die gesin ly direk daaronder en indirek elkeen ook op ‘n persoonlike vlak omdat elke dag met konflik gepaard gaan en almal konstant ongelukkig en verwerp voel daarbinne. Kinders grootmaak is ‘n uitmergelende werk en ongelukkig word daar nie ‘n groot genoeg premie op geplaas nie en beskou die wêreld dit nie as ‘n waardige beroep vir ‘n vrou binne haar gesin nie. Ons stel waardesisteme en morele kodes vir ons kinders om binne die opvoedkundige werk as ouer, al die blokkies te “tick” maar op ‘n persoonlike vlak slaag ons nie altyd daarin om dieselfde waardes uit te leef nie en regverdig ons dit gou-gou.
My waarneming deur jare van huweliksberading is dat ‘n gesonde huwelik die eerste proses van gesonde kinderopvoeding moet wees. Daarom moet alles in die stryd gewerp word om van die huwelik ‘n sukses te maak en selfs waar verskille kom ten opsigte van die kinders en hul hantering, moet daar ‘n sisteem wees waarvolgens ouers te werk gaan. Met kennis en gesamentlike besluite aangaande die kinders kan ‘n mens die tydperk geniet en oorleef, anders kan kinders vir jou ore aansit en jy as ma kan letterlik tot op hulle vlak daal en jouself verloor.

“‘n Eeu-oue waarheid is dat jou optrede as ouer so luid spreek, dat jou kinders nie kan hoor wat jy sê nie.” [78]

Die mans sukkel oor die algemeen om regtig ‘n diep emosionele binding te vorm met die kinders en ‘n klagte wat ek gereeld aanhoor is dat die mans te

[78] Mol, A. Dr., 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 226.

min aandag en tyd in hul verhouding met die kinders insit. Dit is meestal ‘n waardige klagte maar iets wat ‘n vrou net sover kan voer, voor dit ‘n wig indryf en meer skade as goed doen. Gebed en bewusmaking is eerste-lyn taktieke, maar wees versigtig om liefde te weerhou omdat hy nie optree soos wat jy verwag en vereis nie. Bo alles moet ons streef daarna om vrede en vrolikheid te bewerk, want ‘n gesonde verhouding tussen ouers bevorder kinders se gevoel van veiligheid en volvoering.

Tydens moeilike tye dink mense maklik dat ‘n egskeiding of nuwe verhouding die oplossing is, maar tog wanneer gedrag gementor word en mense die verbintenis van ‘n huwelik insien, besef hulle dit is waaragtig “for better or for WORSE!” Daar is geen groter voorreg om saam aan een tafel te sit wanneer jou kinders die dag trou en die ongelooflike ervaring van kleinkinders saam te kan deel en te weet dat julle deur dik en (meer kere) dun bymekaar gestaan het en oorwin het nie. Die huwelik is nie maanskyn en rose nie en waar ouers dit verwag gaan hulle diep geskok word en hard terugval aarde toe. Die huwelik is ‘n groei-proses waar twee mense mekaar soms dra wanneer hulle die minste wil en leer uit moeilike ervarings om nader aan God te kom en weg van hul self te kyk na die groter doel en prentjie.

In hierdie besige tydperk met onderstrominge van kinders en huwelik is ‘n mens se ouerwordende ouers dikwels ‘n realiteit waarop niemand voorbereid is nie. Siekte, behoefte vir versorging en eindelik die afstaan van een ouer aan die dood, is op elke vlak uitmergelend en selfs waar voorsiening finansieel gemaak is, is die emosionele konfrontasie van dood altyd uitmergelend. Dit konfronteer ons met diepe hartseer en dikwels gevoelens van “onuitgesorteerde” onvergewensgesindheid asook ons eie sterflikheid wat in die toekoms op ons wag. En so bring dit ons elkeen op ‘n plek van introspeksie wat ons nie noodwendig sou aanraak as ons nie daarmee gekonfronteer is nie. Vir elke vrou is die bystand wat sy aan haar man verleen aangaande sy beroep ook iets wat ‘n mens kan tap van emosionele energie, maar so ook as hy niks met jou bespreek nie. In elke man se lewe kom daar ook stadia waar beroepskeuses weer herondersoek word en waar vir nuwe werk aansoek gedoen word. Waar ‘n man bedank of ontslaan (deesdae “afgelê”, of ge-

"retrench") word kruip vrese in en beïnvloed dit almal in die gesinstruktuur direk. Hoewel geld nie alles is nie, is dit 'n lewensbelangrike middel waarsonder ons nie kan funksioneer nie en groot druk plaas as noodsaaklikhede gesny moet word. Al hierdie veranderinge plaas die gesin onder stres en dikwels moet 'n vrou wat reeds vir jare die arbeidsmark verlaat het uitspring en 'n beroep hervat ter wille van finansiële oorlewing.

Egskeiding is iets wat met die laaste 20 jaar drasties toegeneem het en ongelukkig het dit 'n reuse impak op ons samelewing maar veral op die vroue om ons. *"In 2008, about 30% of all U.S. families with children under the age of 18 were one-parent families. Eighty percent were headed by women." "The greatest stressor for single mothers is the lack of financial resources."* [79] Om 'n geskeide vrou se lewensstorie en hartseer aan te hoor is al iets alledaags en daardeur verloor 'n mens nie empatie nie, maar is dit 'n verskynsel wat so gereeld gebeur dat ons al ge-desensiteer word daarvoor. 'n Vrou verloor haar waardigheid, haar toekomsvisie en veral haar vertroue in die manlike geslag en dikwels moet sy haar lewensstandaard heeltemal sny vir die nuwe "alleen-lewe. Dit is 'n baie moeilike fase van aanpassing en oorlewing en 'n tydperk waar ek vir seker berading aanbeveel. Ek het telkemale gesien waar vroue egskeidingsberading kry en deur die volle proses werk, tree genesing vir seker baie vinniger in. Dit is egter 'n kringloop wat eers voltooi moet word voor die hart waarlik kan vergewe en die siel kan plekmaak om weer liefde te kan vind.

Ten einde is die samevatting van die vrou se doel deur hierdie jare om 'n plek van rus as veilige hawe vir haar gesin te skep. Sy moet by haar man die begeerte los om huis toe te WIL kom en by haar kinders die vreugde van tuiskoms, en lafenis teen die aanslae van die wêreld. Waar ons dit ten doel stel, sal ons geliefd en gewaardeer wees en die vervulling as vrou waarna ons smag verkry! En so vorm ons 'n bepaalde lewensstyl waarmee ons as rolmodelle as ouers, ons kinders inlei na die volwasse lewe met sy uitdagings. So herhaal die lewensfases hulself en begin ons weer by die begin as die volle

79 Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 511.

sirkel voltooi is, en die eerste baba as kleinkind in die familie gebore word. ‘n Ewige vreugde van vervulling en liefde groter as wat ‘n mens jou kan indink.

Psalm 31:30 ‘n Vrou wat die HERE vrees, sy moet geprys word.

Kan ek jou dogtertjie wees?

Kan ek maar vanaand jou dogtertjie wees?
Ene met vlegsels en blindelingse oë
Met dun skurwe bene
En rowe wat altyd van vooraf begin bloei
Sal jy my in jou hande toebind
As ek sku, met my voete na binne gedraai
Langs jou stoel kom staan
En vra om op jou skoot te sit
Sal jy die kinders wegjaag wat vir my skoene lag
Wat my haartjiespop in die lug in gooi
En haar oë in haar kop druk
Sal jy dat ek eenmaal alleen agter-op die bakkie staan
Terwyl jy lande toe ry
Sal jy afklim en my help met die slap-arm hek
Sonder om kwaad te word
Sal jy vir my lang soetriet in die mielieland pluk
En groen waatlemoentjies oopsny in die veld
Sal jy vir my ‘n lammetjie huis toe bring
Of ‘n patrysie
Of ‘n sproesige stokstertjie
En as ons van die in-ry af kom
Sal jy my in ‘n kombers toedraai en afdra van die kar
Sal jy my voete warm vryf en hout op die vuur gooi
Sonder om jou hande te brand
Sal jy my lig aansit en vir my water bring
As ek na jou roep in die nag
Wanneer die klein aardbol van die kas afval
En ek my kinderdae soos hanskuikens na jou toe dra

Kan ek maar vanaand jou dogtertjie wees
– Antjie Krog: *Januarie-suite*

11. LAAT VOLWASSENHEID (60–75 JAAR)

Ontwikkelingstake

Aanvaarding van jou lewe
Promovering van intellektuele energie
Ontwikkeling van perspektief op die dood
Heradressering van energie ten opsigte van nuwe rolle vir die tydperk.

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Integriteit teenoor wanhoop.

Sentrale proses

Introspeksie

"Ek het die grootste vryheid ontdek, die vermoë om my gesindheid te kies ongeag my omstandighede." – Viktor Frankl

Vir diegene wat hierdie ouderdom met gesondheid en vreugde kan bereik, is dit die goue jare wat as kroon op 'n goeie lewe kom. Dit is egter 'n tydperk waar mense gekonfronteer word met wat hulle in hul leeftyd bereik het en wat hulle aan die volgende generasie nalaat en die emosionele komponent om jouself daaraan te meet. Daar bestaan dus soms innerlike konflik oor die vrede en rustigheid van die tydperk teenoor die besige lewe wat 'n mens voor aftrede geleef het. Die realiteite van ouer word teenoor die vreugde wat kleinkinders in 'n mens se lewe kan bring en die feit dat jy eindelik tyd het daarvoor om 'n waardige rol in jou kinders se lewens te speel. So is daar dus opponerende standpunte in elkeen se kognitiewe belewenis hiervan en rou 'n mens soms stilweg vir die verliese en juig jy soms luidkeels oor die vrede wat hierdie nuwe fase bring.

In SA tree mense af vanaf 60–65 jarige leeftyd en vir die wat daarvoor voorsiening gemaak het, is daar 'n pensioenfonds en mediese fonds wat saam met jou aftree-pakket sal dien as bron van inkomste tot jy die tydelike met die ewige verwissel. Vir baie mense wêreldwyd is dit nie voldoende nie of bestaan 'n aftree-pakket nie en daarom is hierdie tydperk dikwels finansieel moeilik en moet baie bejaardes in hulle kinders se oë kyk vir hulp, verblyf en versorging.

"For people in the United States who were 65 years old in 2010, the average life expectancy was an additional 17,7 years for men and an additional 20,3 years for woman (National Centre for Health Statistics, 2013, Table 7). Major improvements in hygiene, nutrition, preventative medicine, and medical treatments and technologies have allowed more people to experience a vigorous later-adulthood today than was true 70 years ago. As a result, more and more people are facing the developmental tasks of later-adulthood and elderhood." [80]

Die omgewing waarin jy jou bevind en die stimulerende sosiale interaksie speel 'n groot rol in hoe die tydperk ervaar word. Waar deelname aan fisiese oefening steeds plaasvind en mense hulself gesond hou met 'n gebalanseerde dieet en genoeg intellektuele stimulasie kan dit 'n lang, gesonde, gelukkige tyd wees. Veral as 'n mens kinders het waarmee jy in 'n liefdevolle, vredevolle verhouding is en kleinkinders het waarvoor jy lief is. Die rolverandering na oupa en ouma is aanvanklik 'n aanpassing, maar vir seker is dit iets wat jou hart oorrompel en met soveel liefde vul dat jy oorweldig raak met die kapasiteit waarmee 'n mens jou kleinkinders kan bemin. Dit is dus 'n tydperk waar 'n mens se energie in nuwe wyses gekanaliseer en uitgeleef word en jou hele bestaan en doelwit-struktuur doelbewus moet verander om gelukkig te wees en die fase te aanvaar en optimaal te benut.
Vir diegene wat besluit om beheer te neem van hul denkpatrone en te kies om die verouderingsproses aan te gryp met positiwiteit en voorbereidheid kan dit 'n ongelooflike vervullende fase wees. Dr. Hannetjie van Zyl-Edeling bied

[80] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 528.

gereeld seminare aan wat mense in hierdie tydperk toerus, bemoedig en leer van die krag van ‘n positiewe onderbewussyn. Sy het ook ‘n boek geskryf, *Over the moon, A Guide to positive Ageing;* uitgegee deur Porcupine Press wat ‘n dieper insig op die tydperk verleen.[81] Sy is van mening dat ouer mense moet gaan dink oor wat hulle werklik glo oor ouer word en dan besluit om hul denke te verander en so sal jou lewe saam met jou denke verander. Hoe moet jy leef en optree as jy 100 wil word…? ‘n Nuwe paradigma kan jou intrek in ‘n positiewe uitkyk en lewensveranderend wees, want jou lewe is nie op ‘n afdraande pad nie, dit is ‘n nuwe fase en ‘n mens moet dit aangryp met alles in jou.

“Gedrag troef genetika.” – Dr. Hannetjie van Zyl-Edeling

Eienskappe om hierdie tydperk te optimaliseer:

- Liefde.
- Vreugde.
- Aanpassing.
- Aanvaarding.
- Nuwe doelwitte.
- Stimulerende sosiale interaksie.
- Deurlopende kontak en verbintenis.
- “Gesonde liggaam huisves ‘n gesonde gees”.
- Positiewe gesindheid.
- Besoek die dokter gereeld en vermy bekommernisse en stres sover moontlik.
- Bly besig met aksies vir brein-groei en kognitiewe funksionering wat geheue bevorder, redenasievermoë impakteer en probleem-oplossings-vaardighede oefen bv. koerantlees, doen blokkiesraaisels, Sudoku. – Neurogenese. (Moenie stagneer nie.)
- Handhaaf gesonde eetpatrone en leefstyl.
- Doen matige ouderdomsgerigte oefening soos stap, swem, rolbal, fietsry of gholf.

[81] Van Zyl-Edeling, H. Dr., 2013. *Over the moon*. Johannesburg: Porcupine Press.

- Behou jou sin vir humor en lag baie!
- Versterk jou verhouding met God en leef in geloof en ontvang genade.
- Maak vrede met die dood, ons gaan almal iewers dood, almal! Aanvaar dit en verkry vrede al moet jy hulp kry.

Elkeen leef volgens 'n chronologiese ouderdom, binne 'n sielkundige ouderdom en direk gekoppel aan 'n biologiese ouderdom en hoewel die drie nie noodwendig ooreenstem nie, beheer ons ons eie denkpatrone en kies ons daagliks hoe oud ons wil wees. Dit is belangrik om die sterkpunte van die ouderdom te erken en jouself daarvan te verseker wanneer negatiewe emosies wil oorneem. Die vlak van ondervinding en wysheid waaroor mense in hierdie ouderdom beskik, is beslis ver meer as enige jong mens met 'n leeftyd voor hom. Mense kan soms so fokus op die verliese van die ouderdom dat hulle vergeet van die vlak van verworwe kennis en wysheid. Selfs elke nuwe generasie met nuwe teorieë en tegnologie besit nie die deurgetrapte lesse wat ondervinding en praktiese toepassings van 'n leeftyd bied nie. (Baby Boomers gebore 1946–1964)

"John Horn (1997) has proposed that the course of mental abilities across the life-span is not uniform. Some areas are strengthened, and others declined. He has made an especially strong case for differentiating ***crystallized intelligence (Gc)*** *and* ***fluid intelligence (Gf).*** *Gc is the ability to bring knowledge accumulated through past learning into play in appropriate situations. Gf is the ability to impose organization on information and to generate new hypotheses. Both kinds of intelligence are required for optimal human functioning… Gc increases with age, experience, and physical maturation. It remains at a high level of functioning throughout adulthood."*[82]

Hoewel ons onsself met perspektief moet sien en weet dat ons nog steeds oor groot waarde beskik, is dit nodig om die realiteite van veroudering te erken en

[82] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press. p. 533.

te aanvaar. Besef dat alle prosesse stadiger plaasvind en dat spoed nie meer 'n belangrike faktor in jou lewe hoef te wees nie. Ouer mense raak stadiger en prosesseer alles stadiger en besef en aanvaar dat 'n mens se geheue ook afneem. Die verlies van jou menslike rol in die samelewing wat nou verander na 'n nuwe rol, kan dikwels traumaties wees. Om vriende en geliefdes om jou te sien agteruitgaan en ly, is baie hartseer en bring 'n mens in kontak met die waarheid omtrent die dood. Mense het nodig om 'n nuwe lewenspatroon uit te werk na aftrede en veral waar jou beroep nie meer die dag se gebeure bepaal nie.

So ook moet iets gevind word om te doen met die lang ure sodat verveling nie intree en 'n mens stagneer nie. Vind 'n nuwe lewenswyse wat betekenis gee aan jou bestaan en mense vir wie jy van waarde kan wees. Vir vroue wat bedags tuis was en ewe skielik gekonfronteer word met 'n man wat heeldag tuis en onder haar voete is, is dit dikwels 'n ongelooflike aanpassing en gewoonlik 'n effense irritasie. Leer om mekaar die nodige spasie en tyd te gun om steeds alleentyd te hê en 'n nuwe ritme te vind.

Om egter in hierdie aftree-jare jou man te verloor, is 'n diep emosionele verlies en veral omdat die fase opsigself verandering aanbring en dan nog die status van weduwee en die volle implikasie daarvan verdere verandering bring, is dit traumaties.

"Among those aged 65 to 74,6% of men and 22% of women describe their marital status as widowed; by the ages 75–84 these increased to 14% for men and 46% for women (U.S. Bureau of Census, 2013b, Table A1). For many adults, the psycho-social consequences of widowhood include intense emotional grief, loss of social and emotional support, and loss of material and instrumental support." [83]

Vir enige vrou is dit 'n lekker tydperk waar sy ouma word en 'n rol in haar kleinkinders se lewens kan vervul. Die lewenslesse wat sy geleer het oor jare kan nou van hulp wees met haar dogter of skoondogter en sy kan help waar sy wil of kan. Om deel te kan wees van die familiestruktuur skep 'n ruimte waar

[83] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 546.

jy ‘n spesifieke rol in jou kleinkinders se opvoeding kan vervul en waar jy vreugde kan bring en hulle leer om jou te vertrou en lief te hê. So ‘n verhouding kan vir beide partye van groot vervulling wees en verhoudings bou wat nog vir jare wat kom, sal staande bly. Dit is net van kardinale belang dat jy as ouma die moeder se reëls vir haar kinders volg en nie jou eie struktuur op hulle afdruk nie. Dit kan verhoudings belemmer en konflik veroorsaak wat baie skade kan doen. Ouma’s is daar om kinders lief te hê en te bederf, jou tyd van kinders grootmaak is vervul, so beskou dit as ‘n waarskuwing. Ek het al in berading honderde stories gehoor van ouma’s wat hulle neuse insteek op verkeerde plekke en so word bitterheid en jaloesie opgebou en verhoudings belemmer…

Met ons ekonomie wat wêreldwyd in ‘n benarde posisie is moet ‘n mens die verlies van inkomste in ag neem en beplan vir aftrede of om betyds ‘n tuiste in ‘n tehuis vir bejaardes te kry. Die skuif van jou huis na ‘n kleiner tuiste is dikwels vir die vrou sowel as die man ‘n emosionele belewenis waar ontslae geraak moet word van al die ornamentjies en goedjies wat met sentiment deur jare vergaar/opgebou is. Hoe moeilik ookal, dit is iets wat gedoen moet word en al veg duisende ouer mense daarteen, dit is eindelik ons almal se lot, want ‘n groot huis raak net te veel werk wanneer ‘n mens eers bejaard is. By so ‘n instansie is mense van dieselfde ouderdom saam gegroepeer en bied hulle gewoonlik versorging, gesonde etes wat gekook word en bussies wat vervoer verskaf na winkelsentrums. Dit vergemaklik die lewe en help om mense se veiligheid te verseker en ten beste na hul gesondheid en sosiale behoeftes om te sien.

Die konfrontasie met die chronologiese ouderdom en die besef dat dood iets is wat op ons elkeen wag, is nog iets wat mense se psige kan beïnvloed en daarom iets wat ‘n mens moet bespreek, moet beplan en moet hanteer. Om vrese vir die dood te hê is baie normaal en gaan gepaard met die gevolge van dood asook die proses van dood en hoe dit sal plaasvind en of dit met pyn gepaard sal gaan. Dit kan ook beteken dat mense keuses moet maak rondom hul liggaam na sterfte asook die begrafnis of verassing en daarom moet mense beplan vir die dood. ‘n Goeie aksie is om die begrafnisondernemer reeds vroeg in jou ouer lewe te gaan sien en alles te bespreek en dalk te betaal sodat

daardie nare gedagte uit jou kop geskuif kan word en as afgehandel beskou kan word. So as daar dan met dood gefinaliseer is, kan 'n mens met gerustheid op lewe fokus!

Ter voorbereiding en om jong mense te help met die verstaan van die konsep van doodgaan, het ons in SA in 2015 die boek *Tuesdays with Morrie* deur Mitch Albom as 'n voorgeskrewe boek vir matrieks gehad. Morrie het in sy sestigerjare met 'n lewensbedreigende siekte gediagnoseer en daarom ontdek hy hoeveel hy aan ander kan leer en met watter ontsag hy oor lewe en die waarde daarvan kan praat. Dit is 'n briljante boek wat 'n diep insig gee aangaande die konsep van dood en lewe en dat ons die beste van elke fase moet maak.

"Dying," Morrie suddenly said, "is only one thing to be sad over, Mitch. Living unhappily is something else. So many of the people who come to visit me are unhappy. Why?"

"Well, for one thing, the culture we have does not make people feel good about themselves, We're teaching the wrong things. And you have to be strong enough to say if the culture doesn't work, don't buy it. Create your own. Most people can't do it. They're more unhappy than me – even in my current condition."

"I may be dying, but I am surrounded by loving, caring souls. How many people can say that?" I was astonished by his complete lack of self-pity." [84]

Die gesindheid van die besef van die waarde van lewe, ruk mense soms die maklikste uit die depressie oor dood en laat hulle besef dat elke jaar vermors aan self-bejammering, 'n jaar is wat weggegooi is. Lewe voluit en benut elke dag wat God tot jou lewe toevoeg!

Hierdie is 'n tydperk van meer tyd en eindelik het 'n mens tyd vir nuwe stokperdjies en interessanthede waarvoor daar voorheen nooit tyd was nie. Lekker kursusse in skilder, rose snoei, tuinmaak, décopage, kaartjies-maak of mosaik kan absoluut heerlik wees en 'n nuwe kreatiwiteit in jouself uitbring. 'n Mens moet jouself net toelaat om al hierdie pret mee te maak. Mense kan

[84] Albom, M., 1997. *Tuesdays with Morrie*. London: Warner Books. p. 35.

soms so maklik terugtrek en hulself isoleer as hulle lewensstyl verander of hul gemoed betreurd raak. Kyk na die volle prentjie en neem alles in ag en besluit hoe jy die meeste pret uit dìe fase kan kry, en gryp dit aan.

"You can't help getting older, but you don't have to get old." – George Burns

12. BAIE HOË OUDERDOM (75 TOT AFSTERWE)

Ontwikkelingstake

Om by te hou en vrede te maak met die fisieke veranderinge van veroudering.
Om nuwe gronde te betree. Die aanpassings van 'n baie hoë ouderdom.
Die ontwikkeling van 'n psigo-historiese perspektief. (Verlede, hede, toekoms.)

Psigososiale krisis

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Onsterflikheid teenoor uitsterwing.

Sentrale proses

Sosiale ondersteuning

Vraag aan Fred Hale op 107:
"If there was one piece of wisdom you'd like to pass on to your grandchildren what would it be?

You have one life to live, live it well, and don't digrace your family." [85]
(Jerry Friedman, 2005, p. 80)

Statisties gewys is die groep mense wat ouderdomme tussen 75–84 is, 60% vroue en in die ouderdomsgroep van 85–94 is, 70% vroue en 95 en ouer, 80% vroue. (Werner, 2011) [86] Vir hierdie studie is dit dus belangrik dat vroue besef

[85] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R. 2015., *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 567.

[86] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R. 2015., *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 570.

hulle het die vermoë om ‘n hoe ouderdom te bereik en moet daar gekyk word hoe om dit optimaal te benut, te geniet en hul gesondheid te beskerm.
Een van die uitstaande kenmerke van mense met ‘n lang lewe is die optimisme waarmee hulle kies om na die lewe kyk. Ons het elkeen ‘n ander uitkyk op die lewe maar wanneer iets spesifiek vir die persoon betrokke werk en hom vrolik, optimisties en geliefd laat voel sal dit by hom ‘n behoefte aan ‘n lang lewe gee, wat elke mens se beste motivering tot gesondheid is. Daarom moet daar volgens elkeen se persoonlikheid gekyk word wat hom motiveer en genot besorg. So bv. geniet my ma dit om lekker kos te maak en te kook en wou sy by haar aftreeplek ‘n ordentlike kombuis hê sodat sy in die jare wat kom steeds haar passie kan uitleef. My pa is natuurlik lief vir my ma se kos en tuinmaak en veral groente plant so ek het seker gemaak dat ons in hul agtertuin ‘n lekker praktiese groentetuin bou sodat hy tot op ‘n baie hoë ouderdom steeds met gerief in die tuin kan werk en rondkrap. Hulle het ‘n roostuin waarin hulle buite kan sit, wat groot vreugde verskaf en wat hulle steeds self kan onderhou. So woon hulle onafhanklik in ‘n privaatgeboude eenheid, binne ‘n aftree-oord met fasiliteite vir maaltye, hospitalisasie, vervoer en mediese sorg en is hulle gekoppel aan ‘n diens waar die druk van ‘n knoppie (panic button) iemand uitstuur vir vinnige, effektiewe hulp.

Dr. Eugenio Selman, said that the six basic elements to longevity are:

1. *motivation to live*
2. *appropriate diet*
3. *medical attention*
4. *intense physical activity*
5. *cultural activities*
6. *a healthy enviroment.* [87]

In hierdie fase moet toekomsgerigte besluite geneem word om te verseker dat hierdie fase so maklik en gemaklik moontlik vir die bejaardes en hul familie gemaak word. Hoe meer onafhanklik die bejaarde kan funksioneer en glo dat

[87] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 569.

sy ‘n bestaan voer waarvoor sy self verantwoordelik is en self haar besluite neem, hoe meer positief is die uitkoms. Daar is vandag onder gegoede blanke SA mense ‘n beweging waar daar vroeër besluit word wat gedoen moet word met ouer-wordende ouers. Moontlik vanweë die statistiek dat mense aansienlik ouer word as in die verlede en in SA ‘n teiken is vir inbrake en aanvalle en so blootgestel word aan geweld en misdaad. Dit skep ‘n behoefte aan veilige verblyf en ‘n mate van versorging wanneer dit nodig sou raak. In SA is daar verskeie instansies wat opgerig is vir hierdie doel, maar daar bestaan steeds ‘n tekort hieraan en vanuit die groepering waarbinne armoede bestaan is dit nie altyd moontlik nie en moet gesinne dikwels hulle eie ouers versorg. (Soms tot groot ergernis en ongemak vir beide partye.)

Die fase word gekenmerk aan verliese op verskeie vlakke en daagliks word bejaardes gekonfronteer met die afsterf van vriende en kennisse wat elkeen op ‘n manier ruk. Wanneer hulle verhuis na ‘n tehuis vir bejaardes of ‘n plek van versorging moet daar afskeid geneem word van ou vriende, jou huis, kerk, bekende omgewing en leefstyl asook die onafhanklikheid wat jy nog altyd as vanselfsprekend aanvaar het. Dikwels is mense ook meer versigtig om te bestuur in ‘n vreemde omgewing en besluit hulle weens vrese, om die sleutels op te hang. Die verlies van die gerief om self te bestuur is ook iets wat ‘n mens se menswees en onafhanklikheid traumaties affekteer. Die hartseer om afskeid te neem van klein sentimentele goedjies soos glasbeeldjies, meubels of nietighede wat vir die bejaarde self betekenis het, is emosioneel baie erg en daarom vermy baie bejaardes dit vir so lank moontlik. Die verlies van vryheid tot keuse asook die afstanddoening van besittings wat dateer uit ‘n leeftyd van versameling, het groot sielkundige implikasies en iets waarmee die bejaarde groot ondersteuning, verstaan en deernis benodig. Mense wil voel hulle beteken iets en wanneer ‘n nuwe omgewing beset word, neem dit tyd om weer jou ritme en bestaansreg te vind en iets vir iemand te beteken. Sosiale ondersteuning is in hierdie fase van groot belang sodat mense weer geliefd, gewaardeer en nodig kan voel. Dit help alles om die groot aanpassingsfase makliker te maak en vinniger weer jou voete te vind en vriende te maak om in te pas in jou finale aardse lewens-woning.

Met die statistiese gegewens van vroue wat oorwegend die langslewende persoon is, is dit vir die vrou ‘n fase van groot aanpassing wanneer haar eggenoot wegval. Soms is dit ook op ‘n fisieke vlak n verligting om verlos te wees van die versorging van ‘n siek persoon en die besef dat hy lyding beleef en na Sy Maker gesmag het, maar dit veroorsaak konflikterende gevoelens van hartseer teenoor verlossing. Die vryheid wat ‘n mens dan weer beleef, is iets om aan gewoond te raak en dit neem tyd om weer jouself te vind as enkellopende persoon. Die meeste vroue het ‘n groep vriendinne wat hulle kan ondersteun en toevou met liefde en as rolmodel kan dien om te sien hoe die lewe vorentoe sal wees as enkellopende persoon.
Nuwe uitdagings, stokperdjies en bymekaarkom-geleenthede help ook mettertyd, maar ‘n mens moet jouself genoeg tyd en soms hulp gun om die verlies van ‘n lewensmaat te verwerk en te oorkom.

Daar is ‘n paar onderwerpe wat in hierdie fase binne die familie deeglik bespreek moet word, terwyl ‘n mens nog besluite self kan neem. Onder andere moet mense kyk of hulle veranderings aan hul testament wil aanbring en dit dan finaliseer. Begrafnisreëlings en die tipe begrafnis of verassing wat hulle verkies, moet bespreek word, asook reëlings ten opsigte van lewensbedreigende siekte of siektes wat die brein se werking beïnvloed. Die bejaarde se wense moet gerespekteer word en reëlings rakende verblyf of versorging in tye van siekte moet deurgeluister word en bespreek word. Mense is dikwels skugter om hierdie realiteite in diepte te bespreek en tog is dit dikwels die kinders wat in daardie tye die besluite oor ‘n mens se toekoms neem sonder om te weet wat jou wense sou wees.
In hierdie tyd is dit van groot belang dat ‘n mens genoegsame tyd met God spandeer en gemoedsrus by God kry oor die toekoms en die hiernamaals. Waar mense geestelike ankers het vind hulle baie makliker vrede in hul eie sterflikheid en kan hulle hulself daarop voorberei en vrede najaag op grond van Goddelike beloftes en nie op grond van menslike krag nie.

Met hierdie ouderdom kom mense op ‘n plek waar hulle hul selfvertroue verloor en onseker raak van hulself, juis omdat hulle nie meer in die kompeterende wêreld funksioneer waar hulle eens hulle merk gemaak het nie.

Hulle twyfel oor wat ander van hulle dink en veral oor wat hul kinders van hulle dink en of hulle nog van waarde is vir ander om hulle. Klein dingetjies maak hulle senuweeagtig en moderne tegnologie maak hulle angstig en laat hulle maklik waardeloos voel. Mense wat nog getroud is en as 'n paartjie funksioneer, raak bekommerd as hulle te lank van mekaar af weg is. Die verlies van 'n lewenslange maat is 'n groot vrees vir baie mense en daarom pas hulle mekaar letterlik op. Ongelukkig is hierdie ook 'n tydperk van realiteite, vrese en bekommernisse en kan dit mense depressief maak en word 'n hoë selfmoordsyfer onder bejaardes aangemeld. Die vrese en desperaatheid kan soms oorneem en mense onbesonne dinge laat doen. Tog is dit 'n tyd waar mense nog groot pret beleef in vriendskappe en is 'n goeie sin vir humor beslis aan te bevele. Behou onafhanklikheid so ver as moontlik en benut elke oomblik van gesondheid en lewe voluit tot op die laaste. Niemand weet hoe die laaste jare sal verloop nie, maar wanneer 'n mens 'n oop gemoed behou en 'n positiewe lewensuitkyk handhaaf, is dit die beste wapen teen desperate vreesagtigheid. Niks waaroor ons onsself bekommer kan beheer word nie, so aanvaar dat God in beheer is en die beste vir Sy kinders wil hê. Sorg dat jy jou naaste liefhet en bo alles vir God, en wees goed vir jouself omdat jy jouself liefhet en respekteer. God se genade is Sy onverdiende guns vir sy kinders wat in geloof staan. Glo vas dat Hy in beheer is, altyd.

Vir elke vrou moet haar strewe wees om God te eer en haar skeppingdoel met 'n passie uit te leef, om haar vreugde te vind, selfs in haar oudag. Die Bybel praat nie verniet van die wysheid waarmee die ouer vroue die jonger vroue kan bedien nie. Dit is 'n vooruitskouing na die jare wat ons elkeen as erfenis aan die nuwe generasie 'n nalatenskap kan oordra, om ons geestelike wysheid voort te dra en onsself so lewend te maak deur God in ander.

Tit 2:3 Die ou vroue moet ook in hulle gedrag wees soos dit die heiliges betaam, geen kwaadspreeksters of aan baie wyn verslaaf nie, maar leraresse van wat goed is,
Tit 2:4 sodat hulle die jong vroue kan leer om versigtig te wees, hulle mans en kinders lief te hê,

Tit 2:5 ingetoë te wees, kuis, huislik, goed, aan hul eie mans onderdanig, sodat die woord van God nie belaster word nie.
Tit 2:6 Vermaan die jong manne om net so ingetoë te wees.
Tit 2:7 Betoon jou in alles 'n voorbeeld van goeie werke, met onvervalstheid in die leer, waardigheid, opregtheid.
Tit 2:8 Laat die woord gesond en onweerspreeklik wees, sodat die teëstanders beskaam kan word en niks slegs kan hê om van julle te sê nie

So moet ons dan selfs in ons ouderdom 'n nugtere lewenswyse hê en vir ander tot voorbeeld wees, selfs in ons laaste dae. Die volharding in die gees en die gehoorsaamheid aan God is ons eie laaste liggaamlike eerbetoon en tree op ons geloofspad na die ewige lewe.

2 Tit 4:22 Mag die Here Jesus Christus met jou gees wees! Die genade sy met julle! Amen.

13. DIE TYDELIKE VERWISSEL MET DIE EWIGE

Wie kan die diepte van God pyl, wie kan die wind gaan haal? Net die Gees ken die tyd van elke sterflike liggaam, die vlees is tydelik, maar die gees van die mens wat God kies, is verewig in die wolk van getuienis en stu ons broers in die gees voort tot vervulling van hulle roeping en die erfenis wat wag op die ware bruid van Christus!

*Heb 12:1 Daarom dan, terwyl ons so '**n groot wolk van getuies rondom ons het**, laat ons ook elke las aflê en die sonde wat ons so maklik omring, en met volharding die wedloop loop wat voor ons lê,*
Heb 12:2 die oog gevestig op Jesus, die Leidsman en Voleinder van die geloof, wat vir die vreugde wat Hom voorgehou is, die kruis verdra het, die skande verag het en aan die regterkant van die troon van God gaan sit het.

1 Pet 3:3 Julle versiering moet nie uiterlik wees nie: haarvlegtery en omhang van goud en aantrek van klere nie,

1 Pet 3:4 maar die verborge mens van die hart in die onverganklike versiering van 'n <u>sagmoedige en stille gees</u>, wat baie kosbaar is voor God.
1 Pet 3:5 Want so het vroeër ook die heilige vroue wat op God gehoop het, hulself versier, en hulle was aan hul eie mans onderdanig,
1 Pet 3:6 soos Sara gehoorsaam was aan Abraham en hom heer genoem het; wie se kinders julle geword het as julle goed doen en geen enkele verskrikking vrees nie.
1 Pet 3:7 Net so moet julle, manne, verstandig met hulle saamlewe en aan die vroulike geslag, as die swakkere, eer bewys, omdat julle ook mede-erfgename van die genade van die lewe is—sodat julle gebede nie verhinder mag word nie.

14. SLOT

Wanneer God tevrede is met 'n mens

"*Die Here bepaal die koers van die mens met wie se pad Hy tevrede is, en Hy ondersteun hom. As so 'n iemand val, bly hy nie lê nie, want die Here help hom op. Ek was jonk en ek het oud geword, maar nooit het ek 'n regverdige verlate gesien of dat sy nageslag brood soek nie. Hy is altyd vrygewig, hy leen uit sonder rente: met sy nageslag sal dit goed gaan.*" *Psalm 37:23-26* [88]

Deur elke lewensfase leer 'n mens die vrou weer opnuut ken met al haar behoeftes wat vanuit groei ontstaan en raak ons dikwels vasgevang in ons eie idee van wat ons toekom in elke lewensfase. Om hierdie hoofstuk binne die titel te verruim, moet ons dit in berekening bring met die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel as deel van die Bruid van Christus. Vir ons wat kies om bruidmateriaal te wees en bruidskap as 'n sakrament sien en streef om in eenheid met Christus te funksioneer as deel van die triomferende kerk, het ons een groot uitdaging. **Ons moet ons smaak en dors vir die wêreldse dinge verloor en dit kan ons alleen met Christus oorwin**. Want net soos God ons as Sy maaksels ag en liefhet, maak die wêreld met sy

[88] Nel, Marius., 2007. Wat sê DIE BYBEL oor...Vereniging: Christelike Uitgewers Maatskappy. p. 640.

sisteme en wolkekrabbers ons die hof en wil die wêreld met sy aantreklikhede en versoekings ons wegrokkel van God om ons eerste liefde te verloor. En dit is hoekom Openbaring dit so eksplisiet en duidelik stel en sê: "*Ek het dit teen jou dat jy jou eerste liefde verloor het." Openbaring 2:4*

Rom 12:2 En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.

Om dus as ware Bruid te funksioneer, moet ons kennis van ons Bruidegom hê en Hom ten volle ken om ons self te kan posisioneer binne die roeping as maaksel en Bruid van ons Maker.
Ons staan egter vasgevang tussen die **sienlike wêreld** (gejaagde lewe vol krisisse en konflik; 'n mediawêreld wat ons toevou in leuens en met ons emosies en verstand mors en ons uitlewer aan die Chronos-tyd) en die **onsienlike wêreld**. (Wat ons deel is slegs deur geloof, met versoening, vrede, aanbidding, spontane lof, en word ons so gevoed deur die Woord en geneem om te leef in die Kairos-tyd.)

Hierdie interne verwarring en heen en weer spronge raak egter 'n lewenswyse en hoewel frustrerend raak dit heel "natuurlik" en dra dit by sodat ons verkeerde keuses maak. Dit maak dat ons nie in God se rus ingaan nie en nie vrede het nie en so die "lewe en oorvloed" mis wat ons beskore is. Elke lewensfase het definitiewe mylpale en as Bruidmaaksel moet ons kies om dit volledig binne God se wil na te streef. Om kinders groot te maak en hulle tot manne en vroue van God te ontwikkel sodat hulle eendag as bruidmateriaal voor God kan staan, neem tyd, energie en innerlike vrede wat alleen kom met kennis van God vanuit Bybelbestudering, gehoorsaamheid en geloof. Om vandag ons kinders toe te rus vir hul toekoms moet ons vroeg reeds begin wanneer hulle klein en ontvanklik is. En as daar nie genoeg tyd is nie en ons dink ons sal later die tyd inhaal misgis ons onself lelik. Waar jong kinders in adolessente verander, wil hulle nie meer luister na ouers se wysheid en lesse nie en is die "window of opportunity" reeds verstreke. Juis daarom is elke dag saam met jou klein mensies noodsaaklik en bou jy kennis van menswees en

kind van God in hulle in en sal die vrugte gepluk word wanneer die oes ingesamel word. Ongelukkig verspeel baie ouers die tyd en kan dit nooit weer volkome teruggekoop word nie en sien ons die verliese in elke lewensfase as geestelike mylpale wat nie in daardie tydsgleuf bereik is nie.

Dit is dus ons plig as vroue en moeders om ons rol te sien vanuit God se oë en nie vanuit ons eie behoeftes en toekomsvisie vir onsself nie, maar om oor te gee en God volkome te vertrou. Alleen dan kan ons met sekerheid weet dat God in óns lewe in beheer is en kan ons ontspan in die wete dat alles ten goede sal meewerk vir hulle wat na sy voorneme geroep is.

Jer 29:11 Want Ék weet watter gedagtes Ek aangaande julle koester, spreek die HERE, gedagtes van vrede en nie van onheil nie, om julle 'n hoopvolle toekoms te gee.
Jer 29:12 Dan sal julle My aanroep en heengaan en tot My bid, en Ek sal na julle luister.
Jer 29:13 En julle sal My soek en vind as julle na My vra met julle hele hart.
Jer 29:14 En Ek sal My deur julle laat vind, spreek die HERE, en julle lot verander en julle versamel uit al die nasies en uit al die plekke waarheen Ek julle verdryf het, spreek die HERE; en Ek sal julle terugbring na die plek vanwaar Ek julle in ballingskap weggevoer het.

Mag ons net aan God alleen gehoorsaam wees en oor ware geloof beskik!

Hoofstuk 3

DIE VROU SE WESENLIKE LEWENSKRISISSE

1 Thessalonians 5.23, the Message
May God Himself, the God who makes everything holy and whole, make you holy and whole, put together – spirit, soul, and body.

1. INLEIDING

"Uit die patriargale samelewing kom deesdae 'n gemengde boodskap tot vroue: "Probeer om so 'n goeie vrou te wees as wat jy kan, selfs 'n opgevoede vrou en 'n beroepsvrou. Maar bly steeds die blymoedige diensmaagd vir jou man en kinders. Versorg hulle, voorsien in al hulle behoeftes. Voorsien in jou man se seksuele behoeftes, sy behoefte om 'n seun en erfgenaam te hê en bevestig sy meerderwaardigheid." [89]

Uit my ondervinding vanuit my beradingspraktyk sien ek dikwels vroue wat gebukkend gaan onder die vertwyfeling of hulle reg optree teenoor hulle kinders en huwelik, deur in die korporatiewe wêreld 'n loopbaan te volg en te werk. Alhoewel elke ouerdomsgleuf sy eie uitdagings het, is dit steeds moeilik om sekere verpligtinge prys te gee wanneer 'n nuwe seisoen aanbreek, en dit hou menige vrou gevange in die harwar van te veel verpligtinge oftewel die "Hurried woman Syndrome"[90] Dit is 'n algemeen bekende feit dat depressie tweekeer soveel onder vroue as onder mans voorkom. Daar is verskeie redes daarvoor, maar een oorsaak wat uitstaan, is dat vroue weens hulle fenomenale breinfunksionering te veel dinge tegelyk probeer doen – "Multi-tasking", onder andere in te min tyd en dan ook boonop steeds probeer om al die spreekwoordelike "balle in die lug te hou". Dit veroorsaak dikwels dat hulle onnodige gewig aansit, konstante moegheid beleef en daarom ook 'n lae seksdrang openbaar wat alles saam bydra om die vrou buierig en knorrig te maak. Dit op sy beurt verlaag haar eiewaarde, juis omdat sy haarself nie geniet as sy so is nie, en beïnvloed haar gedrag dan so negatief dat haar persoonlike verhoudings daaronder ly en onder andere ook tot onnodige huwelikskonflik aanleiding gee.

As berader is dit my plig en passie om die onderwerp van anti-depressante ook in hierdie hoofstuk aan te spreek, want in vandag se vinnige lewe is dit die

[89] De Klerk, C., 2004. *Gelukkig op my eie*. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 16.

[90] Bost B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing.

een vinnige "fix" waarin vroue wat in hierdie scenario vasgevang is, dikwels hulle toevlug vind. Ek besef dat elke pil 'n plek het, maar dat 'n mens dikwels eers na elke persoon se spesifieke situasie moet kyk en soms direkte veranderings moet voorstel, en nie slegs die simptome moet behandel nie. In hierdie hoofstuk sal dus breedweg gekyk word na die vrou en haar kompleksiteit binne elke lewensfase en die probleme wat dit in haar lewe teweegbring.

"Dit is ironies dat die groter aanbod van geleenthede vir vroue daartoe kan bydra om hulle met skuldgevoelens op te saal en hulle minderwaardig te laat voel. 'n Vrou kan moeilik gelyktydig 'n beroep beoefen, beskikbaar wees om haar ouerwordende ouers te versorg, asook 'n pligsgetroue huweliksmaat en 'n toegewyde, selfopofferende moeder te wees. Die menigvuldige rolle veroorsaak dat vroue misluk, dat hulle nie goed genoeg is nie, wat bydra tot skuldgevoelens, onsekerheid en permanente emosionele, fisiese en geestelike uitputting." [91]

Ek wil dus poog om elke lewensfase van die vrou wat in die voorafgaande hoofstuk genoem is, aan te spreek en dan die lewenskrisisse van die tydperk met perspektief en werkbare antwoorde te hanteer. Soveel vroue wêreldwyd word deur hierdie lewenskrisisse beroof van hulle vrolikheid en hulle lewensgenot juis omdat hulle emosioneel ongebalanseerd optree en die omstandighede persoonlik aantrek. Waar ons leer om te onderskei wat daardie omstandighede is en tot watter mate ons toelaat dat ons omstandighede ons lewensuitkyk bepaal, kan ons meer perspektief bring in 'n situasie wat dikwels onnodige gewetenswroeginge veroorsaak. So leer ons om nie alles buite verband te ruk vanweë emosies en skuldgevoelens nie en kan ons weer ons vrolikheid terugneem en "lag oor die dag wat kom."[92]

[91] De Klerk, C., 2004. *Gelukkig op my eie*. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 17.

[92] Spreuke 31: 25

My doelwit is dus om soos Spreuke 31:26 dit wat ek daagliks in berading toepas, op papier te sit om vroue toe te rus om die lewe ligter te leef en so 'n lekkerder en vroliker lewensmaat te wees sodat ons mans ons kan geniet.
"As sy praat is dit met wysheid, as sy leiding gee, is dit met liefde." (ANV)
"Haar mond maak sy oop met wysheid, en vriendelike onderrigting is op haar tong." Spreuke 31: 26 (AOV)

Die meeste mans trou hul vroue as hul jonk, sonder kinders en groot verantwoordelikhede is en nog vol grappies en ligte speelsheid is. Daarna, na kinders en jare se getroude lewe kan hulle nie verstaan wat van hul eens prettige poppe geword het nie. As ons kan leer om onsself weer te geniet en weer die "meisie" in onsself te vind, kan die meeste huwelike 'n heerlike hupstoot kry! Net deur ligter te lewe!

Jakobus 1:6 Maar hy moet in die geloof bid, sonder om te twyfel; want hy wat twyfel, is soos 'n golf van die see wat deur die wind gedrywe en voortgesweep word.

2. ONS REALITEIT IN 'N BESIGE GEJAAGDE LEWE

Die vrou van vandag leef binne 'n spesifieke strewe na 'n gemaklike toekoms, en skenk nie juis aandag aan haar eie binneste en denkpatrone oor haar identiteit nie. Mettertyd begin ons die lewe net aanvaar en vergeet ons om onderskeid te tref tussen "lewe en oorvloed" en "doellose lewe" ('n gejaag na wind).

So dikwels leef ons vroue vir lang tye in ons lewe onder 'n boggel van selfopgelegde terneergedruktheid en kyk ons dele van ons eie identiteit mis omdat ons te bang is om alles aan te gryp wat die lewe binne God ons bied. Die spreekwoord sê *kennis is mag* en dikwels is kennis sonder wysheid waardeloos. Maar, aan elke vrou wil ek sê: "Leer jouself ken" – dit is die grootste gawe van genade wat jy aan jouself kan bewys. Soek, soek, soek, en vind jouself ten volle, om eendag op jou sterfbed te kan sê: "Ek het my roeping hier op aarde uitgeleef en daardeur lewe in oorvloed gevind. Ek het God

waarlik geken en sien uit om Hom nou van aangesig tot aangesig te ontmoet by my tuiskoms in die hemel! Hier kom ek. Ons vroue beleef die lewe elkeen vanuit ‘n eie hoek en selfs as jy vandag binne balans staan, kan daar altyd slange in die gras opduik wat jou van balans kan afgooi. Dalk het ‘n vreemdeling vandag vir jou ‘n boodskap gestuur en jou gewaarsku teen die liewe jong meisie wat saam met jou man werk en dat hulle darem al te danig met mekaar is... Miskien het jy al voor ‘n oop graf gestaan en jou geliefde moeder of vader begrawe en onophoudelik geween oor die verlies. Elke vrou wat reeds iewers deur haar getroude lewe ‘n skelm sms gestuur het aan iemand wat sy weet probleme vir haar huwelik kan veroorsaak, ken die skelm gevoel en die selfregverdiging “dat dit niks skade kan doen nie...” Elke vrou wat al agteraf op haar man se selfoon geloer het en boodskappe daar gesien het wat sy liewer nooit sou wou gesien het nie, ken die hartseer wat onsekerheid kan bring. Miskien het jou man gisteraand uit die bloute half saggies in jou oor gefluister dat jy nou bietjie te dik om die heupies word en dat jy ernstig na jou lyf sal moet kyk... Miskien het jy vandag ‘n vreemde knop in jou bors gevoel en gedink aan jou tannie wat jare terug borskanker oorleef het – en net daar het jou vrese en emosies met jou op loop gegaan. Miskien hoor jy onverwags van ‘n vriendin wat selfmoord gepleeg het en wonder jy of daar nie tog meer was wat jy as mens vir haar kon beteken het nie? En, ai! Wat van haar arme kinders? Dalk is jou vriendin se man gisteraand skielik op slag dood in ‘n motorongeluk of hoor jy van ‘n liefdevolle vriendin wat onverwags verkrag is en by die dood omgedraai het, net om nou te moet veg om oorlewing en herstel. Wat maak ons hiermee en hoe hanteer ons dit rasioneel of minstens sonder om totaal in ‘n emosionele krisis in te gaan en nie die hele dag in ‘n donker gat te verval nie?

Die lewe is soms vol wrede verassings en net soos die lewe ons bly maak en elke wonderlike geboorte ons met vreugde vul, net so is die dood ook ‘n werklikheid wat ook iewers moet plaasvind. Elkeen van ons wat ouers het wat steeds lewe, word van tyd tot tyd gekonfronteer met die werklikheid dat hulle ook iewers die ewige met die tydelike moet verwissel en dat die siekte of hartseer wat dit voorafgaan, ook vir ons elkeen voorlê.

Gelukkig is hierdie slegs die donker skets van die lewe en kan ons gelukkig ook elke wonderlike oomblik noem waar ons uit ons vel wou bars met opgewondenheid, of omdat die lewe jou toegelaat het om ‘n splinternuwe vriendin te maak. Elke keer waar ons so intens van God se teenwoordigheid bewus raak en weet, dat ons weet dat Sy liefde ons dra en vul en dat die hele skepping slegs met die spreek van ‘n woord uit God se mond plaasgevind het, vind ons vrede in God se vrede!
Tog het elkeen nodig om homself as maaksel van God te leer ken en te weet wat God in elkeen spesifiek geplaas het as talente en waarom. Om te weet wat die doel van jou bestaan op hierdie aarde is, gee perspektief aan ‘n elke dag se bestaan en bou jou op van mens tot ‘n koningskind. Juis daarom is dit so belangrik om jou eie brein-werking en persoonlikheid te ken en te verstaan en te weet wat God binne jou identiteit geplaas het en dat jy karakterspesifiek geskape is. Dit wie jy is, is spesifiek net aan jou gegee om ‘n eie persoonlike roeping op aarde te vervul en nie jou doel te mis in hierdie lewe nie.

Ons staan vandag as jong meisies en vroue voor reuse keuses wat ons lewenspad sal bepaal en deur onsself te ken, kan ons wyse besluite neem. Nie een van ons is dieselfde aanmekaargeweef nie en daarom is selfkennis en ‘n gesonde selfbeeld die grootste geskenk wat ouers in ‘n kind kan vestig. ‘n Mens wat sy binneste ken en verstaan, staan kop en skouers uit bo die grys massas wat dwarsdeur hulle lewens voortsleur in ‘n doellose bestaan om elke jaar net nog ‘n jaar binne te stap. Lewe sonder ‘n doelwit en ‘n plan van God, kan jou soveel hartseer kos en tyd vermors in ‘n lewe waar tyd ons grootste “skaarste” geword het.

God wil ons elkeen as mens ontwikkel en ons karakters die kans gee om te groei en daarom stuur Hy dikwels uitdagings oor ons pad. Vir die wat soek na antwoorde en bid vir wysheid is daar ‘n eindelose bron, soos skure wat wag om ontgin te word. Juis so kry ons die sleutels tot ons hart en verstand en kan elke vrou in wese waarlik ontwikkel tot ‘n bruikbare artikel in God se huis, gelouter deur vuur en reg om as deel van die bruid van Christus te funksioneer. Dit gee ons die krag en sterkte om die moeilike tye (soos genoem aan die begin hiervan) te kan deurstaan en die hartseer te kan oorleef en staande te kan bly

in Christus. Laat ons dan nou na onsself kyk en ons wese leer ken, sodat ons onsself soos die wyse maagde betyds en behoorlik kan voorberei vir die bruilofsmaal van God.

3. LEWENSFASE EN DIE LEWENSKRISISSE WAT DAARUIT ONTSTAAN (vanuit Hoofstuk 2)

Ek wil die lewenskrisisse opdeel in die bekende elf fases van die lewensspan van die vrou, hoofsaaklik gedryf deur Erik Erikson se fases van psigososiale ontwikkeling en die SA skoolsisteem. Daarmee bring dit perspektief wat met kennis duidelikheid gee in die studie van menslike ontwikkeling in elke lewensfase om onsself as vroue beter te verstaan en wysheid met insig te kombineer en in elke tydperk aanwend sodat ons ook kan weet wat voorlê.

- Baba en Peuterfase (eerste 24 maande)
- Kleuter (2–4 jaar)
- Vroeë skoolouderdom (4–6 jaar)
- Middel skoolouderdom (6–12 jaar)
- Vroeë adolessensie (12–18 jaar)
- Laat-adolessensie (18–22 jaar)
- Vroeë volwassenheid (24–34 jaar)
- Middel volwassenheid (34–60 jaar)
- Laat volwassenheid (60–75 jaar)
- Baie hoë ouderdom (75 tot sterfte)

(Newman Barbara M. and Philip R., 2015. *Devolpment through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 64.)

So kan elke fase dan duidelik afgebaken word tot bekende werkbare ouderdomsindelings en kan ons vanuit ‘n opleidings-oogmerk weet waardeur ons is en die gapings kan onderskei, oorwinnings kan vier en met afwagting en vanuit kennis kan kyk na dit wat voorlê.

Om die menslike lewensiklus uiteen te sit, wil ek begin by die fase voor geboorte en lig werp op die belewenis van die ongebore fetus, en binne huweliks- en gesinsterapie ‘n dieperliggende betekenis gee en dan ook diep

trauma en hartseer gevoelens aanspreek. Ek wil eindig by die fase waar die lewe verplaas word met die dood, en dit net 'n klein, verdere stappie neem sodat ons God kan inbring. Ek wil die proses om by ons Skepper uit te kom, eindig in 'n vervullende punt van erkenning en dankbaarheid teenoor God. Om die lewensiklus van die vrou en die krisisse daarin breedvoerig te bespreek, bied vanuit 'n beradingsveld 'n plek waar die realiteit met genesing verbind kan word. So word aan ware gebeurtenisse erkenning gegee tot groei en leer, om die veld te verbreed en kennis te bied vanuit ondervinding en Goddelike openbaring.

4. FETALE ONTWIKKELING

"Die finale skeiding tussen my en my ma het net na geboorte plaasgevind. Daarom het ek nie 'n familienaam nie. Handrè is die naam wat hulle in die inrigting aan my gegee het; die inrigting waar ek grootgeword het. Ek was die opslaggrasangelier, die een buite die bedding. Die wyser van die horlosie word sewentien jaar teruggedraai en die toneel verskuif na die plek en die omstandighede waartydens ek verwek word: 'n losbandige tienerpartytjie, drankmisbruik en inhibisies wat oorboord gegooi word. My ma, 'n aantreklike tienermeisie, vermy die gedagte van 'n moontlike swangerskap. Die werklikheid daarvan tref haar na drie maande. Emosies van skok en verwarring word afgewissel met 'n allesoorheersende vrees vir haar pa. Wanneer sy huil, voel ek hoe die snikke deur haar liggaam ruk. Vir nog twee maande probeer sy die swangerskap wegsteek. My oupa is onbeheersd en baie kwaad as hy besef wat aangaan. Sy harde stem is skellend en verwytend. My ma word uit die huis uitgedryf. Sy het net een begeerte: om so gou moontlik van hierdie onwelkome indringer in haar liggaam ontslae te raak. Vir maande lank beleef ek my ma se antagonistiese verwerping en word ek oorspoel deur emosies van eensaamheid en onveiligheid. Ek begryp nie hierdie emosies nie; ek ervaar angs. Op sewe maande voel ek aan dat sy my wil doodmaak. My hartklop versnel en ek krimp inmekaar van vrees. Ek moet hier uitkom! 'n Soutoplossing word in my ma se baarmoeder ingespuit. Die pyn is ondraaglik. 'n Buitengewone oorlewingsdrang forseer my in die geboortekanaal en veroorsaak dat ek gouer as verwag is, lewend gebore

word. Die aborteerder is nie op sy pos nie, want my dood is vir heelwat later beplan. Skok en ontsteltenis heers wanneer hulle sien dat ek lewe. My ma is histeries. Die nooddienste word ontbied en ek word per ambulans na die hospitaal vervoer. Drie maande lank word ek in 'n broeikas gehou. Daar is nie veel hoop vir my nie. Dit was sewentien jaar gelede. Ek is serebraal gestremd, maar ek lewe!" [93]

Hierdie is 'n diep hartseer fetale verhaal wat soveel anders kon eindig…
Ek wil dus begin by bevrugting en die krisisse wat kan ontstaan voor bevrugting en hoe dit die ongebore baba en die moeder kan beïnvloed. Waar mense kom vir persoonlike probleme in berading sien ek dit altyd as raadsaam om deur hulle kinderlewe en die onthou van hul belewenis te praat. Dit werp lig op gedrag en waar die wortels vandaan kom en so verstaan 'n mens waar lê gevaartekens wat help om te bepaal wat gehanteer moet word. Dikwels is daar egter dele van 'n kind se lewe wat hy vergeet het of waar die brein dit as wys bepaal het om die waarheid te versluier ter wille van emosionele beskerming. As berader neem ek mense dan terug na die dele wat "uitgewis" is uit die geheue, asook die tyd tydens en voor bevrugting. Vir die meeste mense is hierdie tydperk verborge en word die baarmoeder as 'n geslote boek gesien. Ek bid egter altyd eers daaroor want in baie gevalle word informasie geopenbaar wat die persoon kan skok of ongemaklik laat. Maar dis informasie wat wanneer dit geopenbaar word, altyd bruikbaar en nuttig is. Dikwels moet 'n persoon tyd saam met sy ouers spandeer om te hoor hoe hul huwelik was in daardie tyd, waar hulle gewoon het en wat die omstandighede was sodat ons historiese informasie kan versamel om die volle prentjie in te kleur.

"Die grootste trauma wat 'n fetus kan beleef, word veroorsaak deur verwerping wanneer hy ervaar dat sy moeder hom nie lief het nie en hom nie wil hê nie. Dit blokkeer die emosionele kommunikasiekanaal en verhoed die totstandkoming van "binding" ("bonding") tussen moeder en baba. Die grootste misdaad wat 'n moeder teenoor haar ongebore kind kan pleeg, is aborsie." – Daan Stulting, Sielkundige

[93] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 4. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 22.

Om soms te help om die nodige relevante inligting in te win, kan ‘n mens deur vraagstelling die persoon terugneem na sy vroeë kinderlewe met insidente, belewenisse asook rolspel. Dit help om dit wat hy gehoor of gesien het te gebruik om meer inligting oor homself of sy vroeë kinderlewe te versamel om ‘n realistiese familiebeeld te skep wat mense dikwels vergeet het. Ook selfs waar mense op goeie voet met hulle ouers verkeer, kan ‘n in-diepte gesprek met vrae oor die “verlore” tyd (asook die tyd in die baarmoeder) weer so “herwin” word.

“One of the most harmful influences of the psycho-social environment on fetal development is poverty. Embedded in the conditions of poverty are many of the individual factors associated with sub-optimal pre-natal development.” [94]

Konsepte waarna gekyk kan word ter inligting, behels die volgende:

- Bevrugting
  Voorhuweliks?
  Wellus?
  Perversiteit?
  Bloedskande?
  Omstandighede daar rondom?
- Baarmoeder
  Toestand van die huwelik tydens swangerskap en geboorte?
  Konflik?
  Alkoholisme/Drankmisbruik?
  Dwelmgebruik?
  Eetversteurings (Voedingstekorte)?
- Nie welkom nie?
- Abnormale swangerskap?
- Poging(s) tot aborsie?
  Chemies/fisies/sielkundig?
- Onwelkom/onbepland/ander?

[94] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 116.

- Skokke gedurende swangerskap?
  Ongelukke/siekte/ander omstandighede?
- Moeilike geboorte?
  Naelstring om die nek?
  Tang-verlossing?
  Keisersnee?
  Induksie?
  Plek/waar?
- Ouers nie tevrede met die geslag nie?
- Sterretekens en dinge uitgespreek?
- Vloeke uitgespreek? – sangoma/streeksgebruike?
- Name?
  Na wie vernoem?
  Wat beteken jou naam?
  Byname?
  Watter betekenis is daaraan gekoppel?
- Hoeveelste kind in die rangorde?
- Enige miskrame voor of na persoon se geboorte?
- Aannemings?
- Gebroke hart?
- Trauma deur skeiding?

Hierdie vrae ontketen dikwels gespreks-onderwerpe en gee deurentyd ‘n dieper begrip en blik op ‘n tyd wat die volwassene dikwels min van weet. Ook om na ‘n persoon se kinder-album te kyk roep dikwels beelde uit die verlede op en kan bruikbare inligting voorsien wat soms nuttig kan wees in die proses waar spesifieke antwoorde gesoek word.
Tydens berading word daar sterk gereken op die geestelike ondersteuning van die Heilige Gees en waar relevante inligting saam met geloof benut word het menige volwassene al antwoorde op diepliggende vrae gekry wat tot hulp en genesing gelei het. Veral waar spesifieke patologiese probleme soos verwerping, angs en depressie-toestande, identiteitsprobleme en selfs oormatige skuldgevoelens betrokke is, vind ons baie antwoorde vanuit die

baarmoeder. Dikwels word hierdie probleme met oënskynlike sukses behandel. Maar na 'n tydperk keer dit net weer terug en dit toon dus dat die wortel daarvan nog nie oorwin is nie. Juis in sulke gevalle kan ons die verwoestende effek van trauma binne die voorgeboortelike tydperk in die baarmoeder ondersoek en ingrypende genesing bring wanneer die ware oorsake gehanteer word. So word lewenskrisisse opgelos en kom daar 'n begrip deur geopenbaarde inligting wat soms slegs in die tydperk voor geboorte vasgevang word. Niks is egter by God onmoontlik nie.

Tipiese voorgeboortelike trauma wat beleef word:[95]

Het jy saam met jou biologiese moeder voor jou geboorte enige van die dinge deurgemaak? Indien wel, is die moontlikheid groot dat jy voor, tydens of kort na jou geboorte as klein menslike wese groot trauma beleef het:

- **Aanneming en skeiding** van jou biologiese moeder of ouers;
- **Chemiese "substanse" en medisyne**: jou moeder het julle albei aan die uitwerking van verskillende soorte medikasie blootgestel;
- **Chirurgie en dus ook narkose**: jou moeder is geopereer of jyself het chirurgie in die baarmoeder ondergaan;
- **Dood**: veral die dood van jou biologiese vader;
- **Duitse masels**: jou moeder het in die eerste drie maande van haar swangerskap hierdie andersins onskadelike siekte opgedoen wat tydens swangerskap ernstige gevolge kan hê;
- **Egskeiding**: jou ouers se egskeiding of die aanloop tot hulle egskeiding;
- **Fisiese trauma**; soos 'n motorongeluk, brand of vloedramp;
- **Gesinsgeweld**
- **Huil en smartgeluide, 'n snikkende liggaam**; jou moeder het wanhopig en ontsteld gehuil of mense na aan haar het baie gehuil;
- **Mishandeling**; liggaamlike en emosionele mishandeling van jou moeder;
- **Onbeplande en/of buite-egtelik verwekking;**

[95] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 4. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 30.

- **Onmind:** gereelde en onstuimige rusies tussen jou moeder en vader of tussen jou moeder en ander mense;
- **Oorlewingskrisisse in die baarmoeder:** jy is die enigste oorlewende van ‘n tweeling; ‘n gewas het saam met jou gegroei; jou moeder het “pre-eklampsie” of ‘n ander ernstige swangerskapstoestand deurgemaak.
- **Pogings om jou te aborteer:** een of meer mislukte pogings om jou te laat aborteer;
- **Premature geboorte;**
- **Skokkende nuus;**
- **Tiener swangerskap:** jou moeder was nog op skool toe sy jou verwag het;
- **Spanning, ontsteltenis en vrees:** jou moeder was bang, angstig en gespanne;
- **Stres:** jou moeder is aan hewige stres blootgestel;
- **Swangerskapkomplikasies;**
- **Uitputting;** intense uitputting van jou moeder, omdat sy oorwerk was;
- **Verhongering:** omdat jou moeder honger was of haarself uitgehonger het om die swangerskap weg te steek.
- **Verkragting:** jou moeder is verkrag terwyl sy jou verwag het, of jy is deur verkragting of bloedskandelike verkragting verwek;
- **Verlatenheid en die belewenis van radelose alleenheid:** jou moeder was alleen gedurende die swangerskap; met min gespreksvoering.
- **Verwerping:** aanvoelbaar en hoorbaar in jou pa, ma en grootouers se stemme, gedrag en bewegings;
- **Vigs:** jou moeder of vader of albei was MIV-positief of het vigs gehad toe jy verwek is, of jou moeder is tydens jou verwekking met die MIV virus besmet.
- **Virus- en bakteriese siektes:** jou moeder of jy is deur virus of bakteriese infeksie in koors en siekte gedompel;
- **Woede aggressie en verbale geweld:** woede van jou biologiese vader en grootouers.

Gelukkig kan die emosionele en ander gevolge en skade van hierdie dinge volledig herstel.

Rom 12:2 En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.

As ons egter toelaat dat dinge vanuit die verlede as trauma verberg word, maak ons 'n deur oop vir bitterheid, beskuldigings, afguns en jaloesie, verwerping, liefdeloosheid en vrees en laat ons toe dat die negatiewe emosies ons verstands-dimensie oorheers en besoedel. Hierdie toksiese emosies verkry dan bestaansreg in ons lewe en beheer ons na liggaam, siel en gees en weerhou ons om by die wil van God uit te kom en steel so ons roeping in praktyk. Geen mens kan voluit lewe as hy 'n klomp emosionele bagasie met hom saamsleep nie. Juis daarom moet berading soms begin by 'n punt voor geboorte sodat ons geen steen onaangeraak laat om by God se wil vir ons lewe uit te kom nie. Gelukkig weet ons dat God die Vader, die Skepper, Maker en Lewegewer is en dat ons elkeen se bestaan in Sy hande lê. So kan ons vry kom en weet dat ons by God welkom is, was en altyd sal wees. Deur gebed en vergifnis kan ware aanvaarding met 'n beradingsproses gevind word en kan ou bindinge heeltemal gebreek word.

"Here, ek glo U het my gemaak en het my lief. Ek aanvaar myself omdat U my aanvaar het. Ek vergewe ander omdat U ons almal eerste vergewe het. Ek begin nuut. In u Naam keer ek die blaadjie van my eerste lewensbegin om. Ek begin weer. U is altyd by my. Ook as ek aan myself twyfel. Dankie. Amen." – Piet Naudè, Teoloog

So beleef ons die hartseer en skadukant van die baarmoeder, maar veel meer sien 'n mens die ander kant waar die wonderbaarlike liefdevolle omgewing wat binne 'n geborge gesin geskep is, toegejuig en ge-eer word. Daar is geen groter voorreg as om in liefde beplan en ontvang te word, waar ouers met afwagting en hoopvolle ouerskap nie kan wag om 'n nuwe mensie deel van hulle lewe en die koningryk van God te maak nie.

"In hierdie atmosfeer van liefde vind binding met die moeder plaas en word die moontlikheid geskep vir optimale potensiaal-ontwikkeling, selfbeeld-ontplooiing en die verwesenliking van kreatiewe vermoëns. As die fetus voor sy geboorte reeds veilig en geborge voel, ontvang hy die beste kans op emosionele welsyn in die wêreld buite sy moeder se liggaam." [96]

4.1. DIE GEBOORTE

Die tydperk van die geboorte is lewensbelangrik en so maklik kan dit met krisisse gepaardgaan wat 'n welgeskape baba se kanse op volmaaktheid kan belemmer en lewenslange skade kan aanrig aan liggaam, siel en gees. In Suid Afrika waar baie mense genoodsaak is om van staatshospitale gebruik te maak, word daar daagliks traumatiese geboortepraktyke toegepas wat spruit uit nalatigheid en frustrasie van die personeel vanweë hulle omstandighede. Hierdie hartseer situasie word ondersoek deur "Stop making excuses" vanuit "Human Rights Watch" maar steeds word min aan die probleem gedoen. Uit 'n sielkundige oogpunt is dit al lank reeds bewys dat die geboorteproses 'n diepgaande invloed op latere emosionele probleme het en daarom is dit ondenkbaar dat hierdie nalatigheid steeds plaasvind.

"Suid Afrika is een van net 'n paar lande waar swangerskapsorg in openbare hospitale gratis is en indirek skep dit meer probleme as wat 'n mens kan dink." – Dr. G.M. Spies

Elke mens het die reg op lewe en waar dit voor die fetus se kennismaking met die buitewêreld van hom ontneem word, kan ons dit netsowel as moord beskou.

"Die beskadiging van die brein en serebrale senuweestelsel lei tot lewenslange breinskade wat dikwels veroorsaak word deur suurstof-tekort, vakuumsuig-tegnieke asook 'n verstikkings-ervaring deur die verstrengeling van die naelstring." – Dr. G.M. Spies

Op 'n emosionele vlak is verwerping wat pre- en post-geboorte die kind se lewe omring een van die grootste verwondings wat 'n mens kan beleef. Die

[96] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 4. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 33.

trauma van verwerpte menswees manifesteer op verskeie vlakke van jou grootwordjare en volwasse lewe, en sonder dat 'n mens dit besef, is dit soos 'n wolk wat jou lewenslank omring en aandryf.

"Kontak-verwonding in die periode om die geboorte het gewoonlik baie ernstige gevolge op verhoudings. Die praktyk bewys dat mense wat in daardie tydperk seergekry het, 'n sterk gevoel van verwerping in hulle verhoudingslewe ervaar en daarom ook 'n intense vrees vir verwerping het. Hierdie vrees skep 'n patroon waarin hulle maats hulle verwerp. Ons neem ook waar dat mense wat op dieselfde ontwikkelingsvlak seergekry het, mekaar in liefdesverhoudings aantrek. Mense wat 'n verwerpingswond voor, tydens of kort na geboorte ervaar het en aangepas het deur aan konneksie te klou, trek mense aan wat aangepas het deur konneksie te vermy: 'n resep vir baie moeilikheid in die verhoudingsfase van reaktiewe magstryd…" – Kobus van der Merwe[97]

Verwerping hou ongelukkig direk verband met die wyse waarna jy na jouself kyk en jou eiewaarde ag. Sulke mense glo altyd dat hulle nie goed genoeg is nie en nie beter verdien of na beter durf streef nie. Hulle sien nie hulle eie potensiaal nie, juis omdat dit so vroeg reeds van hulle ontneem is deur ongevraagd te wees of ongeliefd te wees. Hulle sien net hul eie minderwaardigheid en hulpeloosheid en so saboteer die selfverwerpings-sindroom hulle goed-bedoelde pogings lewenslank. Dit skep vrees, huiwering en 'n ewige behoefte om moed op te gee en so beland mense in 'n bose herhalende kringloop van wanhoop en mislukking.

"Te veel mense word deur die verskillende ontwikkelingsfases van hulle bestaan emosioneel deur ander verrinneweer. Meestal is mense nie eens bewus van ander se gevoelens van verwerping nie." – Lourentia de Kock, Sielkundige

Simptome:

- Voel lewenslank verwerp: "Ek was 'n onwelkome fetus."

97 Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 4. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 44.

"The biggest disease today is not leprosy or tuberculoses, but rather the feeling of being unwanted." – Moeder Theresa (*The Observer*, Londen, 3 Oktober 1971)

5. DIE LEWENSFASE VAN DIE BABA (EERSTE 24 MAANDE)

Die psigososiale krisis van die tydperk: behels basiese vertroue teenoor wantroue en veral in vandag se besige lewe is dit iets wat spanning bring vir die meeste kinders.

"Elke fetus en elke kind wat gebore word, is honger vir liefde en aanvaarding. Ons is – en was – almal hongerder as wat ons ooit sou dink. Die fris beesboer met die gespierde arms en die magtige stem was by geboorte net so honger daarvoor soos wat die tenger driejarige kankerpasiëntjie in die kindersaal tans is. Dalk soek die magsugtige beesboer vandag nog na die aanvaarding en sekerhede waarvan hy as pasgebore kind te min gekry het." – Maretha Maartens

Uit 'n beradingsoogpunt glo ek die grootste lewenskrisis van hierdie fase is die gebrek aan liefde en aanvaarding en die verlies aan die noodsaaklike binding wat by alle babas (mense) nodig is.

"Attachment is the process through which people develop specific, positive emotional bonds with others. John Bowelby proposed the notion of the attachment-behavior system as an organized pattern of infant signals and adult responses that lead to a protective, trusting relationship during the very earliest stage of development. The nurturing responses of the care-giver form a corresponding behavioral system refered to as parenting or care-giving." (Ainsworth, 1985; Bowlby, 1988)[98]

Dit is juis sigbaar as die psigososiale krisis waaraan die baba in hierdie tyd blootgestel is en sy vertroue in die versorger/mamma moet vind en leer om te vertrou op sosiale vlak en so sy plek in die samelewing vind. Tog sluip wantroue in as gevolg van min tyd, 'n gejaagde lewensstyl en versorgers wat

[98] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 161.

die baba se emosies nie reg interpreteer nie. Kontinuiteit van die versorger en liefde wat in die vorming van 'n verhouding gebou word bring vertroue en help om 'n gesonde binding te vorm. Liefde is die enigste wetmatigheid van die nuwe Testament en dit is die enkele faktor wat alle mense vanuit alle persoonlikheidtipes as lewensnoodsaaklik beskou. Juis hierdie gebrek lewer die grootste persentasie van beradingsprobleme op en dikwels bly dit lewenslank onaangeraak en manifesteer dit daagliks in menselewens op verskeie wyses.

"Agter die magspel, agter die kompulsiewe gedragspatrone, kindermolestering en chemiese afhanklikheid is daar 'n vakuum. Die vakuum moes vroeg in die kinderjare opgevul gewees het met... die ervaring van welkom wees en "behoort". Dié vakuum word die ontneemde se probleem en die probleem van ander wat later met die ontneemde in verhoudings moet saamleef."[99]

Die wesenlike probleem hierin is ook dat die kind nie besef wat aan hom gedoen word nie en dikwels na jare se sukkel op persoonlike vlak en 'n identiteitskrisis ontdek hy dalk wat die oer-oorsprong van al sy seer en opgekropte verwerping is. Dis amper of 'n lewenslange geheim van jou weerhou word en wanneer jy dit agterkom ervaar jy dat daar 'n bose komplot teen jou gesmee is en niemand het dit met jou gedeel nie. Die enigeste weg hierdeur is die pad van genesing wat begin die dag as 'n mens erken hier is 'n probleem en aanvang neem wanneer jy die probleem aanspreek en leer om dit te oorkom met God se aanvaardingsliefde. Dan kan 'n mens die mense daadwerklik vryspreek wat jou dít misgun het wat jou optimaal sou laat funksioneer en êrens langs die pad kom vergifnis in en kan 'n mens persoonlike vrede herwin,wat so lank nie bestaan het nie. Dan leer jy dat die oorlewingspatrone nie meer nodig is nie en dat al die onvanpaste gedrag en uitgediende patrone wat al so deel van 'n mens se lewe is, laat vaar kan word. En prys die Here dan kan aanvaarbare liefdevolle gedrag aangeleer word en al

[99] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 4. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 41.

het jy geen rolmodelle gehad nie, kan Goddelike liefde jou persoonlik leer, waar jy wil en bereid is tot leerbaarheid.

Hierdie fase is egter die beginfase van aangeleerde gedrag en waar jy emosioneel afgestomp grootword met swak rolmodelle, sal jou emosionele ontwikkelingsvlak ook daardeur belemmer word. Dit gee dan oorsprong aan gestolde emosionele ontwikkeling wat weer op sy beurt jou gedrag en emosie benadeel. Hierdie gebrek maak dikwels jou verhoudingslewe moeilik en kom weer in ‘n mens se huwelikslewe, volwasse verhoudings en seksualiteit na vore. Juis daarom is dit iets wat gehanteer moet word om gesonde gemaklike gedrag na vore te bring deur te verstaan, te begryp en te leer.

Ander vorms van gedrag wat kan bydra tot lewenskrisisse

- Kindermolestering/verkragting.
- Alkoholmisbruik/chemiese afhanklikheid en borsvoeding/swak versorging.
- Onbeplande ongevraagde swangerskap. (Fetus is onwelkom)
- Geweld tuis- inboeseming van emosionele vrees.
- Dood van ‘n moeder of vader net na geboorte.
- Emosioneel afgestompte kinderoppaster.
- Aangebied vir aanneming.
- Weggegooi deur die moeder: in weeshuis geplaas.
- Verhongering en verwaarlosing.
- Moeder met ernstige depressie/nageboorte depressie.
- Gebore vanuit ‘n verkragting as oorsprong.
- Premature geboorte.
- Gebore sonder vaderskap.
- Verlies van ‘n tweeling boetie/sussie: Die ewige verlies en gemis.
- Onvolmaak gebore met gebreke.
- Siekte.
- Egskeiding.
- Agterlikheid sowel as gebrekkige opvoedkundige agtergrond en geen kognitiewe stimulasie nie.
- Mylpale wat nie bereik word nie weens swak ouerskap.

"Om 'n baba te maak is een van die grootste "vaardigheidslose" aksies ter wêreld. Dit vereis feitlik geen ervaring, geen talent en geen kundigheid nie. Mense wat nie.... 'n frisbee reguit kan gooi nie, nie met 'n videomasjien kan werk nie en ook nie 'n werk kan behou nie, kan 'n baba maak." – Erma Bombeck

Wreed soos hierdie mag klink, kan ons almal deur 'n proses van genesing in oorwinning stap en heerskappy neem van ons lewens. God het ons elkeen 'n hartsverbintenis met liefde gegee en diep binne in ons is ons hunkering na aanvaarding, liefde en om geliefd te voel, altyd daar. Die wesensaard van God is om ons te help, te genees en liefde te laat ervaar en beleef en daarom is genesing met tyd moontlik. Ons het elkeen 'n lewenslegkaart wat bepaal waarvandaan ons kom en wat dus ons gedrag bepaal. Met berading kan hierdie lewenslegkaart stukkie vir stukkie oorgepak word en die prentjie mag dalk vir die eerste keer mooi wees en met vrede omraam wees. Met tyd kan wonde genees tot net die litteken oorbly en hartseer sleg 'n herinnering is en nie meer jou lewe bepaal en regeer nie. Op daardie dag het ons Satan se plan oorwin!.

Mag ons elkeen streef om die heerlikheid van Psalm 23 te ervaar en ons dit as ons roeping as beraders ten doel stel, om aan ander hierdie belewenis 'n realiteit te maak.

Ps 23:1 'n Psalm van Dawid. Die HERE is my herder; niks sal my ontbreek nie.
Ps 23:2 Hy laat my neerlê in groen weivelde; na waters waar rus is, lei Hy my heen.
Ps 23:3 Hy verkwik my siel; Hy lei my in die spore van geregtigheid, om Sy Naam ontwil.
Ps 23:4 Al gaan ek ook in 'n dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie; want U is met my: U stok en U staf dié vertroos my.
Ps 23:5 U berei die tafel voor my aangesig teenoor my teëstanders; U maak my hoof vet met olie; my beker loop oor.

Ps 23:6 ***Net goedheid en guns sal my volg al die dae van my lewe; en ek sal in die huis van die HERE bly in lengte van dae.***

5.1. DIE PEUTER: (12–24 MAANDE)

"Real love is unconditional, and should be evident in all love relationships. The foundation of a solid relationship with a child is unconditional love. Only that type of love relationship can assure a chlid's growth to his full and total potential." [100]

Hierdie fase word gekenmerk deur vinnige ontwikkeling en groei en dat die kind bedrywig, besig en vol energie is. Die vaardighede en vermoëns ontwikkel vinnig en die nuuskierigheid kan die peuter maklik in noue ontkomings bring wat ouers uitput. By die dogtertjie word groot hoeveelhede estrogeen vir twee jaar na geboorte afgeskei wat tipiese vroulike gedrag bevorder en gee hulle ook 'n groot genot om met ander dogtertjies te speel en so hulle emosies en kommunikasie te oefen vir die volwasse lewe.
"Kognitiewe ontwikkeling berus dikwels op motoriese vaardighede. Motoriese, kognitiewe en sosiale vaardighede is ineengevleg in 'n kind se ontwikkeling." [101]

Die grootste lewenskrisis hier is waar ouers nie besef watter impak hulle invloed, tyd en speel in hierdie fase op hulle kinders het nie. Waar kinders afgeskeep word in hierdie fase kan dit gou gesien word en kinders se taal en kognitiewe ontwikkeling kan soms bietjie "agter" wees.
Waar baie ma's genoodsaak is om voltyds te werk kry kinders nie soveel gefokusde aandag nie en word kinders maklik deur 'n televisie besig gehou. Ek dink soms dat dit meer van 'n euwel van ons tyd is, as wat ons besef en so steel TV, kosbare ure wat deur speel en oefeninge buite kon vervang word. Kinders leer om stil te sit in 'n fase waar hulle juis moet rondbeweeg en speel. In

[100] Campbell, R. M.D., 1992. *How to really love your child*. Colorado: Chariot Victor Publishings. p. 31.

[101] Natanson, Jan., 1998. *Leer speel speel*. Kaapstad: Tafelberg Uitgewers. p. 61.

crèches word groot groepe kinders opgepas deur werksmense wat nie naastenby die struktuur, kreatiewe aandag en tyd kan gee wat nodig is nie en daarom is die beste vir ‘n kind om by iemand te wees wat heeltyd binne liefde gefokusde aandag gee.

In ons samelewing is die noodsaaklikheid van veiligheid ‘n absolute realiteit en in SA waar kindermolestering ‘n alledaagse nuusflits is, moet ons as ouers daadwerklik besef dat dit ‘n kind se lewe kan ruïneer. Juis omdat peuters te klein is om regte weldeurdagte stories te vertel, kom die absolute waarheid nie altyd oor nie en twyfel ouers aan die tekens en geloofwaardigheid van ‘n storie. Basiese beskerming is lewensnoodsaaklik en kinders moet van vroeg af reeds geleer word dat hulle die waarheid aan hulle ouers moet oordra en dat dit altyd in liefde ontvang sal word.

Privaatdele moet reg benaam word en verduidelik word dat niemand op daardie plekke mag vat nie. Jou lyfie is jou eie en niemand mag aan jou plekkies vat nie. Vroeë kennis maak kinders bewus en kan later jare groot hartseer spaar.

Ouerskap en die kind se ontwikkeling van selfstandigheid is in hierdie tyd noodsaaklik en waar ouers te moeg, of sonder belang daarna omsien mis ‘n kind uit op lewenslesse. Die kind se groeiende selfstandigheid kan tot botsings met sy ouers lei en ouers kan soms baie gefrustreerd raak en soms selfs onnodig hardhandig raak, op kinders skree of liefde weerhou. Om ‘n kind geborge en geliefd te laat voel is dit noodsaaklik om streng dog liefdevol te wees en so word dissipline reeds vroeg aangeleer en sal die ouers later die vrugte pluk.

Elke kind is uniek en reeds persoonlikheidspesifiek geskape en waar die kind nie toegelaat word om sy eie klein persoonlikheid te openbaar nie, sal hy rebelleer en teë-skop. Die ouers se grootste verantwoordelikheid is om hom groot te maak binne reg en verkeerd, maar ook binne sy eie Godgegewe persoonlikheid.

Spreuke 22:6 Oefen die seun volgens die eis van sy weg dan sal hy, ook as hy oud word, daar nie van afwyk nie.

"Ek glo wat regtig belangrik is, is die 'verhouding van tyd' wat jy saam met jou kinders bestee. Kinders kla nie omdat Pa elke dag werk toe moet gaan nie – hulle raak egter wrewelrig wanneer pa wel tuis is, maar 'te besig' is met televisie kyk, sy rekenaar of koerant te lees, om tyd aan sy kinders af te staan.

Net so kan 'n ma heeldag tuis wees, maar as die gedeelte van die tyd wat sy aan die kind bestee, baie klein is, kan dit tot 'n verhouding lei wat swakker is as die tussen 'n werkende ma en haar kind, maar 'n werkende ma wat tyd maak om aan haar kind aandag te gee." [102]

6. KLEUTER: (2–4 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tyd is: die outonomie en selfgelding van die kind wat dinge self wil bemeester teenoor die skaamte en twyfel wat kritiek en ontmoediging hom gee.

"Wanneer 'n kind aanvoel dat sy ma of pa, wat hy verafgod, tyd maak om saam met hom te wees, gee dit hom 'n wonderlike gevoel van eiewaarde. Ek dink nie ons as ouers besef wat dit vir 'n kind beteken as ons tyd aan hom/haar afstaan nie." – Dr. Arnold Mol

Dit is dan ook duidelik van die grootste krisisse van hierdie lewensfase as kleuter: Te min tyd met die mense wat regtig saakmaak en die resultaat is verwerpte menswees asook onderontwikkelde emosionele intelligensie en vertraagde spraak en woordeskat ontwikkeling wat direk daaruit voortspruit. In vandag se elektronies eeu waar selfone, televisie, rekenaars en sosiale media ure se tyd uit ons lewens absorbeer, kry klein kindertjies al minder gefokusde tyd. As ouers maar net wil besef watter impak dit op 'n kind maak as Pa of Ma die selfoon wegsit en waarlik fokus op hulle kind en sy behoeftes, sal dit letterlik 'n omwenteling in kinders se gevoel van geborgenheid maak. Ongelukkig kry die meeste kinders klein brokstukkies aandag tussen ouers se elektroniese konneksies wat eerste kom, en die kleintjie kom tweede. Ouers

[102] Mol, A. Dr. 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 64.

regverdig dit ongelukkig ook met ons gejaagde lewe en al die onvermydelike pligte en so gaan jare verby wat nooit weer oorgedoen kan word nie.

So is die psigososiale krisis van die tydperk juis aangehelp deur min beskibare tyd en die gevolglike gebruik van hulp-persone om na kleuters om te sien. Tyd wat ouers kon bestee het om kleuters en kinders se lewenskwaliteit te verdiep, word aan selfone, sosiale media en e-posse bestee. Geduld en deernis met prosesse soos die gebruik van 'n toilet, om self klere aan te trek, self skoene vas te maak en dergelike take is die teenvoeter hiervoor maar tog is die gejaag en haastige lewenswyse altyd onderliggend daar om ons kinders aan te jaag. Waar kinders aangemoedig word en bemoedig word met hul proses en strewe na die uitvoer van take, skep dit selfvertroue en die begeerte om te probeer. Dit bou die kind se eiewaarde en gee hom vertroue in die versorger/ouer om nuwe take aan te vat en te bemeester.

Waar ouers genoeg liefdevolle tyd en aandag aan hulle kinders afstaan, is dissipline en die stel van duidelike grense maklik en word dit ook baie gemaklik binne liefde en vertroue toegepas en deur kinders aanvaar.. Die krisis kom in waar ouers te min tyd aan hulle kind spandeer en dan vanuit frustrasie dissipline probeer toepas. Die kind sal 'n onbewustelike weersin opbou en nooit waarlik die respek toon waarna die ouer smag nie. Ek glo by kinderopvoeding is daar slegs een manier om respek vanuit jou kind se rigting te kry en dit is om aan hom ook binne sy fase van ontwikkeling respek te toon. In hierdie fase waar die kind ook selfgeldend raak en homself wil regverdig en daaroor redeneer, is dit soms moeilik waar daar konstant koppe gestamp word. Wedersydse respek is waarlik noodsaaklik en daarom moet elke party weet wie is wie en watter grense om nie onnodig te oorskry nie.
"Because of the inevitable conflicts that result, this period has become known as the 'terrible two's". Yet there are ways of keeping clashes to a minimum. As always in interpersonal relationships, empathy is the key."[103]

[103] Petropulos, Marina., 1980. *Baby and child care handbook*. Cape Town: Struik Publishers. p. 158.

Die ander ewige krisis wat op enige stadium gedurende ‘n kind se lewe kan gebeur, is egskeiding en daarmee saam, die verplettering van die gesin. Daar is nooit ‘n “goeie” tyd daarrvoor nie, maar tog toon dit dat elke fase van kindwees ‘n verskillende reaksie sal gee. Die kleuterfase maak dit moeilike om so iets te verwerk en by aanvaarding uit te kom, want kognitief is die kind nog nie by genoegsame begrip om die gevolge hiervan in sy lewe te begryp nie. Die reaksie word dikwels net met hartseer aangedui, maar met tyd en jare sal die belewenis eers regtig manifesteer en jaar vir jaar ‘n dieper hartseer bring, juis omdat daar nie regtig ‘n rouproses was nie. Menige kinders gaan dwarsdeur hulle skoolloopbane hierdeur en dit vernietig ‘n deel van die kind se wese en ook die vertroue in liefde wat hom duidelik teleurgestel het.

Ook is ons as ouers dikwels self deur feilbare rolmodelle grootgemaak en sit baie ouers met traumas uit hul kinderlewens wat nooit waarlik gehanteer is nie en so word die sondes van die vaders dus aan die kinders oorgedra. Dit is dus tyd dat ons as ouers besluit om ons eie probleme in die oë te staar en genesing te kry sodat ons ons kinders kan grootmaak vanuit “gesondheid” en nie vanuit eie verwerping en eie hartseer nie. Menige klein dogtertjie het die liefde, ondersteuning en vaderskap van ‘n liefdevolle vader so nodig, maar vanweë swak voorbeelde weet hulle nie hoe om met hul dogtertjie ‘n gesonde gemaklike verhouding aan te knoop nie. Die hartseer daaraan is dat waardevolle tyd verlore gaan en die dogter se weerlose identiteit direk gekoppel word aan die hoeveelheid tyd en aandag wat sy van haar pa kry. So skep ons gronde vir aandag-soekery later jare by jong seuns en dikwels ongesonde praktyke en alles wat daarmee saamgaan, alles as gevolg van ‘n soeke na manlike aanvaarding en liefde – iets wat haar pa haar so maklik mee kon bygestaan het.

Ook waar kinders nie vroeg reeds geestelike ankers het nie, sal die soeke na aanvaarding vroeg reeds lei tot verkeerde maatjies. Ek glo vas dat kinders wat vandag sonder gebed grootword ‘n ongelooflike krisis beleef. Kinders wat God en die Bybel as ‘n prioriteit in hulle lewe leer ken, verstaan die verskil tussen reg en verkeerd op ‘n dieper vlak en het ‘n innerlike begeerte om binne God se wil en verordeninge te lewe.

Die volgende fase kan moontlik beskou word as die fase waar dissipline die beste verstaan en vasgemaak kan word. Waar dit dan vanuit Goddelike wysheid en liefde gedoen word, sal dit nooit as 'n krisis gesien word nie, maar wel as 'n normale vloei van grootword binne liefde.

***"Soen altyd jou kinders nag, selfs al slaap hulle al."* – Jackson Brown Jr.**

7. VROEË SKOOL OUDERDOM: (4–6 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Die neem van inisiatief teenoor skuldgevoel.

"Ouers kan twee blywende erflatings vir hul kinders nalaat. Die een is wortels; die ander is vlerke." – Hodding Carter Jr.

Juis op hierdie stadium waar die kind nou meer selfstandig kan begin optree, sien ouers dit dikwels as die korrekte tyd (gulde geleentheid) waarop die moeder weer kan terugkeer na haar beroep. Die kind ervaar daardie besluit van sy ouers baie maklik as verwerping. Hy moet by 'n dagmoeder gelaat word en nuwe mense moet leer vertrou word in sy ma se afwesigheid. Dikwels kan dit ook weer tyd wees vir nog 'n boetie of sussie en die kindjie moet sy ere posisie as kleinste liefie-kind prysgee en dikwels met veel minder aandag tevrede wees. Om die kind deur hierdie krisis te help, kan jy leer kyk wat sy liefdestaal is en seker maak jy spandeer steeds baie kwaliteit-tyd saam met hom. Maar dit sal juis in daardie dimensie wat vir jou kind saakmaak, moet wees. Selfs waar 'n moeder minder tyd per kind het, kan sy so daardie kind se "liefdestenk" volmaak, met dit wat saakmaak!

1 Johannes 3:18 My kinders, laat ons nie liefhê met woorde of met die tong nie, maar met die daad en in waarheid.

Dissipline is beslis in hierdie fase vir baie kinders 'n krisis, dit wil sê veral as dit boonop verkeerd toegepas word; wanneer dit te laat toegepas word; en ook, wanneer dit heeltemal afwesig is. Ongelukkig sukkel ouers om die

dinamika van dissipline en die grense wat daarmee saamgaan, te verstaan. Dikwels kom hulle hantering van hul kinders, vanuit die rolmodelle wat hulle as kinders gehad het en dit kan maklik meebring dat veel te wense oorgelaat word. ‘n Kind wat ongedissiplineerd is, is moeilik om te hanteer en word maklik as ongeskik beskou. Sulke kinders beland gou in die moeilikheid, kry baie raas en indirek voel hulle ongeliefd. Hierdie belewenis gee oorsprong aan ‘n diepgewortelde verwerping op ‘n persoonlike vlak en benadeel die kind op verskeie vlakke. Juis daarom is opleeswerk, kursusse of geskikte lesings van kardinale belang vir die ouers, om hulle te kan help om kinder-dissipline te bemeester om hulle kinders op te lei in die weë van God.
Uit die aard van die saak is tyd nodig om ‘n waardevolle dissiplinêre stelsel in jou kind se lewe tot stand te bring en dit is die krisis wat ‘n werkende ma daagliks beleef. Want na werk is almal moeg, geïrriteerd en nie lus vir ‘n stout kind nie en dan word die kind maklik as “moeilik” gebrandmerk waar sy eintlik net aandag nodig het van haar moeder, wat haar lewens-voedende emosionele aar is… So speel die psigososiale krisis homself uit hoewel inisiatief geopenbaar word, weet kinders nie tot waar die grense strek nie en word skuldgevoelens innerlik ervaar vanweë verwarring.

Kinders wat weer aan te streng dissipline blootgestel word, raak bang, verloor ‘n deel van hulle identiteit en bou ‘n onderliggende woede op teenoor hulle ouers wat gedurende later jare in rebellie en haat kan manifesteer. In die vroeë jare is die kind volkome in die hande van die ouer en daarom bepaal die ouers die struktuur. Vandaar die stelling dat jy nie ‘n stout kind kry nie, net ‘n swak ouer…

Hier is ‘n voorbeeld van ‘n stel huisreëls wat as sinvol beskou kan word, elke gesin behoort hulle eie stel huisreëls saam te stel sodat die kind sy grense ken en weet watter straf toegedien word en weet wat die gevolge van hul aksies is. Reëls is belangrik, maar die konsekwentheid van die toepassing daarvan bly steeds belangriker. Waak egter teen te veel reëls, die lewe moet te alle tye geniet kan word, maar binne grense wat dit veilig maak.

Susanna Wesley se sestien huisreëls

1. Geen etery tussen maaltye word toegelaat nie.
2. Kinders moet saans om agtuur in die bed wees.
3. Kinders moet hulle medisyne drink sonder om te kla.
4. Tem eiesinnigheid en ondersteun diegene wat die Here se werk doen om die kind se siel te red.
5. Kinders moet leer bid sodra hulle kan praat.
6. Almal moet stilbly tydens huisgodsdiens. (Behalwe as vrae gevra word.)
7. Moet nooit vir ‘n kind iets gee waaroor hy huil nie, en dring daarop aan dat hulle “asseblief” en “dankie” sê.
8. Voorkom leuens deur nooit ‘n kind te straf as hy ‘n oortreding uit sy eie bely en opreg berou het daaroor nie.
9. Moet nooit ‘n sondige daad ongestraf laat bly nie.
10. Moet nooit ‘n kind twee maal straf vir dieselfde oortreding nie.
11. Prys en beloon goeie gedrag.
12. Prys elke poging tot die regte optrede, selfs al slaag dit nie heeltemal nie.
13. Dwing respek vir eiendomsreg af. Selfs in die geringste sake.
14. Kom altyd alle beloftes na.
15. Geen kind mag werk voordat hy/sy vlot kan lees nie.
16. Leer kinders om die roede te vrees. [104]

By dissipline bly liefde en deernis altyd die sleutel tot effektiewe toepassing en waar ouers soms skree of lelike gedrag openbaar, is dit noodsaaklik om self agterna “jammer” te sê. Dit stel ‘n baie waardevolle voorbeeld wat die kind sal onthou!

Wanneer die kind hierdie fase bereik, is daar sekere, spesifieke ontwikkelingsmylpale wat reeds bereik moes gewees het en verdere ontwikkeling wat moet plaasvind om hulle voor te berei vir skoolgereedheid. Nie alle kinders verwerf dieselfde vaardighede nie en hulle vermoëns kan baie verskil. Die kind se vaardighede het ook al minder met biologiese rypwording te doen en berus meer op geleenthede, ervaring, oefening, belangstelling en

[104] Towns, L. Elmer en Early, Dave., 2011. *Wanneer ouers vir hulle kinders bid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 149.

aanmoediging. Die rol van die ouer is dus steeds van groot belang en ongelukkig bevind baie kinders vandag 'n absolute krisis in vertraagde ontwikkeling weens te min spel wat onder die ouers se aandag plaasvind. Klein en groot motoriese vaardighede is lewensbelangrik vir die volvoering van byna alle take wat uitgevoer word en vandag sien ons oral dat baie kinders wat agter is op hierdie vlak. Terapeute en ekstra klasse is oral beskikbaar en ongelukkig dui dit op 'n tendens wat daarop dui dat ouers hulle verantwoordelikheid oorskuif na ander en dan sukkel met 'n kind wat agter is. Die kind ly egter hieronder en ervaar mislukking en vrees omdat hy nie die take kan bemeester nie. Die rede hiervoor is dat kinders reageer op ouers se gedrag en dade en omdat hulle emosioneel ontsettend sensitief is, beleef hulle dit negatief as die ouer nie tevrede is met hulle ontwikkeling nie.

AS jy iets anders in jou kind wil sien, moet jy iets anders binne jou ouerskap inbring…

"Die vormingsjare van ons kinders is nie die tyd om ons beste loopbaanjare in te druk nie. Ons verskoning dat ons dit alles vir ons gesin doen, gaan nie op nie."

"Ons kinders kan doen sonder NIKE tekkies maar nie sonder hulle pa en ma nie." – Hettie Brittz [105]

Saam met dissipline en aandag kom fisiese aanraking. Kinders wat vasgehou, gedruk en gesoen word, ontwikkel 'n gesonder emosionele lewe as die wat langer tye sonder fisieke kontak moet behoue bly. Fisieke aanraking dra die boodskap van "Ek is lief vir jou!" die heel beste oor.

"Wanneer die water van liefde gegee word, sal jou kind floreer en die wêreld met haar skoonheid seën. Sonder daardie liefde sal sy 'n verlepte blom wees wat versmag van die dors." [106]

Op hierdie ouderdom is die kind nog nie regtig bewus van sy dieper innerlike emosies nie en daarom is die ouer verantwoordelik vir die bewaring van 'n kind se hart en sy psige. Waar kinders nie na liggaam, siel en gees versorg

[105] Brittz, H., 2007. *Kweek kinders met karakter*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 37.

[106] Chapman, G. Ph.D. en Campell, R. M.D., 2009. *Vyf tale van die liefde van kinders*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 26.

word nie, beleef hulle unieke krisisse waarvan hulle nie altyd kognitief bewus is nie, maar wat later jare aan hulle duidelik word of deur berading uitgewys word. Dit is egter die tyd waarin die wortels van trauma en verwerping sy oorsprong het en daarom is hierdie fase van kognitiewe ontwaking lewensbelangrik. Dit is tye wat 'n kind kan maak of breek!

8. MIDDEL SKOOL OUDERDOM: LAERSKOOLJARE (6–12 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Ywer teenoor minderwaardigheid.

Op Laerskoolvlak is daar duidelike onderskeid binne die middel skoolouderdom en elke fase het sy eie lewenskrisisse en daarom sal dit apart behandel word.

- Begin skoolfase: Fase vanaf Graad 1 tot Graad 3 – ouderdom 6/7–9
- Fase vanaf Graad 4 tot Graad 7 – ouderdom 10–13

(Verwysings kom vanuit Hoofstuk 2 van hierdie werkstuk.)
Hierdie ouderdomsgleuf omsluit twee fases van kindwees en ek wil dit kwalifiseer vanuit die skoolsisteem in Suid-Afrika. Die eerste fase is vanaf ses/sewe-jarige ouderdom waar die kinders by hulle eerste volwaardige skooljaar begin en waar dit as Graad 1 bekendstaan, tot by Graad 3, waar die kind gewoonlik dan die ouderdom van nege is. Hierdie fase is 'n aanvangsleer fase op akademiese gebied en dra by tot die gereedmaking en voorbereiding tot Graad 4 waar toetse en opdragte as huiswerk self tuis bemeester moet word. Die kind is dus nog klein in hierdie fase en kan nie al sy takies self bemeester nie en ouerlike hulp en ondersteuning is baie belangrik om die kind te grond en gereed te maak vir die druk wat kom in verdere standerds.

Die tydperk vanaf Graad 4 tot Graad 7 is die tweede deel van 'n kind se Laerskoolloopbaan en hier word die kind al meer behandel as onafhanklik en daar word van haar verwag om take self te doen en op sosiale en akademiese vlak hulleself te kan handhaaf en aan sport en kuns deel te neem ter optimale

ontwikkeling. Hierdie fase berei die kind goed voor vir haar Hoërskoolloopbaan waar die kind dan volwaardig onafhanklik sal funksioneer en waar lewenskeuses gemaak word, vakke gekies word en uiteindelik beroepskeuses gefinaliseer moet word.

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Ywer teenoor minderwaardigheid. (Dit kan in beide onderafdelings van die tydperk gesien word.)

8.1. GRAAD 1 – GRAAD 3

Die jong skoolgaande kind betree 'n totale nuwe fase van sy lewe en dikwels is die roetine van elke dag die huis verlaat om saam met ander kinders skool te gaan aanvanklik 'n reuse aanpassing. Emosionele kinders beleef die skeiding van die ouerhuis erger en kinders kan maklik huil in die eerste paar weke wat onder die omstandighede heeltemal normaal is. Dit is egter baie belangrik hoe die ouer dit hanteer en dat die kind vrede maak met hierdie nuwe deel van haar lewe. Deur vriende te maak en maats te nooi vir speel kan dit vinnig makliker gemaak word en sodoende sien die dogter se vriende haar huis en omgewing en dit laat hulle gemakliker voel. Die ondersteuning en emosionele hulp van die moeder en die gesin in hierdie tyd is van kardinale belang en waar die ma tyd neem om die kind te help aanpas sonder om onnodig druk te gee of haastig te wees sal dit van onskatbare waarde wees. Kinders wil sien dat hulle belangriker is as enige iets anders in jou lewe en juis daar waar haar skoolloopbaan begin, is dit nodig dat 'n ma tyd af vat in haar skedule en die kind help om haar voete te vind in haar skoolloopbaan. Dié tydperk versteek/verhul wat bes moontlik een van haar belangrikste mylpale van haar jong lewe is.

"Buiten liefde en aanvaarding is tyd seker die een faktor wat die grootste invloed op 'n kind het."[107]

[107] Van Coller. L. 2014. *EK en JY verskil Hemelsbreed*. Kaapstad: Lux Verbi. p. 227.

In hierdie fase is ‘n hele paar nuwe uitdagings wat as ‘n krisis deur die kind beleef kan word. Ouers vergeet dikwels dat die hele skoolfase ‘n reuse aanpassing is, veral as dit ‘n tweede of derde kind is. Waar ouers in hierdie tydperk bewus kan wees van die kind se krisisse help dit om die fase een van nuutheid en nie trauma te maak nie. As berader besef ek dikwels dat daar emosionele skade in hierdie tydperk kom wat ouers nie altyd besef nie en dat dit voorkom kon word met beter kennis en wysheid vanuit die kennis van ‘n kind se diepste hartseer.

Krisisse binne die ouderdomsgleuf

- Vroeg opstaan.
- Betyds wees vir skool.
- Weg wees van die huis en van Mamma.
- Aanpassing om tussen vreemde maats te wees.
- Die druk van nuwe kennis wat aangeleer moet word.
- Die druk van toetsing en meting van jou verstandsvermoëns en menswees.
- Buitemuurse aktiwiteite in die middae.
- Die prysgee van ‘n kind se wêreld soos voorheen bekend, waar gedoen kon word wat sy wou en wanneer sy wou, dus die opgee van haar eie wil.
- Reëls en tydsgrense waaraan ‘n mens gehoorsaam moet wees.
- Verplig om heeldag skoene dra.
- Verplig om heeldag ‘n skooluniform te dra.
- ‘n Streng juffrou wat jou beveel en jy moet gehoorsaam.
- Hondjies en poppe en speelgoed wat nie mag saamkom nie.
- Kos wat slegs pouse geëet mag word wanneer ‘n mens wil speel.
- Wanneer ‘n mens nie vinnig maats maak nie.
- Vrees, eensaamheid te midde van vele ander.
- Druk wat ewe skielik beleef word.
- Kinders wat by na-skool moet bly en nie huis toe kan gaan nie.
- Blaasbeheer en spesifieke tye vir toiletgebruik.
- Konsentrasie en die aanpassing van stilsit tot pouse-tyd.

- Kinders mag nie praat in die klastyd nie en stilte wat vereis word.

Dit is dan ook die eerste keer dat kinders waarlik getoets word en waar leerprobleme ooglopend vir die eerste keer gesien kan word. Probleme soos hiper-aktiwiteit, aandag-afleibaarheid, disleksie, swak sig, groot/klein motoriese spier agterstand en so meer word nou opgetel en die ouer sowel as die kind maak die eerste keer kennis met die ontsettende skok van leerprobleme. Dit skep 'n omgewing van "anders wees" wat maklik as verwerping beleef kan word.

"Verwerping is tans een van die grootste ongediagnoseerde en daarom onbehandelde probleme in die liggaam van Christus en in hierdie gebroke wêreld bevat die meeste menslike verhoudings op die een op ander stadium die moontlikheid van verwerping."[108]

"Die behoefte aan liefde, aanvaarding en 'om te behoort', asook die behoefte aan agting, wat selfagting asook agting van ander insluit, is volgens Maslow (1970:43, 45), ná fisiologiese en veiligheidsbehoeftes, van die mens se mees basiese behoeftes. Ook Glasser het die behoefte aan liefde en die belewing van … (wat word beleef?) aanvanklik as die belangrikste menslike behoefte beskou. Dié basiese behoefte het hy later uitgebrei om onder andere ook die behoefte om te behoort ("belonging"), liefde en samewerking in te sluit. (Gilbert, 1985:182). Wanneer daar om verskeie redes nie aan hierdie behoeftes voldoen word nie, kan 'n persoon dit as verwerping beleef en sal hy, volgens Clark (Callhan en Clark, 1982: 12), ook die lewe met 'n belewing van waardeloosheid aanpak.

***Die destruktiewe rol van verwerping op die persoonlikheid van die verwerpte is 'n aspek wat nog grotendeels misgekyk word.* (Solomon, 1982:11)** [109]

[108] Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: 'n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief*. UK: Calvary University. p. xiii.
[109] Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: 'n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief*. UK: Calvary University. p. xiii

Hieruit kan ons duidelik sien dat die kind wat met leergestremdheid op watter wyse ookal geklassifiseer en soms gemarginaliseer word, dikwels ‘n prooi vir verwerping is. Waar kinders op akademiese gebied misluk of misluk om as “normaal” beskou te word, is dit uiters noodsaaklik om te probeer help om hierdie verwerping, wat as die eerste lyn van belewenis beskou kan word, te hanteer en te beperk. Kry so gou moontlik hulp en hanteer die probleem op die beste wyse sodat die kind ten beste toegerus word vir sy wêreld en die lewe vorentoe.
Dit kan dan ook as ‘n tipiese voorbeeld van die psigososiale krisis van die tydperk gesien word en daarom probeer elke kind deur sy ywer inpas en homself uitdruk, maar kan minderwaardigheid ‘n groot rol speel by mylpale wat nie bereik word nie en sukses wat nie in alles ervaar word nie.

Hierdie is wel ‘n opwindende fase waarin die kind haarself beter leer ken en deur kragmeting en toetsing sien waartoe sy in staat is en daarom ook ‘n gesonde tydperk wat baie belofte inhou vir haar as mens. Daar is geen sterker anker as ‘n moeder en vader wat opreg belangstel en tyd en aandag gee deur hierdie nuwe fase nie. Waar dit nie gebeur nie en kinders dit beleef as stresvol en alleen in hul menswees, dra dit by tot oneindige pyn, verwerping en traumatiese letsels wat dikwels lewenslank ‘n invloed het.

“Loving parents will detect when a child desperately needs focussed attention and perhaps at a time when the parents feel least like giving it. Focused attention is giving a child full, undivided attention in such a way that he feels without doubt that he is completely loved. That he is valuable enough in his own right to warrant parents’ undistracted watchfulness, appreciation, and uncompromising regard.” –Ross Campbell

Ps 127:3 Kyk, seuns is ‘n erfdeel van die HERE; die vrug van die moederskoot is ‘n beloning.
Ps 127:4 Soos pyle in die hand van ‘n held, so is die seuns van die jeug.
Ps 127:5 Gelukkig is die man wat sy pylkoker daarmee gevul het! Hulle sal nie beskaamd staan as hulle met die vyande in die poort spreek nie.

Mark 10:13 En hulle het kindertjies na Hom gebring, dat Hy hulle kon aanraak; en die dissipels het die wat hulle gebring het, bestraf.
Mark 10:14 Maar toe Jesus dit sien, het Hy hulle dit baie kwalik geneem en vir hulle gesê: Laat die kindertjies na My toe kom en verhinder hulle nie, want aan sulkes behoort die koninkryk van God.

Ons kinders se persoonlike volvoering is ons enigste ware nalatenskap wat van waarde is, maak dit 'n gebedsaak en gee soveel liefde en aanvaarding soos wat gesond is. (Hoeveel is dit?)

8.2. GRAAD 4 – GRAAD 7

Hierdie fase skep die basis van die kind se identiteit op skool en waar die aanvangsfase afgehandel is, bied dit 'n ruimte van verdere ontdekking en verwesenliking van die self en selfbeeld wat daarmee gepaard gaan. Die kind begin homself as "los" van sy ouers beleef en hy begin die ruimte van selfstandige besluitneming ontdek. Die grense van reg en verkeerd wat in sy grondfase aangeleer is, word nou beproef en beleef binne die beginsel van oorsaak en gevolg. Die sukses van die volvoering daarvan word baie positief beleef en gee oorsprong aan die genot wat goeie gedrag en beloning voortbring. Foutering en oortreding van waardesisteme en reëls sal steeds plaasvind, maar moet met wysheid en gepaste strengheid en deernis binne die situasie gehanteer word. So help jy die kind om op te staan en waardevolle lesse te leer om die pad na volwassenheid te vestig. (Ywer teenoor minderwaardigheid wat dan skuif na ywer teenoor sukses.)

***"The greateste glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall!"* – Nelson Mandela**

Sosiale ontwikkeling vind steeds plaas en waardevolle lesse word geleer deur konflik en die hartseer wat daarmee saamgaan asook die vreugde wat goeie vriendskap en 'n vertrouensverhouding inhou. Akademiese prestasie en die gevolge van verantwoordelike leer (of ontduiking) binne die skoolwerk, hou groot gevolge vir elke kind in en dikwels beleef hulle die gereelde toetsing van

hul leervermoë as moeilik en beleef hulle druk binne die sisteem. In Hoofstuk 2 van hierdie werkstuk is met breedvoerige verwysing gekyk na identiteit, persoonlikheid, geboorte-orde en breinvermoëns en die sielkundige impak wat die erkenning daarvan op die mens het.
Dit is dus uiters belangrik dat ‘n mens moet besef wat die miskenning daarvan aan ‘n kind kan doen op hierdie vlak en dat dit die voorafgaande fase tot tienerskap en volwassenheid verhul. Dus sal die foute wat in die voorafgaande fases gemaak is nou meer begin sigbaar raak en sal die reaksie op ouers se aksie, begin om duidelik na vore te kom.

Tydens berading sien ek gereeld dat waar ouers en kinders hier reeds probleme beleef, daar terugverwys moet word na die opvoedkundige proses en die metodes wat gebruik is of dan die gebrek/afwesigheid daarvan. Liefdesbetoning, aanvaarding/verwerping (onbewustelik of bewustelik), manipulering en die verhouding met die kind en die tyd wat spandeer is, maak in hierdie fase ‘n besliste afdruk wat nie misken kan word nie. So ook sal daar in hierdie skoolfase gesien kan word wat ouers in hul kinders belê het en watter impak ‘n werkende moeder se skedule op haar kinders het. Dikwels kom tieners se ouers tydens die moeilike tienerjare vir hulp en besef dan wat die gebrek aan tyd in die voorafgaande jare nou aan die kind en aan hulle verhouding gedoen het en beleef hulle die nadraai daarvan as uitmergelend en onomkeerbaar…

Krisisse vir dogters binne die ouerdomsgleuf

- Ander dogters word al meer afknouerig.
- Die beginfase van hormone is deesdae vroeg en word soms beleef as te vroeg, voor hulle emosioneel gereed is daarvoor. (Lei ook tot bespotting)
- Kompetisie wat op sport, akademiese en skoonheidsvlak beleef word.
- Leervermoë en die verwerping wat dit kan meebring.
- Selfmoordneigings.
- Akademiese druk.
- Beroepskeuses wat al meer ‘n werklikheid word soos hulle ouer word.

- Gewigstoename weens verkeerde eetgewoontes asook eetversteurings wat met gewigstoename gepaardgaan.
- Oormatige bewustheid van skoonheid (of die gebrek daaraan).
- Leierskap en belewing van verwerping in die afwesigheid daarvan.
- "Bullying" (Is die kind 'n "boelie"? Word die kind geboelie?)
- Vriendskappe en die skommelinge daarbinne wat eindelose hartseer besorg.
- Sosiale aanvaarding/verwerping.
- Eensaamheid.
- Egskeidings, verlies van ouers deur dood, selfmoord en egskeiding.
- Molestering of 'n verlede van kindermolestering en die emosionele gevolge.
- Armoede, die skaamte wat daarmee gepaard gaan en die gevolge daarvan op die kind.
- Alkoholisme en gesinsgeweld in die gesin en die gevolge daarvan op die kind.
- Beide ouers wat werk en kinders wat tot na ses saans by die "naskool" diens moet bly.
- Ongehanteerde emosionele probleme wat tot anorexia en verwante dieetsiektes ly.
- Ongedissiplineerdheid wat direk lei tot rebellie wat oorsprong gee aan verwerping en dikwels vriende met slegte gewoontes aantrek.
- Oormatige emosionaliteit wat met hoë hormoonvlakke gepaardgaan.
- Die normale nuuskierigheid en aantrekkingskrag na die teenoorgestelde geslag (en om te kan "nee" sê ten spyte van 'n soeke na aanvaarding).

Die rol van die berader binne die skoolsisteem asook binne die gesin is van kardinale belang en kan probleme tydens die kinderjare suksesvol hanteer en waardevolle oplossings en genesing bring. Daar is 'n punt waar ouers ook moet besef dat hulle liefde en opvoedkundige bydrae nie altyd voldoende is om dieper probleme uit te sorteer nie. Juis omdat ouers hulself nie kan distansieer van die situasie en objektief kan staan binne hierdie krisisse nie. In

sulke tye is dit van onskatbare waarde om 'n bekwame berader te raadpleeg en n vertrouensverhouding op te bou en probleme so gou moontlik op te los.

"Broadly speaking, the role of the professional school counsellor is to facilitate the social, personal, educational and career development of learners within the school context. It is the task of the school counsellor to contribute to creating a positive educational climate that will allow for optimal growth and learning on the part of learners. (Gladding, 1996) [110]

Dit is duidelik sigbaar dat die oorgrote meerderheid van lewenskrisisse spruit uit die belewing van verwerping wat dan saam met die logiese benadering van Maslow gaan. Behoefte aan liefde, aanvaarding, prestasie, erkenning, vervulling en behoort. Vanuit Maslow se gewysigde Hiërargie van Behoeftes Norwood (2007:1) gaan hy 'n stap verder en verwys hy na geestelike behoeftes:[111]

- Self-aktualisering: Persoonlike groei en vervulling.
- Behoefte aan selfagting: Status, erkenning, prestasie en respek.
- Behoefte aan aanvaarding en liefde: Verhoudings, affeksie, gesin, vriende.
- Veiligheidsbehoeftes: Sekuriteit, stabiliteit, beskerming, vryheid van vrees.
- Biologiese en fisiologiese behoeftes: Basiese lewensbehoeftes, kos, slaap, water, hitte, skuiling.

Dus enige vorm van verwerping wat lei tot sosiale isolering of eensaamheid asook emosionele pyn, lei onteenseglik tot verwerping, wat as ons grootste ongediagnoseerde en onbehandelde trauma van ons tyd onder kinders sowel as jong volwassenes gesien kan word.

[110] Van Niekerk, Eugene en Prins, Anette., 2001. *Counselling in South Africa, A Youth perspective*. Sandown: Heinemann Publishers. p. 144.

[111] Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: 'n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief*. UK: Calvary University. p. 3.

Simptome van verwerping:

- Emosionele isolasie.
- Manipulasie en eiewilligheid.
- Bitterheid en vergelding.
- Swak interpersoonlike verhoudings.
- Materialisme.
- Isolasie, eensaamheid en vrees.
- Defensiewe onafhanklikheid.
- Magstrewing, besitlikheid, jaloesie.
- Ontvlugting.
- Depressie.
- Perfeksionisme.
- Gevoel van waardeloosheid en minderwaardigheid.
- Oordrewe wedywering.

Wat alles tesame oorsprong gee aan onsekerheid en 'n diepgewortelde wantroue in God wat oorgaan na selfverwerping en ontrekking weens die vrees vir verdere verwerping. [112]

"We can be confident that a child is correctly disciplined only if our primary relationship with him is one of unconditional love. Without a basis of unconditional love, it is not possible to understand a child, his behavior, or to know how to deal with misbehavior."[113]

[112] Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: 'n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief*. UK: Calvary University. p. 100.

[113] Campbell, R. M.D., 1992. *How to really love your child*. Colorado: Chariot Victor Publishings. p. 31.

9. VROEË ADOLESSENSIE: (12/13–18 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Groeps-identiteit teenoor vervreemding (die enkeling wees) en die innerlike konflik wat dit besorg.

"TIENERS!
Is julle moeg om deur dom ouers geteister te word?
TREE NOU OP!
Verlaat die huis en begin werk.
Betaal vir jou eie rekeninge terwyl jy nog alles weet!" – Dr. Arnold Mol

My persoonlike belewenis vanuit tienerharte met onderhoudsvoering en beradingsessies, is dat tieners veg vir onafhanklikheid en dat ouers dit teenstaan. Dit dui alles op die soeke na hulle eie identiteit en is 'n natuurlike Godgegewe gebeurtenis. Hulle behoefte aan erkenning van volwasse-wording en self-aktualisering raak dikwels voortydig 'n dringendheid en word soms beleef as 'n magteloosheid wat oorgaan tot konflik of rebellie. Dit raak 'n onuitgesproke magsgeding en konflik vernietig dikwels die verhouding en maak gesprekvoering beperk weens vrees en vanuit rebellie en woede.

Die grootste uitdaging is die spanning tussen vryheid en verantwoordelikheid. Die tiener sou graag die pligte van 'n kind wou hê in ruil vir die voorregte en vryheid van 'n volwassene.[114] Ouers is dikwels vasgeknyp in hierdie nou ruimte tussen die twee ontwikkelingsfases en daarom beleef mense ouerskap in hierdie fase as uitmergelend.
Konflik word dikwels verkeerd gehanteer en duidelike grense wat in die kinderjare gegeld het, vervaag tot 'n grysgebied en laat beide ouer en kind op 'n ongemaklike plek. Verder word ouers hierdeur verwar en beleef hulle dikwels dat die kind nou as 'n jong volwassene behandel moet word en liefde op 'n afstand bedien moet word. Hulle is egter nie jong volwassenes nie, hulle is adolessente kinders en daarom moet liefdesbetoning steeds wees vanaf ouer

[114] Brittz, H., 2012. *Kweek dissipline met Deernis*. Rietvalleirand: Green Hope Media. p. 341.

tot KIND en dan met warmte en fisieke kontak, op ‘n gereelde basis! Juis in hierdie fase is hulle selfbeeld op sy mees broosste en beleef hulle onwetend ‘n minderwaardigheid teenoor volwassenes.
Kinders beleef maklik ‘n afstand en interpreteer dit as verwerping weens die afstand, en vind dan fisieke kontak en ‘n belewenis van liefde in die warmte van seksuele verhoudings wat te vroeg aangewakker word, as gevolg van ouerlik ongemak. Selfs wanneer strawwe toegepas word, moet dit nooit die onttrekking van liefde wees nie, maar slegs die vorm van straf tesame met liefdesbetoon.

“Wees hard op jou standaarde, maar sag op jou tiener.” – Dr. Arnold Mol

Hoewel die konsep verwarrend kan wees, is dit waarlik ‘n brokkie wysheid wat uiters bruikbaar is in die ouer-kind verhouding.

Tienerverhoudings opsigself is vir seker ook vir elke kind ‘n uitdaging: die gebrek daaraan asook die teenwoordigheid daarvan. Vanweë die hoë dosis hormone wat deur kinders op hierdie ouderdom vloei, moet ouers baie versigtig wees om nie te gou, te veel vertroue in ‘n kind te stel nie. Hulle wil graag voorgee dat hulle in beheer is, maar eindelik beproef hulle slegs hulle eie beheer. Te veel tyd saam met vriende sonder toesig is dikwels gevaarlik en mense besef gewoonlik eers wanneer daar chaos is, wat kan gebeur. My belewenis is dat drankgebruik tuis, rook, dwelms, pornografie en seks juis plaasvind in die tye waar ouers dink hulle kinders is veilig en saam met vriende. Ons verwag ongelukkig dat ‘n goeie opvoeding ons kinders vrywaar van sulke gedrag maar ons hou buite rekening dat alle kinders op hierdie ouderdom nuuskierig is en “cool” wil wees.
In wese wil ‘n kind sy onafhanklikheid op elke denkbare wyse demonstreer en deur “alles te beproef en die goeie te behou” dink hulle dikwels hulle leer, maar tog kan hulle betrokke raak in ‘n gevaarlike spel wat hulle lewe onherroeplik kan verander. ‘n Kind, is ‘n kind, is ‘n kind, en solank kinders nog kinders is, sal hulle die grense toets en wil uitvind hoe verkeerde dinge voel en dan kan saampraat en “groot” klink. Om dit juis vir die tiener makliker te maak is dit nodig dat ou reëls weer binne die gesin hersien word. Soms

moet aanpassings gemaak word sodat hulle binne veiligheid selfstandigheid kan toon en die geleentheid gegun word om hulle opvoeding te beproef en hul verworwe volwassenheid te kan toon. Selfs waar foute gemaak word moet dit binne liefde gehanteer word, want so word waardevolle lesse geleer.

"Listening is love in action." – M. Scott Peck
Soos genoem in voorafgaande lewensfases is ouerlike aandag en tyd steeds 'n deurslaggewende faktor en moet elke ouer konstant sy vinger op die pols probeer hou in sy tiener se lewe. Al mag ons as ouers dit nie te openlik doen nie, moet ons binne wysheid te werk gaan en geensins kontak verloor nie. Ouers behoort gereeld op hul kinders se fone, ipads en rekenaars te kyk en dan ook met hulle kinders se wete. Sosiale netwerke dra soveel inligting oor aangaande wat in jou kind se lewe aangaan dat dit dom sal wees om nie gereeld te kyk wat haar hartsbelewenisse is nie… Dit mag haar lewe spaar en keer dat sy betrokke raak op plekke wat haar lewe drasties (en ten kwade) kan verander, maar dit moet met haar bewustheid wees, anders brand 'n ouer brûe. En dit mag groter skade aanrig, want kinders wil respek vir hulle privaatheid hê.

"Rules without relationships lead to rebellion." – Josh McDowell

Die grootste fout wat 'n ouer kan maak is om nie die veranderings en estrogeen gedrewe volwasse-wording in hulle dogter te erken en te respekteer nie. Dit is soos 'n warrelwind wat haar beetkry en waaroor sy geen beheer het nie. Dit verander enige jong dogter se hele wese en sy moet juis daarbinne gehanteer word. Verkry soveel inligting daaroor as moontlik en berei voor dat daar krisistye sal wees en onthou dat alles wat vandag gebeur steeds gehanteer kan word, die redding kom in dat ons dit in liefde moet hanteer en nie moet oorreageer nie. Wees daar vir jou kind om haar deur die lewe te ondersteun en die krisistye te benut, eerder as om haar daaroor te verwerp! Dit is juis in krisistye waar families saamstaan en gedrag regtig in praktyk gevorm word.

"Children grow up to be the love they have known." – Onbekend

Tydens hierdie fase reageer tieners almal op ‘n manier met passiewe aggressie en dit kan verskeie vorms aanneem. [115]

- Uitstellery.
- Drentelry.
- Onnetheid.
- Vergeetagtigheid.
- Negatiwiteit.
- Verveling.
- Swak skoolpunte.
- Ongehoorsaamheid.
- Onttrekking.
- Rebellie.

Wanneer ouers dit insien en die oorsaak hiervan verstaan, kan onnodige gevegte wat op geen vooruitgang uitloop nie, voorkom word. Die tiener dink onbewustelik dat hierdie gedrag haar ‘n mate van mag oor die ouer gee en die ouer ontstel. So kry ‘n mens “jou ouers terug” en hoe belaglik ook al, ouers moet versigtig wees om in so ‘n magstryd betrokke te raak. Op die einde tree albei partye as verloorders uit. Hierdie gedrag is normaal en ‘n ontlading van woede aan die kind se kant, so luister mooi wat die tiener eintlik probeer sê en “lees tussen die lyne”.

Dissipline: Die 5 belangrikste sleutels vir dissipline in hierdie fase:[116]

- Verhoog hulle sin vir verantwoordelikheid en outonomie met die oog op toekomstige onafhanklikheid.
- Skep geleenthede vir hulle om meer vertroue te wen.
- Balanseer vlakke van vryheid met vlakke van betroubaarheid.
- Fokus op gesindheid, geïnternaliseerde waardes en karakter, nie net op vaardighede of gehoorsaamheid nie.

[115] Mol, A. Dr. 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 203.

[116] Brittz, H., 2012. *Kweek dissipline met Deernis*. Rietvalleirand: Green Hope Media. p. 341.

- Maak seker jy tree nie as buffer tussen hulle en die lewe in nie.

Die ouer se rol as afrigter (coach) is hier van belang:

"Die belangrikste aksies deur die opvoeders – al hoe minder direkte aksies en al hoe meer onafhanklike besluitneming." – Hettie Britzz

"I praise loudly. I blame softly." – Katharina die Grote, Koningin van Rusland, 1729–1796

Krisisse in 'n vroeë adolessent (tiener meisie) se lewe:

- Te veel ouerlike reëls en toesig.
- Geen privaatheid.
- Te veel huislike pligte.
- Te streng ouers.
- Swak kommunikasie en ouers wat nie vertrou kan word nie.
- Om "in" te wees en "cool" te wees en te beleef wat ander beleef.
- Om deel van die "in" groep te wees.
- Om jou eie identiteit te vestig.
- Om te kan wys jy is nou groot en wil onafhanklik wees.
- Om erkenning vir jou ouderdom en behoeftes te kry.
- Om respek van jou ouers te kry op 'n elementêre vlak.
- Om vertrou te word.
- Om 'n eerste (passievolle) soen te kry en geliefd te voel.
- Om belangrike besluite te neem soos vakkeuses en beroepe te kies.
- Om liggaamlik te verander van meisie tot vrou.
- Menstruasie en die ongemak daarvan.
- Puberteit se voltooiing, aknee en bors ontwikkeling.
- Liggaamsreuke en die verantwoordelikheid van persoonlike higiëne.
- Enige gebreke en die spot en geboelie wat daarmee saamgaan.
- Om te moet dink watter eetgewoontes gewigstoename veroorsaak en die oorgang van dogtertjie wat alles kan eet tot 'n jong meisie wat versigtig moet eet en lewenslange eetpatrone moet vestig.

- Eetversteurings en die inleiding tot verkeerde konsepte wat "kan werk".
- Om gereelde oefening in te kry, om liggaamlik mooi/aantreklik te wees.
- Die oorgangsfase van tiener tot jong volwassene.
- Passiewe-aggressiewe gedrag en om ouers onbewustelik "terug te kry" daarmee en die prys wat daarvoor betaal word.
- Om mooi te lyk en voel en dat ander jou raaksien.
- Blootstelling aan versoekings soos drank, seks, dagga en ander dwelms.
- Verkeerde vriende en die druk van die groep tot deelname aan verkeerde aksies.
- Om finansieel geleer te word om onafhanklik met geld te kan werk.

Juis deur byna al hierdie krisisse is die aangeduide Psigologiese krisis sigbaar. Die ewige behoefte om deel van die groep te wees en nie as die enkeling of "outcast" gesien te word nie, is die hoofprioriteit in enige tiener se lewe. Almal wil inpas en as deel van die groep gesien word, anders slaag hulle letterlik nie in hul tydperk nie.
Daar is geen groter guns wat 'n ouerpaar hul tiener kan doen as om te probeer verstaan wat die fase is waardeur die kind gaan nie. Deur te verstaan en te aanvaar gee ons hoop en bou ons hulle selfvertroue en gee ons vlerke om hulle gesond en getroos na die volgende fase te neem. Met God se steun kan hierdie een van die opwindendste fases van 'n mens se lewe wees.

"To keep a lamp burning we have to keep putting oil in it." – Moeder Teresa

[Goeie addisionele inligting tot hierdie fase is ***Kweek Dissipline met deernis*** en ***Kweek gesonde gesag*** van Hettie Brittz. [117]]

In hierdie afbakening word ouerskap van die tiener spesifiek beklemtoon omdat die grootste krisis vir die kind dikwels die ouer is wat nie weet hoe om tieners te hanteer nie en dan die kind se probleme vererger. Waar ouers

[117] Brittz, H., 2008. *Kweek kinders met gesag*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.

toegerus is vir die hantering van ‘n tiener maak hulle dit vir die tiener soveel makliker om met sukses te kan oorgaan na die volgende lewensfase.

Isa 44:3 Want Ek sal water giet op die dorsland en strome op die droë grond; Ek sal my Gees op jou kroos giet en My seën op jou nakomelinge.
Isa 44:4 En hulle sal uitspruit tussen die gras in, soos wilgebome by waterlope.
Isa 44:5 Die een sal sê: Ek behoort aan die HERE; en die ander sal die naam van Jakob uitroep; en die ander sal met sy hand skrywe: Ek behoort aan die HERE, en Hom met die erenaam Israel noem.

10. LAAT-ADOLESSENSIE (18–22 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Individuele identiteit teenoor rolverwarring.

Tydens hierdie fase beleef jong volwassenes die eerste ware ervaring van volwassenheid en die verantwoordelikhede wat daarmee gepaard gaan. Soveel soos elke skoolkind hierna uitsien, is dit tog soms moeilik en eensaam en moet hulle hul vlerke sprei en leer om alleen te vlieg. Die emosionele oorskakeling van ouerwordende kind tot jong volwassene is dikwels oorweldigend en iets waarop die meeste mense nie voorbereid is nie. Reuse keuses moet in hierdie fase finaal geneem word en dikwels bepaal dit ‘n jong dame se lewenspad vorentoe. Dit gaan altyd gepaard met vrese oor die toekoms en of hulle dit sal maak buite die veilige ruimte van die ouerhuis. Binne hierdie lewensfase is daar vir seker ‘n hele paar duidelike krisisse waarna gekyk moet word. Hierdie fase maak klaar met ‘n leeftyd wat tot nou toe beheer en geadministreer is deur ouers. Nou begin die res van ‘n mens se lewe en dit is opsig self vreugdevol, maar vir seker aanvanklik ‘n krisis.
Die wêreld se druk om ‘n sukses van jou volwasse lewe te maak is so sterk dat baie jong meisies verward raak tussen hul roeping as vrou en moeder wat voorlê en die beroepsdruk en wat almal van jou verwag. Baie jong meisies weet reeds dat hulle graag sal wil trou en kinders kry en die rol as moeder en eggenoot eerste wil plaas al moet daar nog heelwat tyd verloop. Tog is dit nog te vroeg daarvoor en dus ervaar van hulle ‘n vyfjaar periode waar hulle nie

regtig waarlik rigting beleef nie en dikwels rondtas om hul ewewig te vind en hul identiteit as laat-adolessent te vestig. Die vraag is of dit nou as reg of verkeerd beskou word en hoeveel tyd gegun word om hierdie ewewig te vind.
Dit is hier waar 'n jong dame haarself moet ken en haar persoonlikheid moet verstaan om te weet wat vir háár reg is. Met persoonlikheids-analise kan 'n mens hierdie konsepte duidelik insien en verstaan, voor kostes tot studies aangegaan word en dit dalk nie haar ware beroepsrigting is nie. (Breedvoerige uiteensetting in hoofstuk 1 en 'n aanbeveling volgens almal se behoeftes.)
Tog is dit moeilik om dit prontuit te erken en doen hulle dikwels wat almal van hulle verwag en steeds beleef hulle soms meer frustrasie as genot.

In hierdie fase begin meisies ernstig rondkyk na 'n maat van die ander geslag en soek hulle die nabyheid en aanvaarding van iemand wat hulle bewonder en bemin. Die afwesigheid van 'n kêrel kan gesien word as 'n krisis in 'n jong meisie se lewe en dan meet hulle hulself dikwels aan ander en word as "te lig bevind". Die afwesigheid van diepgewortelde selfaanvaarding en selfvertroue kan so maklik oorsprong gee aan voorhuwelikse seks wat aanvanklik die aanvaarding gee waar elke jong dame na smag.

Tog is die teleurstelling na die eerste ervaring dikwels groot en die skade is dan gedoen en die emosionele skok is baie erg om te verwerk.

Dit is 'n ouer se plig om steeds die kommunikasiekanale oop te hou en deeglik te weet wat in haar kind se gemoed aan die gang is. Moet nie toelaat dat haar stilswye jou as ouer se mond snoer nie. Dalk is gereelde geselsies en die opbou van vertroue en respek net wat sy nodig het om jou as ouer met haar hart te vertrou. Dit is juis in hierdie fase waar meisies situasies kan beleef waaraan hulle nog nooit vantevore blootgestel is nie en weet hulle nie altyd hoe om op te tree nie. Waar ouers oop kommunikasiekanale behou en nie veroordelend optree nie, kan hulle dikwels sonder om direk raad te gee 'n waardevolle rol speel.

My liewe kind, moet nooit:

Opkrop as jy iets op die hart het nie
Stilbly as jy 'n opinie het nie
Moed opgee as jy sukkel nie
Kwaad word as jy teleurgestel word nie
Ophou wanneer jy verloor het nie
Ongeduldig raak as jy nie jou sin kry nie
Bly lê as jy geval het nie
Persoonlik raak as jy in die rug gesteek word nie
Sinies raak as liefde nie uitwerk nie
Oordeel as jy iemand nie ken nie
Verwyt as iemand 'n fout begaan nie
Haat as iemand jou seermaak nie
Ophou glo as jou vertroue geskend word nie
Bang wees as jy alleen is nie
Twyfel in jouself nie
WANT……. jy is spesiaal en elke liewe ding wat met jou gebeur
En elke liewe mens wat oor jou pad kom, is vooraf vir jou beplan
Om jou sterker, wyser en slimmer te maak
En jou diepte en karakter te gee.
Geniet jou lewensreis…

Onthou…
Hoop maak die reis moontlik, Geloof maak dit makliker
En liefde maak dit onvergeetlik mooi
– *Anoniem*

Onafhanklike geldbestuur is iets wat maklik konflik kan veroorsaak tussen ouers en jong adolessente en daarom is dit raadsaam om reeds in die skooljare hierdie konsep te vestig en jong kinders op elementêre vlak onderrig hierin te gee.
"Teach them first that LOVE of money is the root of all evil. Teach them second that money is not the end but only the means to an end!" – Peschken.

Waar tieners reeds salarisse gekry het en onafhanklike geldbestuur moes toepas is hierdie fase makliker oorbrugbaar. Die konsep van geldbestuur en beplanning verg inoefening en dikwels 'n krisis of twee voor dit waarlik deeglik verstaan en gerespekteer word. Veral waar studente 'n sekere maandelikse bedrag het waarmee daar oorleef moet word, is beplanning en bestuur noodsaaklik en berei dit hulle voor op die noodsaaklike oorlewings gewoontes van die volwasse lewe wat voorlê. Menige ouers laat dit na om kinders hierin op te lei en dit kan lewenslange finansiële probleme veroorsaak, veral as ouers altyd die redder speel en jong mense nie self die gevolge dra nie.

"I think parents needs to start teaching kids about the importance of managing money at an early age. Sometimes parents wait until their kids are in their teens before they start talking about managing money when they could be starting when their kids are in pre-school." – Warren Buffett, beroemde biljoenêr, voorsitter van die raad en HUB van Berkshire Hathaway

Krisisse in die laat-adolessent se lewensreis:

- Sukses van die lewensfase is toekomsbepalend.
- Emosionele stabiliteit te midde van groot aanpassings.
- Gewigstoename weens stres en verkeerde eetgewoontes.
- Nuwe fase van volwassenheid waar oefening nie meer verpligtend is nie. Dikwels is die nuwe vryheid nadelig op 'n jong dame se liggaam en gewig.
- Soeke na aanvaarding in voortydige seks.
- Ongewensde swangerskap.
- Veiligheid en vrees vir verkragting (in SA dalk nog meer as elders)
- Outonomie en die prys daarvan.
- Portuurgroep aanvaarding- Ontgroening in die koshuis.
  - Koshuis reëls.
  - Studies.
  - Swot roetine.
  - Kamermaat.
  - Sosiale geleenthede.

- Inpas en aanpas in die lewensfase.

- Finansiële onafhanklikheid en studiekoste wat druk.
- Die verstandelike vermoë tot studie, maar finansiële steun wat ontbreek.
- Gesondheid en gesonde eetgewoontes weg van die ouerhuis.
- Vriendskappe waar nuwe vriende gemaak moet word en afskeid van ou skoolvriende wat onafwendbaar is.
- Seksuele druk van mansvriende wat hormonaal gereed is vir meer.
- Depressiewe gedagtes wat met stres gepaardgaan.
- Vrees om op te skop en van vooraf te moet begin. Vrees vir mislukking.
- Vrees om jou plek in jou gesin van oorsprong te verloor.
- Vrese dat jy nie goed genoeg toegerus is vir hierdie nuwe onafhanklikheid nie.
- Vrese dat ander goed aanpas en jy voel jy is die enigste een wat sukkel.
- Ongehanteerde trauma van kinderlewe of ouers wat wil skei, of ander probleme vanuit die ouerhuis wat as ‘n addisionele verantwoordelikheid gesien word.
- Morele waardes en denke of selfs geestelike waardes wat verander en jou distansieer van jou ouers.
- Psigososiale krisis van ‘n ontwikkelende nuwe identiteit teenoor verwarring binne die nuwe identiteit.
- Te vinnige huwelik om van omstandighede weg te kom.
- Oorhaastige besluite wat dikwels vanuit rebellie, hartseer of omstandighede geneem is en dan onomkeerbaar is.
- ‘n “Gap” jaar en die versoekings daarmee saam, teenoor terugkoms na die werklikheid en studeer na ‘n jaar van pret en oorlewing.

Seksualiteit by jong dames val steeds grootliks onder die stereotipe denkwyse dat die man die jagter is. Daar is egter ‘n sterk beweging onder meisies vanuit ‘n moderne opvoedingspyl dat gelyke regte geld en dat ‘n meisie haar flikkers mag gooi en ‘n man se aandag trek. Tog is daar dan steeds ‘n verwagting dat die man van sy kant af verdere skuiwe sal maak. Dit plaas steeds die vrou se posisie binne die seksuele rol oriëntasie op die selfde histories vlak as in die

verlede, maar tog is dit ook persoonlikheidsgedrewe asook gegrond op testosteroon vlakke by die vrou. Die opvoedkundige styl en geloofs-oriëntasies het ook hier ‘n groot invloed en wat die moeder haar dogter ingeprent het rondom haar eie seksualiteit, eer en haar liggaamlike behoeftes. Waar ‘n jong dame weet wie sy is en wat sy uit die lewe wil hê en wat sy moet doen om dit te verkry, staan sy kop en skouers bo haar vriendinne uit wat haar identiteit in verliefdheid en liefde wil vind.

“Teach your child to have the right habits early in life.” – Warren Buffet

Waar beroepskeuses gemaak word en studierigtings oorweeg moet word, word daar ‘n hoë mate van selfkennis en besluitnemings-verantwoordelikheid vereis en dikwels is jongmense nog nie volledig toegerus vir die finaliteit van die besluite nie. Die identiteit wat verwerf is, speel dikwels af teen die veranderende omgewing en blootstellings en die verwarring wat dan innerlik ontstaan. Met onseker jong adolessente is dit raadsaam om eers ‘n jaar van werk of toer aan te beveel sodat die ware identiteit eers vorm tot sy volle potensiaal vir die ouderdom en om dan ‘n raadsame keuse te kan maak.
Een van die primêre wyses waarop identiteit in ons samelewing gewys word, is deur die verbintenis tot ‘n beroep.
Tiedman (Teidman and O’Hara, 1963; Miller and Tiedman, 1972) se model van “Career decision-making” is vandag nog van groot waarde en behels die sewe fases van gereedmaking tot besluitneming tydens die voorafgaande fases sodat dit kan lei tot besluitneming. [118]

- Exploration phase: The person becomes aware of the fact that there is a decision to be made. A need to learn more about oneself and the occupational world results. The person begins to generate alternatives for action. There are feelings of anxiety and uncertainty about the future.

[118] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illonois: Dorsey Press. p. 406.

- Crystallization phase: The person becomes more aware of alternatives for action and their consequences. Some alternatives are discarded. Conflicts among alternatives are recognized. The rewards and cost of various decisions are evaluated. The person develops a strategy for making the decision.
- Choice phase: The person decides which action alternative will be followed. The decision is solidified in the person's mind as he or she elaborates reasons why the decision is beneficial. There is a sense of relief and optimism. The person develops a commitment to executing the decision.
- Clarification phase: The person more fully understands the consequences of commitment to the decision that has been made. Planning of action steps occurs. Execution of actions may occur in this phase or may be delayed until the appropriate time. The self-image is prepared to be modified by the decision.
- Induction phase: The person encounters the new environment for the first time. He or she wants to be accepted and looks to others for cues how to behave. The person identifies with the new group and seeks recognition for his or her unique characteristics. Gradually, the self-image is modified. The person learns to believe in the values and goals of the new group.
- Reformation phase: The person is very much involved with the new group. He of she becomes more assertive in asking that the group perform better. The person also tries to influence the group to accommodate some of his of her values. The self is strongly committed to group goals. During this phase, the group's values and gouls may be modified to include the orientation of the new member.
- Finally then the Integration phase: Group members react against the new member's attempts to influence them. This leads the new member to compromise. In the process, he of she attains a more objective understanding of self and group. A true collaboration between the new member and the group is achieved. The new member feels satisfied and is evaluated as successful by self and others.

The seven phases of decision-making are probably encountered by every person in the process of choosing a career.
So verbreed die jong adolessent se kennis en waardeoordele tesame met sy kognitiewe ontwikkeling en volwasse-wording sodat hy weldeurdagte keuses kan maak en gereedmaak vir die volgende fase waar lewensbelangrike keuses gemaak moet word.

"Continued participation in formal education has a strong relationship to advances in moral reasoning." [119]

Juis daarom is dit belangrik om elke jong adolessent aan te moedig om sy kennis te verbreed en om homself toe te rus met kennis tot sy volwasse lewe en beroep. Deur vroegtydig aanlegtoetse en persoonlikheidstoetsings te doen word die adolessent bewus van die noodsaaklikheid van 'n geskikte beroep en die kontinuiteit daarvan. Elke jongmens wil graag gemaklik leef, maar tog is dit nie vir almal beskore nie en vandag in Suid Afrika is dit as jongmense nog moeiliker as ooit om 'n goeie werk te verkry. Ouers wat gesonde druk toepas en hul kinders voorberei daartoe, saai saad wat in hul volwasse lewe tot groei oorgaan en die kind die nodige selfvertroue gee tot volledige menswees.

[In die beradingsproses bied ek gereeld gesinsberading aan ouers wat nie die nodige kennis het om hul kinders hierin toe te rus nie. Menige ouers se harte is te sag en daardeur raak hulle te toegeeflik en benadeel hulle hul kinders weens 'n "oormaat" liefde wat die kind nie die regte waardes leer nie. Om 'n balans te vind tussen liefde en lewenslesse bly 'n lewensuitdaging en net die Here kan ons help om gegronde grense te stel sonder om skade aan te rig.]

"Making the decision to have a child is momentous. It is to decide forever to have your heart go walking around outside your body." – Elizabeth Stone

[119] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illonois: Dorsey Press. p. 388.

11. VROEË VOLWASSENHEID (24–34 JAAR)

Die psigososiale krisis van hierdie tydperk is: Intimiteit teenoor isolasie.

"Do you not see that it is an omnipotent God working by His omnipotence in the heart of His believing children – so that Christ can become an in-dwelling savior.

You have tried to grasp it, understanding it, and it would not come… It was because you have not been brought to believe that the things which are impossible whith men, are ***possible with GOD****!*

Do you believe that when He takes charge of you in Christ, it is possible for God to make you a man or woman of absolute surrender… ***I am in God's charge. My GOD is WORKING OUT MY LIFE FOR ME!***

In worship, in work, in obedience, in sanctification, I can do nothing of myself and so my place is to worship God and to believe that ***He will work in me every moment.***

Oh, that God, by His grace, show me what a omnipotent God I have trusted myself to… HE is willing with His whole omnipotence to place Him at the disposal of every child of His.

My Almighty God is able to reveal Christ in my heart and to let the ***holy Spirit rule in me…so that self-life will not have power and dominion over me!!"*** **–** Andrew Murray[120]

Hoofstuk 3 se omvattende inleiding is hoofsaaklik van toepassing op hierdie fase waar 'n vrou se identiteit vasgelê word en waaruit haar besluite spruit wat lewenslank haar pad vorentoe sal bepaal. En soos Erikson se fases van Psigososiale ontwikkeling duidelik uitwys moet ons deur al die stadia van ontwikkeling gaan om 'n gesonde gebalanseerde volwassene by uitkoms te word.

"In Each stage, the person confronts, and hopefully masters, new challenges. Each stage builds upon the successful completion of earlier stages. The challenges of stages not successfully completed may be expected to reappear

[120] Murray, Andrew., 1895. *Absolute Surrender*. Grand Rapids: Christian Classics Ethereal Library, p. 74.

as problems in the future. However, mastery of a stage is not required to advance to the next stage. Erikson's stage theory characterizes an individual advancing through the life stages as a function of negotiating his or her biological forces and sociocultural forces." [121] Juis daarom moet ons van die veronderstelling uitgaan dat fases waar bemeestering nie plaasgevind het nie of waar verwarring, verlies, trauma en hartseer wat met bitterheid gepaardgaan, 'n impak op besluitneming en gedrag sal hê. Daar is dus 'n innerlike genesingsproses wat eers moet plaasvind om by ware wysheid en optrede binne dieper logika uit te kom, en kan dit net met Goddelike hulp en genesing van die Heilige Gees na liggaam, siel en Gees geskied. En so moet elke vrou as ideaal in hierdie fase eers by haar oer-identiteit in Christus uitkom en hoor wat God oor haar uitgeroep het voor die grondlegging van die aarde, sodat sy "unveil" kan word. – [Apokalips: "a lifting of the veil of revelation, a disclosure of knowledge"]
Want die slang het vir mannin gevra: "Do you want to be wise?" En omdat sy nie haar ware identiteit geken het nie is ons dikwels vandag nog vasgevang in ons eie "wisdom" en eiegeregtigheid, aangevuur deur verwerping en selfbewustheid en dan oorkom ons dit met 'n gees van narsissisme.

Die vrou met haar multi-dimensionele funksionaliteit en breinvermoëns kom in hierdie fase onder groot wêreldse druk om keuses te maak wat haar nageslag sal beïnvloed en daarom moet ons by God waardige Goddelike antwoorde vind. Die veranderinge wat die vrou in hierdie tydperk ondergaan beïnvloed haar op elke vlak en holisties gesien is dit waarlik na liggaam, siel (wil, intellek en emosie) en gees. Ongelukkig raak ons 'n weerkaatsing van 'n klomp mense en hulle spieëls en bou ons saam aan 'n konstruksie van 'n vals self. Waar die vrou toelaat dat God haar identiteit, wat dikwels 'n "konstruk" van die self en 'n geestelike verbeeldingswêreld is, kom aanraak en haar die lig laat sien oor haar ware self en laat sien wat HY sien, kan ons gekontamineerde denke met God versmelt om gereinig te word en sin te maak in 'n verdraaide wêreld. En alleen dan kan ons sinvolle besluite neem en waardige keuses maak ten spyte van ons onkunde en kamtige wysheid wat saam met preokkupasie van die self gaan.

[121] Wikipedia; https://en.wikipedia.org/wiki/Erikson's_stages_of_psycho-social_development

Elke vrou kom in hierdie fase op ‘n punt waar sy gekonfronteer word met haar toekomsvisie en persoonlike ideale en of dit al reeds bereik is en wat sy sal moet opoffer om dit te bereik. Ook dit word grootliks deur haar persoonlikheidstipe en aangeleerde gedrag beïnvloed en so stel ons elkeen vir ons ander doelwitte en mylpale en is die huwelik en kinders iewers versmelt in hierdie warboel van wat ons dink ons wil hê… Ironies genoeg is dit wat ons in hierdie fase begeer ‘n toeloop van omstandighede en dit wat in die vorige fases beleef en geleer is, maar is dit steeds ver verwyder van wat ons eendag in retrospek sal sê as ons in ons laat veertigs en vyftig is. Dan is daar ander dryfvere wat sin maak en ander motiverings wat saam met ‘n ryper begrip van wie jy regtig is gaan, en tog kan ‘n mens net in “nou” en vir “nou” besluite neem.

Waar die vrou haarself op ‘n permanente wyse verbind aan iemand, skep sy die ruimte vir voortplanting en bring dit opsig self haar grootste vreugde, maar ook innerlike konfrontasie van besluite, na vore. Om vandag as vrou in ‘n kompeterende beroepswêreld, ‘n goedbetaalde genotvolle beroep, goeie salaris en posvlak prys te gee en jouself uit die arbeidsmark te haal vir ‘n tydperk, is ‘n angswekkende gedagte en ‘n mens weet nooit of jy die geleentheid sal hê om die tyd weg (uit die arbeidsmark), te kan inhaal nie.

Die vrese om so ‘n radikale, lewensveranderende besluit te neem en die risiko te waag om ongelukkig te wees en dalk waardeloosheid te beleef, en ander te sien groei in hulle beroep, skep angs en vrees. Tog is die alternatief om jou nuut-gebore baba bloot te stel aan skeidingsangs, bindingsprobleme en die vrese om jou kind by iemand te laat bly waar jy nooit werklik weet wat met hom gebeur deur die dag nie. Die verantwoordelikheid, liefdesbetoning en opvoedingstaak word dus grootliks in iemand wat jy nie werklik ken of kan vertrou nie, se hande gelaat en dit is erger as die eerste krisis. So wat dan nou gemaak en hoekom moet hierdie radikale besluit in enige mèns se hande geplaas word..? En moet dit ooit in ‘n mens se hande geplaas word?
Tog ten spyte van ons wete van wat die beste vir enige kind is, help die wêreld ons op soveel vlakke om dit vandag vir ‘n jong moeder moontlik te maak om na kraamverlof, na die arbeidsmark terug te keer en te glo jy doen die beste

wat jy kan. Maar is dit regtig in die groter prentjie die regte besluit en op watter vlak sal jy daaglikse skuldgevoelens beleef en jouself probeer oortuig dat dit nie te veel skade aan jou kind se psige doen nie? Hierdie innerlike konflik en die identiteitskrisis wat dit op ‘n persoonlike vlak en in ‘n gesin bring, eis dikwels ‘n groter prys as wat ons op kort termyn besef, vir beide die moeder en die kind.

Dit is oor en oor bewys dat moederskap en die binding met jou kind in die eerste jare die basis lê vir gesonde funksionering op alle vlakke. Ongelukkig sien ek met berading ook dikwels vroue wat hulle vrolikheid verloor het en tot ‘n punt van hartseer en depressie gaan en besef dat dit die oorsaak is, maar dit nie regtig aan hulle self wil erken of die kopskuif maak nie. Hulle dink dat hulle “superwoman” kan wees en al die verantwoordelikhede kan hanteer maar tog verloor hulle hulself in die proses en voel hulle moeg, afgemat, onvervul, onaantreklike en onbegeerlik. Juis dan trek depressiwiteit ‘n mens af en begin dit jou huwelik en sekslewe beïnvloed en is jy altyd moeg omdat jy geestelik en sielkundig uitgemergel voel.

Die snaakse ding in hierdie lewe is dat ons as kinders geleer word om te streef na perfeksie in alles wat ons doen en so leer ons om onsself te dryf deur “performance”. Dan na ons dit vervolmaak het en streef na die beste, moet ons leer dat die moeilikste en hardste ding in hierdie lewe, is om perfeksie prys te gee en te begin werk daaraan om net jouself te word. Dit is egter ‘n volsirkel en lewensreis wat meestal net met God moontlik is en behels dat ons moet sterf aan baie klein dingetjies waarop ons ons identiteit en waardesisteme gebou het en God se weg van uitnemendheid moet soek. Daarin lê vreugde, aanvaarding, ware sukses, moederlike plig, en geluk wat ons “lewe en oorvloed” bied wat God ons wil gee.

“Life is too ironic to fully understand. It takes sadness to know what happiness is. Noises to appreciate silence & absence to value presence.”
– Onbekend

As ons kyk na die vrou se krisisse binne hierdie tydperk is bogenoemde krisis sekerlik die grootste konfrontasie van jouself gedurende die fase vol nuwe uitdagings. Vanuit die aard van die fase waar mense hul identiteit vind,

lewensmaats kies en voortplant, is alle ervarings wat nie ooreenstem met die genoemde mylpale nie dikwels op ‘n persoonlike vlak ‘n krisis.
So byvoorbeeld is infertiliteit ‘n absolute drama wat afspeel in enige huwelik en die reperkussies wat daarmee saamgaan ‘n radikale skok en ruk dit die fondasies van die verhouding. Mense moet dikwels vir hulp gaan en niemand is toegerus vir wat dit aan hulle elkeen afsonderlik, maar ook aan die huwelik doen nie. Almal om jou raak swanger en kry kinders, kla oor hulle kinders en waar jy kom word jy gekonfronteer met jou onvermoë tot iets wat vir ander beskore is en vir jou ook moes wees. Vir ‘n huwelikspaar om deur die skuldgevoel, blaam en hartseer te werk is noodsaaklik maar tog sien ‘n mens gereeld dat sulke paartjies mekaar mag verloor langs die pad.

So ook die verlies van ‘n lewensmaat hetsy deur die dood of deur ‘n egskeiding ruk ‘n mens se fondasies en bring ‘n tydperk van reuse verantwoordelikhede en intense hartseer en rou na vore wat soms vir die psige net te veel is. Kinders met gebreke of leerprobleme is sekerlik nog een van die grootste skokke en bring enige ouer met afgryse grond toe om te besef dat die lewe nooit weer eenvoudig sal wees nie en dat dit ‘n lewenslange probleem is wat gedra en gehanteer sal moet word. Al hierdie krisisse is dinge waarvan nie weggehardloop kan word nie en die enigste pad daardeur is om ‘n pad van aanvaring en hantering saam met God te vind, en veral met die hulp van ‘n berader of terapeut jou nuwe heil uit te werk en jou kop te lig in geloof.

Hab 2:14 Want die aarde sal vol word met die kennis van die heerlikheid van die HERE soos die waters die seebodem oordek.

Krisisse in die vroeë volwassene se lewensreis

- Permanente besluite en die opgee van vryheid in vele opsigte.
- Permanente keuse van ‘n lewensmaat en die risiko daaraan verbonde asook die lewenslange impakte wat in daardie besluite opgesluit lê.
- Swangerskappe en die fisiese impakte daarvan op ‘n vrou se liggaam.
- Miskrame, infertiliteit en die proses om deur fertiliteits-behandeling swanger te raak asook die impak daarvan op die huwelik en gemoed.
- Kindergeboorte.

- Die verlies van ‘n kind.
- Siekte, operasies en die verlies van totale gesondheid (wat maklik as vanselfsprekend aanvaar word).
- Kinderloosheid en die proses wat lei tot aanvaarding en vrede maak daarmee.
- Geboorte, kinders en die verlies van jou onbesorgde jongmenslewe asook die verandering van ‘n huwelik se dinamika en ‘n tydperk waar alles wat jy geken het, verander.
- Hormoonskommelinge en nageboortelike depressie.
- Inbraak, geweld, moord, aanvalle en verlies van ‘n geliefde asook die trauma daarvan en hoe om dit te bowe te kom.
- Keuses om ‘n beroep prys te gee of net deeltyds te werk/Om te kies om moederskap deeltyds te doen en dalk voltyds aan te gaan met ‘n loopbaan/werk en die ewige skuldgevoel wat dikwels hierdie tydperk oorheers.
- ‘n Ongelukkige huwelik wat nie wil werk nie en die potensiaal skep tot egskeiding.
- Buite-egtelike verhouding van jou of jou lewensmaat.
- Sielkundige probleme, depressie en persoonlike probleme wat gemoeds-steurnis aanspoor.
- Gewigstoename en die verlies van jou aanvanklike liggaamsvorm en die emosionele inpak daarvan op die psige.
- Die prysgee van ‘n genotvolle beroep en die gevolge/realiteite van kinders grootmaak.
- Onbeplande swangerskap.
- ‘n Eggenoot wat min tuis is, of min emosionele bystand lewer met die huishouding en gesin.
- Armoede en rekeninge wat nie betaal word nie.
- ‘n Eggenoot met ‘n verslawing, in ‘n sielkundige instansie, die tronk of met persoonlikheidsafwykings.
- ‘n Eggenoot met aggressie en gedrag wat lewensbedreigend op die vrou en kinders is.

- Verlating van jou geboorteland en die omvattende veranderinge wat daarmee gepaard gaan.
- Egskeiding en die finaliteit, bitterheid en verlies daarvan op die vrou en die kinders.
- Finansiële druk en lewensstyl verandering na egskeiding.
- Verslawings.
- Verkragting en die onmenslike gevolge en depressie wat dikwels daarmee saamgaan.
- Aanneming van kinders en die radikale omwenteling in ‘n huishouding waarop geen mens regtig voorbereid is nie.
- Die skok van kinders met leergestremdheid en die aanvaarding en hantering daarvan. (So ook gehoorgestremdheid en sig-gestremdheid.)
- Die verlies van ‘n geliefde eggenoot en die skok en trauma daarvan.
- Die verlies van ‘n broodwinner se werk en die finansiële implikasie daarvan op die gesin en vrou.
- Werkloosheid oor ‘n lang periode en die verlies van selfvertroue en identiteit.
- Ouer-wordende ouers, siekte of die dood van ouers.
- ‘n Huis wat afbrand met alles wat besit word en die oor-begin in alles.
- ‘n Eggenoot wat nie in God glo nie en nie belangstel nie.
- ‘n Vrou met geen belangstelling in seks nie en die erkenning daarvan.
- Die onvermoë tot ‘n orgasme en die implikasies daarvan op die sekslewe.

Deur my jare as berader het ek met die sien van dames met probleme altyd die moontlikheid van Geestelike berading ondersoek en deur die bank is daar by elke mens ‘n diep-gesentreerde behoefte om te glo dat daar ‘n God is wat in beheer is en lief is vir ons elkeen. Met berading maak ek dus van die geleentheid gebruik om hulle geestelik toe te rus, te fundeer in Christus en bid ek vir elkeen. Waar mense hul krag in God vind vorm hulle geloof ‘n fondasie waarop die berader kan bou en ook ‘n punt vanwaar ek kan wegspring. Met die hantering van hierdie krisisse is dit vir my ook belangrik dat elkeen haar identiteit verstaan en deur persoonlikheids-analise haar gegewe

persoonlikheid insien as ‘n middel tot die hantering van die probleem en hoe om dit ten beste te hanteer vir wie sy is.

Op ‘n breër geestelik basis waar mense reeds binne die verstaan van God beweeg, sien ek egter gereeld ‘n krisis van ons tyd wat waarlik op ‘n verskuilde vlak inkruip onder Christene en ‘n sluier oor ons oë kom trek, soveel so dat ons dit nie altyd in onsself raaksien nie. Waar mense reeds hul roeping in Christus verstaan en in die liggaam van Christus beweeg, raak mense soms so “super-geestelik” dat hulle ‘n amperse onaantasbaarheid het wat tot persoonlike nadeel strek omdat jou ore gesluit word vir die waarheid omtrent jouself. Dit raak amper ‘n Geestelike skisofrenie waar die persoon self ‘n God in haar hart raak en regverdig sy dit so deur haar roeping en die Godheid in haarself dat sy begin beweeg op ‘n vlak waar sy buite die wil van God is. Dit gaan gepaard met ‘n self-obsessie en kritiek, trots, arrogansie en afkeuring vir almal wat haar nie so sien en behandel nie en haar nie as spesiaal erken nie. Daar is min dinge so belangrik soos om jou eie hart te ondersoek en jou eie feilbaarheid te erken en dit te konfronteer.

Ps 139:23 Deurgrond my, o God, en ken my hart; toets my en ken my gedagtes;
Ps 139:24 en kyk of daar by my ‘n weg is van smart, en lei my op die ewige weg!

Om dus hierdie fase met die vrou en haar krisisse saam te vat bly haar diepste antwoord om haar hartsverbintenis met God te herstel en haarself binne Goddelike waarheid en Sy identiteit vir haar te vind. Probleme is deel van die lewe en juis in hierdie fase is daar baie wat kan skeefloop maar alleen deur heerskappy daaroor te neem en dit op te breek in kleiner stukke kan dit sinvol binne Goddelike oplossings gehanteer word. Om depressie as die siekte van die tyd te klassifiseer en te aanvaar dat amper een uit vyf vroue daaraan ly en dit te aanvaar as normaal, is om God te ontken en hoewel daar wêreldwyd op ‘n diep vlak daarmee gesukkel word, is daar antwoorde. Medikasie speel vandag vir seker ‘n fenomenale rol in die genesingsproses oftewel die onderhoudingsproses, maar dit is belangrik om te kyk wat die wortels is wat ons vroue aftrek en dit eers daadwerklik te hanteer. Waar ons as vroue meer

doen as waarvoor ons gemaak is of verder gestrek word as wat ons persoonlikheid toelaat sal ons deur uitbranding, uitputting en oorwerktheid in ‘n depressie verval omdat die liggaam ons waarsku en uitroep om hulp. Laat ons dan begin om na ons innerlike stemmetjie te luister en die tekens van ons lyf te hoor en so onsself betyds te help voor ons dit te ver laat gaan of dit ‘n mens se huwelik kos en jou gesin benadeel.

AS ek in my beroep as huweliksberader een van die mees algemene voorbeelde kan uitlig is dit die vrou wat oorweldig raak deur alles wat sy probeer aandurf in hierdie fase. Ons oorlaai onsself op elke gebied en die eens vrolike liefdevolle vroutjie verander in ‘n onvergenoegde, moeë, oorwerkte, onaangename lewensmaat wat oral om haar fout vind en van wie sy nie eers self hou nie. (Wat nog te sê van haar lewensmaat.) Die meeste vrouens vrees heimlik ‘n egskeiding en probeer dus hulself so goed moontlik posisioneer vir ingeval dit sou gebeur en sy moet oorleef. Hierdie hele proses van onafhanklikheid en “sterk wees” benadeel die self en die gesin en onbewustelik raak dit ‘n self-vervullende profesie. Ons besef ons vat te veel aan en probeer daagliks al die balle in die lug hou, maar tog besef ons nie dat ons juis daardeur ons huwelik benadeel en so onsself in die voet skiet nie… Alleen deur dit oop oë te sien en te besef wat ons onderbewussyn aan ons doen, kan ons beheer neem hieroor en dinge weer in (‘n beter) plek laat val. Ongelukkig wil niemand wat alles reeds in beheer het dit hoor nie, maar die oomblik as ‘n mens dit noem en die besef by iemand inskop en die trane haar oorweldig, kan ek sien dat dit haar lewenspad kan verander na iets beter as wat sy ingedagte gehad het. Dit is ‘n besef wat net God self by iemand kan aanwakker en self die paaie kan gelyk maak.

*Jes 30:1 Wee die **opstandige kinders, spreek die HERE**, wat ‘n plan uitvoer, maar dit is nie uit My nie; wat ‘n verbond sluit, en dit is nie uit my Gees nie, om sonde op sonde te stapel;*

*Jes 30:15 Want so sê die Here HERE, die Heilige van Israel: **In terugkeer en rus lê julle heil, in stil wees en vertroue bestaan julle krag; maar julle wou nie***

Jes 30:16 en het gesê: Nee, maar op perde sal ons vlieg—daarom sal julle moet vlug! en: Op renperde sal ons ry—daarom sal julle vervolgers laat jaag!

Jes 30:18 En daarom sal die HERE met ongeduld daarop wag om julle genadig te wees, en daarom sal Hy Hom verhef om Hom oor julle te ontferm; want die HERE is 'n God van die gerig. Welgeluksalig almal wat op Hom wag!
Jes 30:19 Want 'n volk sal op Sion, in Jerusalem, woon; jy sal nie meer ween nie; sekerlik sal Hy jou genade bewys op jou hulpgeroep; sodra Hy hoor, antwoord Hy jou.

12. MIDDEL VOLWASSENHEID (34–60 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Generatiwiteit teenoor stagnasie. (Generatiwiteit kan gesien word as produktiwiteit op verskeie vlakke en die verbintenis tot die oordra van verbeterde omstandighede en lewenskondisies aan die volgende generasie. Om jou merk te maak vir jou generasie.)

"Middel adulthood is the the period when one's energy and talent are directed toward building and maintaining the structures upon which future generations depend. It is the stage when self-fulfillment is integrated with caring for others"[122]

Hierdie fase kan beskou word as 'n baie lang tydperk van strewe na generatiwiteit en hoewel dit as een beskou word, is daar verskillende belewenisse daarbinne, op grond van ouderdom en gebeure.
Hoewel dit 'n tydperk is waar nuwe volwassenheid binne identiteit en persoonlikheid beleef word, is daar verskeie krisisse wat in hierdie tyd voorkom. Dit is ook 'n tyd waar introspeksie en revisie geneem word oor

[122] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford:USA Cengage Learning. p. 480.

persoonlike doelwitte en besluite en of krisisse reg gehanteer is volgens die kennis wat in die tydperk beskikbaar was.

Die eerste krisis wat vir elke ouer bestaan is die fases waarin hul kinders verkeer en die impak wat elke ouer het om sy kind te help om die nodige mylpale te bereik.
"Die grootste voorreg in hierdie lewe is om 'n piepklein wesentjie in die wêreld te bring. En vir die volgende agtien jaar probeer jy dan om hom ordentlik groot te maak."[123]

Elke fase met kinders het sy eie uitdagings en van opvoedkundige speletjies, legkaarte bou en speltoets tot die beskerming teen drank, tienerseks en oorgewig het alles 'n uiters uitputtende effek op ouers se psige.
"Om daardie taak te vervul, vereis al die intelligensie, wysheid en vasberadenheid wat jy van dag tot dag kan bymekaarskraap. En vir ouers in wie se gesin een of meer seuns is, kan die grootste uitdaging daarin lê om hulle lewend te hou gedurende hulle kinder- en adolessentejare."[124]
Ouers het van tyd tot tyd bemoediging en simpatie broodnodig en waar ouerskap-kursusse aangebied word kan dit van groot waarde wees en die taak ligter en meer verstaanbaar maak. Niks op aarde is meer uitmergelend as 'n driejarige kind wat 'n hele huishouding manipuleer en beheer en ouers wat regtig raadop is en nie meer weet hoe om hulle self te help nie.
Ongelukkig word ons nooit opgelei om goeie ouers te wees nie en die meeste mense doen grootliks wat hulle by hulle ouers geleer het en so is ons verstrik in ons eie aangeleerde gedrag wat dikwels verouderd is. Dit bring dan ook mee dat behalwe vir die onvoldoende reëls en dissipline wat die kind benadeel, die ouer homself in die voet skiet omdat die fase soos 'n malhuis voel en mense ervaar dat hulle lewe amper "gesteel" is deur die nuwe verpligtinge van kinderopvoeding en die realiteite van kindergedrag.

---

[123] Dobson, J. Dr., 2002. *Om seuns groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 11.

[124] Dobson, J. Dr., 2002. *Om seuns groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 11.

Om ‘n gebalanseerde familielewe te verkry, voel dikwels na ‘n onbereikbare droom en tap mense se energie omdat ons meestal te veel doen, te min geniet en vergeet om ons eie behoeftes in ag te neem. Om kinders die lewe te gee wat ons as reg beskou verg finansieel, emosioneel en liggaamlik baie van ‘n mens en vroue sal dikwels ten koste van hulleself hulle kinders eerste stel en maklik ‘n oorlading van hulle rol toelaat.

Soos alles wat belangrik is verg gesonde ouerskap dat ouers opleiding hierin kry en saam staan in dissipline wat werk. Om huistakies te deel en elkeen sy deel te bring met die kinders se versorging, voeding en opvoeding maak die taak ligter en oorleef ‘n mens juis omdat ‘n huwelikspaar uit twee bestaan en mense mekaar kan ondersteun. Kinders grootmaak word beskou as van die moeilikste uitdagings waaraan die mens blootgestel word en iets waarvan almal (soms in desperaatheid) ‘n sukses wil maak. Om ook elke fase en die uitdagings van ouerskap daarin duidelik te verstaan, kan verwys word na die voorafgaande fases wat in hoofstukke 2 en 3 bespreek is. So los ons ‘n nalatenskap agter in ons kinders en dra ons op ‘n generatiewe vlak ons kundigheid oor en vind die mens vervulling in dit wat hy doen en nalaat.

“The buying power of wages has declined, so that most families find it necessary for both pertners to work in order to meet a reasonable standard of living. The cost of housing, education, and health care have increased dramaticlly; and the projection of a longer life expectancy has placed new pressure on workers to save for a more diverse set of needs in retirement. The cost of medical expences adds to the finansial worries of many middle adults, both out of concern for their ability to pay for their own immediate family’s medical expences and for their ability to support their aging parents whose health care costs are often not fully covered by insurance. All these features of the macrosystem in the United States have implications for the way individuals orient to the world of work and for the potential conflicts between work and family life. (Warren, 2003, 2007)”[125]

[125] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 483.

Om hierdie balans tussen werk en familielewe te verkry is iets wat baie gesinne en veral die vrou vir jare in haar lewe ontwyk. Ons het almal ‘n strewe om op ‘n psigososiale vlak ‘n punt van innerlike vrede te bereik. Waar ons dan tyd het vir ander en onsself te midde van werk en kinders en ‘n gesonde familielewe kan handhaaf en voldoende aandag aan ons kinders gee. Dit is ‘n lewenslange uitdaging wat dikwels eers na jare van beplanning, lewenslesse en dikwels professionele hulp bereik word.

By vroue binne gelukkige of bestendige huwelike is daar meestal ‘n mate van keuse rondom beroep, tyd en verpligtinge. Waar enkelma’s egter die pot aan die kook moet hou en dikwels grotendeels vir hulle groeiende kinders moet voorsien is dit uiters moeilike. Vroue binne hierdie lewenswyse het min tyd vir hulleself en dikwels raak die tydperk tot die kinders die huis verlaat ‘n stryd tot oorlewing.

“Poverty in these families is the result of a number of factors: Single mothers tend to have a lower earning capacity, they work fewer hours, and even when they receive some support from the child’s father, they bear a substantial portoin of thier children’s expenses.”[126]

Vir ‘n vrou om tot die arbeidsmag terug te keer is moeilik, hulle is ouer, het nie meer so baie selfvertroue nie en vir ‘n tydperk het hulle nie ontwikkel saam met die heersende denkklimaat binne die beroeps-sektor nie. ‘n Mens moet letterlik eers weer terugstaan en ‘n posvlak terugval vanuit desperaatheid en opvang by die ander.

Hierdie krisis is vir baie vroue baie swaar maar iets wat hulle gedwing is om te doen ter wille van ‘n groter doelwit en op ‘n persoonlike vlak sal dit op die lang duur bydra tot hulle individuele ontwikkeling. Die tydperk wat ‘n vrou “af neem” om haar kinders te kry en te versorg is dikwels ‘n tydperk waar haar persoonlike ontwikkeling groei ten opsigte van kindersielkunde en die ontwikkelingsfases van die kind, maar buite in die sekulêre wêreld word dit beskou as ‘n tydperk van stagnasie vanweë die onttrekking van die

[126] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 511.

arbeidsmark. Wanneer sy dit dan suksesvol bemeester en ‘n balans vind tussen haar tyd en die nuwe gekose lewe is dit ‘n baie positiewe ervaring en word dit beskou as ‘n primêre aanpassings kwaliteit van die ego. (“Prime adaptive ego quality”)
Wanneer vroue nie suksesvol hulle ewewig hierin kan vind en die beroepslewe bemeester nie, lei dit tot innerlike kern-patologie en dikwels depressie.

“We tend to forget that happiness doesn’t come as a result of getting something we don’t have, but rather of recognizing and appreciating what we do have.” – Frederik Keonig[127]

Hiermee saam is die realiteit van die era dat die vrou ouer word en haar liggaamlike vermoë om suksesvol voort te plant op ‘n dag tot ‘n einde kom. Die emosionele komponent wat dit vergesel, kom dikwels vir vroue as ‘n skok, So ook wanneer ‘n histerektomie ondergaan moet word en die lewe-gewende kern van vrouwees verwyder moet word en jy gekonfronteer word met die verlies van liggaamsdele wat jou vroulikheid aan jou toeken. Vir die vrou, wat beskou word as die kroon van God se skepping, is haar aantreklikheid en haar sensualiteit (wat ook aan skoonheid gekoppel word) ‘n kwessie van ‘n reuse belang. En hoewel baie vroue dit nie ruiterlik en openlik sal erken nie word ‘n groot deel van hul identiteit daaraan gekoppel en juis daarom is ouer word ‘n absolute psigologiese krisis vir elke vrou. Om ewe skielik vuurwarm te word, te sweet en papnat te raak voor mense, is ‘n onteenseglike krisis en so is warm-gloede iets waarmee miljoene vroue wêreldwyd sukkel. Die bewyse en konflikterende informasie aangaande hormoonvervangings-terapie en die veroorsaak van kanker, maak alle vroue daaroor skugter en tog is dit die enigste antwoord wat effens help. Vrese vir borskanker is ook ‘n groot “stressor” vir alle vroue en meer nog as daar ‘n familiegeskiedenis van kanker bestaan.
“The severity of menopausal symptoms and the extent to which women experience changes in their sexual motivation may depend largely on their

[127] DiMarco, Hayley., 2009. *The woman of mystery*. United States of America: Yates & Yates. p. 143.

involvement in a satisfying intimate relationship (Hinchiff, Gott & Ingleton, 2010).”[128]

Waar ‘n vrou nog ouers het en nou betrokke is by haar ouer-wordende ouers kan sy minstens elke lewensfase vorentoe vanuit hulle belewenis beskou en kan haar ma haar dalk daarmee raad gee. Dit maak nie die krisis om ouer te word beter/kleiner nie, maar wel meer verstaanbaar. Dat ‘n mens dit mag erken en daaroor rou (vir die verlies) op ‘n persoonlike vlak (teenoor jouself) op ‘n vreemde hartseer manier.

Om bejaarde ouers te versorg of by te staan met besluite aangaande die laaste jare van hul lewens is deel van ouer word en in baie families ‘n lewenskrisis. Die filiale verpligting bly egter ‘n verantwoordelikheid wat in alle SA kulture beskou word as die kinders se aanspreeklikheid. Op verskeie vlakke vra die tydperk vir ongelooflike emosionele intelligensie want **dit verg tyd, geduld en dikwels om op jou tong te byt** om konflik te probeer vermy. Waar ouers se liggaamlike gesondheid of geestesgesondheid afneem, vererger die situasie en beweeg dit maklik in ‘n tydperk waar dit as ‘n emosionele krisis beskou kan word.

“In addition to the amount of time that adult childern spend helping their parents, daughters also provide somewhat different kinds of help. Daugters provide more direct care, such as bathing or dressing a parent, as well as emotional support, such as listening to a parent’s concerns of helping the parent feel important and loved.”[129]

Die grootste skok vir enige vrou in hierdie tyd is sekerlik ‘n dreigende egskeiding of die dood van jou lewensmaat. Wanneer dit voltrek is en die finaliteit en realiteit intree, plaas dit ‘n byna ondraagbaare las op die agterblewendes. ‘n Mens se lewe soos wat jy dit geken het, verander vir ewig

[128] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 49.

[129] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 503.

en te midde van jou persoonlike verlies en emosionele gevoelens moet jy as vrou en ma nou boonop jou kinders ondersteun met hulle gebroke harte. Op elke vlak van die spektrum is hierdie situasie uiters moeilik om te beleef/hanteer en dikwels verander dit in 'n tydperk waar vroue professionele hulp benodig om weer by 'n punt van optimale funksionering te kom. Behalwe dat 'n gemiddelde mens/vrou geen kennis het oor hoe om 'n egskeidingsaak of al die regsaspekte daarvan te hanteer nie, is geen vrou opgewasse vir die reuse veranderings wat op die fisiese vlak of op die psigiese vlak intree nie. Alleen God se genadige liefde, tyd en die ondersteuning van 'n dierbare netwerk van vriende kan 'n mens hierdeur dra.

"Crises are typically sudden and unexpected, and progress through a series of stages, each with possibilities of intervention, according to Phyllys Graves(1988) of the North Western State University of Louisiana. A benchmark theory developed in the early 1960, on how crises unfold remains influential today (Caplan,1961). This theory proposes four crisis stages."[130]

- *Stage 1: An initial rise in tension.*
- *Stage 2: Psychological and physiological responses activated.*
- *Stage 3: Coping mechanisms mobilised.*
- *Stage 4: Acute stage crisis.*

Deur enige lewenskrisis is fase 4 gewoonlik wanneer mense 'n berader om hulp nader (dit is byna reeds te laat). Dit is die tydperk waar die spanning baie hoog loop en gevoelens van desperaatheid, hopeloosheid en depressie meestal intree. Dit is die berader se rol om nou te help om alles wat gebeur het te organiseer, deur werkbare strategieë te voorsien en nuwe hanteringsmetodes te help implementeer wat die persoon kan help om weer ewewig te verkry.

"Jy is die enigste persoon wat jou gevoelens kan beheer." – Onbekend

[130] Van Niekerk, Eugene en Prins, Anette., 2001. *Counselling in South Africa*. Sandown: Heinemann Publishers. p. 81.

Krisisse in die middel volwassene se lewensreis

- Lewenskostes wat wêreldwyd opgaan en so gesinne dwing om dan albei huweliksmaats onder druk te plaas om te moet werk.
- Ongelukkigheid by die werkplek, langer ure, oortyd, minder voordele en vakansiedae, wat alles ‘n negatiewe invloed op familie-lewe het.
- Werkloosheid en al die voordele wat verlore gaan. Rekeninge wat betaal moet word.
- Finansiële druk op die geskeide vrou.
- Sielkundige las om kinders alleen groot te maak en te versorg.
- Vir die enkelvrou/enkelma om iemand te vind as huweliksmaat.
- Buite-egtelike verhoudings. Betrokkenheid asook die haat daarteen.
- Ouer-wordende ouers en die keuses rakende hulle behuising en sorg.
- Om weer jou posisie in die arbeidsmark terug te kry en jou plekkie te vind tussen werk en huis waar jy familielewe kan balanseer.
- Om ‘n huwelik gesond en liefdevol te hou na jare van getroud wees en verskille en gevegte deur die jare.
- Die moeilike keuse om of te skei of ter wille van kinders in ‘n ongelukkige huwelik te bly.
- Egskeiding en die hartseer daarvan in ‘n gesin. Die hantering van die kinders se hartseer en verwyte.
- Tienerprobleme en die hantering van dissipline binne ouerskap. Ewige twyfel oor wat jy as ouer verkeerd doen en hoe vroue hulself daarmee kasty.
- Die keuse van beroep by laat-adolessente en die finansiële druk en vrese wat tersiêre studies op ouers plaas.
- Die verlies van jou jong soepel aantreklike liggaam en die besef dat jou metabolisme afneem en jou gewig moeiliker konstant bly.
- Menopouse, warm gloede en die ontdekking dat jy grys word.
- Histerektomie.
- Kanker van die vrouedele, en veral borskanker wat deesdae baie algemeen voorkom.

- Om ouer te word en te besef jou gesondheid en liggaamskragte neem af. Die besef dat oud word op pad is en ook omdat ‘n mens die realiteit in jou ouer-wordende ouers se lewe sien.
- ‘n Student wat sy kursus opskop en nuwe lewensbesluite moet neem en die druk wat dit op ouers plaas.
- Naderende aftrede en die besef dat jy nie finansieel sal kan aftree nie.
- Om ouma te word (hoewel ongelooflik lekker, is dit ‘n besef dat jy jou status as vrou vir altyd skuif na “ouma”).

Hierdie ouderdom is ongelukkig ook die tydperk waar mense al letterlik vir jare getroud is en dikwels al so aan mekaar gewoond is dat hulle nie meer dieselfde intensiteit van passie beleef soos in die vryersjare nie. Dit verg soms hulp en nuwe planne, maar bo alles dat ‘n mens moet werk daaraan om die passie te behou. As huweliksberader glo ek elke huwelik gaan iewers deur ‘n ligte krisis en wanneer mense kom vir huweliksberading leer hulle soveel meer as waarvoor hulle gekom het. Mense verstaan dan mekaar se verskillende persoonlikhede en die rolverdeling van man en vrou beter, elkeen se behoeftes word bespreek, liefdestale word geleer en hulle leer konflikhantering wat alles bydra tot beter funksionering. So sien hulle mekaar dan gewoonlik in ‘n ander lig en leer hulle om die bitterheid en strydbyle te bêre in ruil vir vrede en aanvaarding, wat weer tot nuwe hoogtes kan lei. Om ‘n verrykte huwelik te sien funksioneer op ‘n hoër vlak, is uiters bevrediging en een van my persoonlike vreugdes in hierdie lewe.

“Dinge ontstel mense nie. Mense raak ontsteld oor hoe hulle dinge sien.” – Markus Aurelius

“Die grootste ontdekking van my geslag is dat mense hul lewens kan verander deur hul gedagtes te verander.” – William James

“Jy kan nie dapper wees as net wonderlike dinge met jou gebeur nie.” – Mary Tyler Moore

13. LAAT-VOLWASSENHEID (60–75 JAAR)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: Integriteit teenoor wanhoop.

"To know how to grow old is the master-work of wisdom, and one of the most difficult chapters in the great art of living." – Henri Frederic Arniel

Ek wens ek kon by hierdie onderafdeling sê dat mense uiteindelik die kroon van hulle harde werk bereik het en dat daar geen krisisse in hierdie tydperk is nie, maar dit sal 'n leuen wees... Vir soveel mense wat met oorgawe uitsien na aftrede is daar sekerlik net soveel wat dit opreg vrees en wonder of hulle sal kan aanpas en oorleef. Hoewel hierdie 'n volkome nuwe lewensstyl aanbring en gekenmerk word aan reuse lewensveranderings, is dit die tydperk in jou lewe waarvoor die mens die beste toegerus is. Mense het 'n leeftyd se ondervinding van aanpassing, minstens 60 jaar van probleemoplossing en die ervaring om dit te kan aanvat. Ongelukkig is mense se kragte en selfvertroue nie meer wat dit in hul 30's was nie en lyk uitdagings soos hierdie dikwels vir hulle te groot om te hanteer en is vrees en angs 'n onderliggende emosie. Mense is altyd bang vir die onbekende en daarom is die fase vir menige ouer-wordende volwassenes skrikwekkend en onberekenbaar in baie opsigte.

Die verlies van jou rol in die samelewing, arbeidsmark of kerk is 'n verlies wat intens beleef word en veral omdat almal hul identiteit tog koppel aan wat jy doen, is die belewenis soms te veel om te dra. Dit is 'n tydperk waar mense soms met depressie oorval word en waarlik sukkel om aan te pas en hulself weer te vind in die nuwe lewe as "afgetrede volwassene". Ek het al telkemale by 'n aftree-oorde gesien dat mense nou weer in hulle sosiale status gelyk is, dit maak nie saak of jy 'n professor, dokter of kerkbode was nie, almal is weer soos, op laerskool, gelyk en dit is vir sommige mense NET TE VEEL om te verdra. Waar krisisse ontstaan in hierdie fase van mense se lewens, sal ek hulle sterk aanbeveel om hulp te kry om dit uit te sorteer, juis omdat 'n mens so maklik jou fokus kan verloor. Dan kan jy te lank tob daaroor – tot dit patologies raak. Sorteer dinge uit wat jou pla, maak vrede met mense waar

daar onvrede is en verwyder bitterheid uit jou hart, dit is die enigste wyse om ware vrede te verkry. Jou denke bepaal jou lewe en veral in hierdie fase waar mense baie hartseer internaliseer kan dit 'n mens letterlik vergiftig. Veral waar mense met moeilike persoonlike gevoelens sukkel, isoleer hulle hulself maklik en onttrek hulle omdat hulle nie vrolik of vriendelik voel nie. Dit is juis in tye soos hierdie dat 'n mens sosialisering nodig het en tussen mense moet funksioneer. Dit help om die aandag van jouself af weg te lei en te besef jy kan nog pret hê en jouself geniet wanneer jy "weg van die probleem dink". Sorteer dus probleme vinnig uit, 'n mens het nie meer die tyd om vir maande op iets te sit en tob nie.

"Mitch, it is impossible for the old not to envy the young. But the issue is to accept who you are and revel in that. This is your time to be in your thirties. I had my time to be in my thirties, and now it is my time to be seventy-eight. You have to find what's good and true and beautiful in your life as it is now. Looking back makes you competitive. And, age is not a competitive issue." – Morrie [131]

Wanneer mense begin glo hulle is oud, leef hulle vanuit daardie verwysingsraamwerk en is daar 'n mate van versteekte selfbejammering. Die grootste krisis van oud word is, om te leer om jou verstand **vir** jou te laat werk en nie **teen** jou nie. 'n Mens moet iets kry wat jou soggens uit die bed uit opkry, om die dag met opwinding aan te vat. Nuwe doelwitte moet vasgemaak word en 'n "mind over matter" houding kan baie help om negatiewe denke te skuif na die positiewe. Mense moet geleer word om nie in die verlede te leef nie en nie tyd te mors deur heeltyd terug te kyk nie, maar om nuwe planne te maak en nuwe uitdagings vir hulle te stel.
Vir 'n vrou is dit dikwels makliker om haar ritme te vind in hierdie fase. Veral waar mans se hele identiteit gebou was in wie hy was in sy beroep en wat hy daagliks vermag het, is dit uiters moeilik om dit alles prys te gee vir 'n lewe tuis met vroulief. Ons as vroue moet hierdie tendens besef en verstaan en ons mans help hierdeur. Kry nuwe dinge wat julle saam asook apart kan doen en

[131] Albom, M., 1997. *Tuesdays with Morrie*. London: Warner Books. p. 120.

betrek hom by daaglikse dinge. Die aanvanklike aanpassing is bloot vreemd, maar waar 'n vrou haar inisiatief en kreatiwiteit aan die dag lê en haar man se behoeftes en sy siel verstaan, sal sy met wysheid hulp kan verleen hierin.

In elkeen van ons is daar plekke waarheen ons nog nooit gegaan het nie. Slegs deur grense te verskuif, sal ons dit ooit vind.[132]

Krisisse in die laat-volwassene se lewensreis

- Liggaamlike agteruitgang.
- Die spieël se onvriendelike "terugkyk" na jou. Almal mis hul mooi gesiggies en liggame. By alle vroue wat as toetsgroep gebruik is het dit vinnig en duidelik uitgekom. Die spieëls word vermy.
- Om jou eggenoot in hierdie jare te verloor.
- Finansiële druk en vrese vir die toekoms as inflasie toeneem.
- Mediese kostes en hospitaalkostes en of 'n mens dit sal kan bekostig as dit nodig raak.
- Verblyf wat veilig en bekostigbaar sal wees in die jare wat nog kom.
- Siektes wat ongemerk nader soos Altsheimers, verkalking van die are, suikersiekte, kanke en emfiseem. (Wie sal 'n mens versorg as jy jou verstand verloor?)
- Die dood en wat daarna met jou gebeur.
- Selfvertroue wat aansienlik afneem in die tydperk.
- Waar mens nie kan aanpas en aanvaar ouderdom neem sy eise nie.
- Slapeloosheid of "insomnia".
- Stadiger response in gedrag- en reaksietyd.
- Sig wat afneem, gehoor wat versleg en alle sensoriese response wat maar swakker word.
- Response op seksuele prikkels neem af. Die sekslewe neem af en die werking van liggaamsdele het "chemiese hulp" (bv. Viagra) nodig vir doelgerigte funksionering..

[132] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 123.

- Die krisis van vroulikheid en hoe om jou identiteit steeds te behou in God en nie in die sigbare nie.

"With ageing, as the overall tonenus of the body begins to sag and innumerable inner parts call attention to themselves through their malfunction, the ageing body is forced into a new sense of invalidness. Some problems may be fairly petty, like the almost inevitable appearance of wrinkles. Others are painful, debilitating, and shaming. Whatever the severity of these ailments, the elderly are obligated to turn attention from more interesting aspects of life to the demanding requirements of the body. This can be frustrating and depressing." (Erikson et al., 1986, p. 309)[133]

Om jou sintuie se effektiewe werking te begin verloor is 'n skok en 'n traumatiese gebeurlikheid. Aanvanklik wil ons dit nie glo nie en leef ons dikwels in ontkenning. Veral met die verlies van gehoor het ek al dikwels gesien dat iemand almal blameer dat hulle te sag praat. Om te moet erken dat jou gehoor besig is om af te neem en dat jy moontlik iewers gehoor apparate sal moet kry, is iets waarteen mense nogal kan stoei. Tog wanneer dit aangeskaf is en die gedagte aanvaar en deurgetrap word, verbeter almal se gemoed en die oorkoming van die probleem bring weer vrede en gehoor. So ook met sig wat afneem en realiteite soos om 'n motor te bestuur wat daardeur geaffekteer word, het dit groot implikasies op 'n mens se lewe. Weer eens is vinnige hantering van probleme op hierdie ouderdom van groot waarde, want klein miershopies kan kognitief en emosioneel "opgeblaas"/vergroot word tot "reuse berge" wat mense onnodig angstig maak en almal rondom jou benadeel.

"Konfrontasie bring nie altyd 'n oplossing vir 'n probleem nie, maar voor jy nie die probleem konfronteer nie, sal daar geen oplossing wees nie." – James Baldwin

[133] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 571.

Om in hierdie fase jou vroulikheid steeds as erfenis te beleef en dit te laat straal, is beslis meer van ‘n uitdaging. Tussen die plooie, ouderdomsvlekke, kranke en pyne deur is dit soms moeilik om iets te vind waaroor ‘n mens kan opgewonde raak en veral as finansies regtig knel kan dit ‘n moeilike tyd wees as vrou. Soms moet ‘n vrou die tyd neem om weer selfondersoek in te stel en te kyk wat weerhou haar om haar “erfenis” in besit te neem, veral op hierdie ouderdom.

Ons verwys na die volgende voorbeeld van “erfenis”:

- Die erfenis van vrouwees (en dit wat keer dat haar beker oorloop).
- Die erfenis van minnares-wees (en dit wat keer dat haar beker oorloop).
- Die erfenis van ma-wees (en dit wat keer dat haar beker oorloop).
- Die erfenis van jou geloofspad (en dit wat keer dat haar beker oorloop).
- Die erfenis van die lewe (en dit wat die dood/depressie/uitsigloosheid en teleurgestelde verwagtings by my roof).

Vind antwoorde by God en moet nie toelaat dat hierdie goue jare geroof word deur persepsies van verlies wat nie op waarheid gebaseer is nie. Hoewel die tydperk met verandering en veroudering gekleur is, is daar lewe en kan die lewe propvol vreugde en pret wees, maar dit is ‘n keuse wat soms daagliks geneem moet word.

Ps 16:5 Die HERE is die deel van my erfenis en van my beker; U onderhou my lot.
Ps 16:6 Die meetsnoere het vir my in lieflike plekke geval, ja, my erfenis is vir my mooi.
Ps 16:7 Ek sal die HERE loof wat my raad gegee het; selfs in die nag vermaan my niere my.
Ps 16:8 Ek stel die HERE altyddeur voor my; omdat Hy aan my regterhand is, sal ek nie wankel nie.
Ps 16:9 Daarom is my hart bly en my eer juig; ook sal my vlees in veiligheid woon;
Ps 16:10 want U sal my siel aan die doderyk nie oorgee nie; U sal nie toelaat dat U gunsgenoot verderwing sien nie.

Ps 16:11 U sal my die pad van die lewe bekend maak; versadiging van vreugde is voor u aangesig, lieflikhede in u regterhand, vir ewig.

"It is the dim haze of mystery that adds enchantment to pursuit – A Woman must never lose her MYSTERY." – Antoine Rivarol

14. BAIE HOË OUDERDOM (75 TOT AFSTERWE)

Die psigososiale krisis van die tydperk is: 'n Mens se onsterflikheid teenoor jou sterflikheid.

"First you forget names, then you forget faces. Next you forget to put your zipper up and finally, you forget to pull it down." – George Burns

Hierdie tydperk is steeds 'n vervullende deel van 'n mens se lewe en met goeie beplanning en besluite 'n tyd waar 'n mens nog grotendeels onafhanklik kan lewe tot siekte intree. Waar mense steeds genoeg sosiale en intellektuele stimulasie kry en vir ander iets beteken, het die lewe steeds sin en betekenis. Waar mense se lewens deur verandering gaan en verhuising of institusionalisering plaasvind, is dit baie belangrik om nuwe doelwitte te stel en te help met takies in en om die tuiste en omgewing. Deur ander te help of by te staan vind 'n mens eiewaarde en kan die ouderdom tot groot waarde van ander wees. Bv. hulp met kleinkinders, hulp aan ander bejaardes, hulp in die tuin of voorlesing van stories of artikels aan ander. So bou 'n mens ook beter interpersoonlike verhoudings en raak 'n mens betrokke by 'n nuwe gemeenskappe.

Tog is daar degeneratiewe siektes wat ons lewensbestaan onherroeplik kan verander van onafhanklikheid na totaal afhanklik. Van al die siektes wat mense in hierdie ouderdomsgroep benadeel, is die groep wat benaam word as "organic brain syndromes" die grootste uitdaging. Dit veroorsaak gedisoriënteerdheid en 'n algemene deurmekaarheid, asook die verlies van die beheer van daaglike funksionering en logiese redenasie. Hierdie besef is vir almal in die familie 'n reuse aanpassing en skok, en mense het dikwels hulp

nodig hoe om dit te aanvaar en om strukture uit te werk om dit te hanteer. Dit neem gewoonlik vinnig aanvang as dit eers gediagnoseer is en hoe later dit raak hoe moeiliker is die hantering van so iemand. Veral vir die naasbestaandes wat die hartseer van verlies van iemand se kognitiewe beheer beleef, is dit uitmergelend en baie uitputtend. Die versorging van so iemand kan letterlik 24 uur van die dag wees en op ‘n stadium is dit belangrik dat hulp gekry word, anders kan dit die gesonde persoon se gesondheid ook aantas, soos met Alzheimers. Vandag is daar verskeie instansies wat ‘n afdeling het vir intensiewe versorging waar die gesonde persoon steeds naby kan wees, maar nie al die verantwoordelikhede self moet dra nie.

Om binne ‘n omgewing vir bejaardes te woon (soos in ‘n aftree-oord met strukture wat in plek is en waar mense onafhanklik kan funksioneer) is moontlik die beste opsie (as finansies dit toelaat). In die onmiddelike gemeenskap is daar verskeie maniere om die tydperk veilig onder mekaar te maak en kan vriende op ‘n daaglikse wyse aan mekaar rapporteer dat hulle veilig, gesond en in orde is en ook ‘n “panic button” om die nek dra om te kan roep as hulle val of seerkry. Op so ‘n wyse kan mense so lank as moontlik semi-onafhanklik funksioneer en hul privaatheid behou binne ‘n instansie. Wanneer mense van ‘n tehuis gebruik maak word baie voorregte weggeneem en word rook, drank, troeteldiere en seks gewoonlik nie meer toegelaat nie. Boonop moet hulle volgens die instansie se reëls funksioneer wat hulle menswaardigheid maklik aantas. Om so lank as moontlik ‘n persoon se onafhanklike besluitneming en keuse te kan toelaat en respekteer bly die beste wyse om ‘n mens se menswaardigheid en eiewaarde te behou.

Krisisse van die baie hoë ouderdom

- Finansies en om te beplan en begroot vir ‘n onbepaalde tydperk.
- Depressiwiteit weens ‘n gebrek aan motivering en doelwitte.
- Vroue wat oorwegend langer leef en die eensaamheid en verlies aan hul lewensmaats.
- Verswakte gesondheid en verlies van liggaamsbeheer.

- Die dra van doeke weens verswakte blaasbeheer en die skaamte van afhanklikheid.
- Verlies aan selfvertroue.
- Vriende wat aan die dood afgestaan word en die realiteit van die dood wat nader kruip.
- Prys gee van jou motor en die vryheid/beweeglikheid wat ‘n kar bring.
- Geleidelike afhanklikheid van ander.
- Prysgee van privaatheid wat kom met versorging.
- Kinders wat rolle ruil met die ouer-wordende ouers en soms beheer en besluitneming oorneem.
- Pyn en ongemak wat met siekte en ouderdom toeneem.
- Bekommernis en vrese.
- Die besef dat ‘n mens jouself nie meer so goed kan versorg en reinig nie.
- Geen voorsiening vir die oudag en die finansiële afhanklikheid van ander.
- Om deur ‘n diens soos Hospice opgeneem te word ter voorbereiding vir die laaste dae en die aanvaarding van die dood as ‘n naderende realiteit.
- Terminale siekte en die agteruitgang en afwagting op die dood wat nie versnel mag word nie.
- Geestelike onsekerheid en onvrede.
- Oog-hand koördinasie en balans verswak en bejaardes val makliker of breek iets. (Dit hou ‘n groot gesondheidsrisiko in.)
- Hospitalisasie en die rehabilitering daarna.
- Verlies van sintuiglike gebruik en die kry van brille en oorfoontjies teen hoë koste. (Of teen pryse wat die oues nie meer kan bekostig nie.)
- Die verlies van die seksuele vermoë en liggaamlike reaksie.
- ‘n Nuwe selfoon of ander tegnologie en die probleme met die aanleer van die korrekte gebruik daarvan.

"Those who are 80 years old and older are the fastest growing segment of the U.S. population. Having reached a sense of acceptance of one's death, the task is to find meaning and enjoyment in the "bonus years" of life." [134]

So graag soos ons onsself wil toerus vir die dood en vrede maak daarmee, bly dit 'n moeilike konsep om te aanvaar en verwerk. Die vrese of 'n mens se geld gaan hou tot jou dood of tot jy versorging nodig gaan hê en of dit die kostes daarvan sal dek bly 'n onderlinge bekommernis. Om daaglikse take te vervul raak al moeiliker en op 'n stadium sal 'n mens hulp moet kry om jou gesondheid optimaal te probeer behou.

"Frailty has typically been operationalized in terms of dependency. One common approach is to list any difficulties in the ADLs (Activities of daily living) including bathing, dressing, transferring from the bed to a chair, using the toilet and eating… Beyond these basic types of self-care, an expanded notion of dependency refers to difficulties in managing instumental activities of daily living (IADLs), such as shopping, preparing meals, doing light housework, using transportation, or using the telephone. These tasks, though clearly more complex than the basic ADLs, are essential to maintaining one's daily life without dependence on informal or formal community support service. Dependency or difficulty in managing ADLs increases markedly after age 85." [135]

Dit is dus nodig dat daar van tyd tot tyd duidelik geanaliseer word of addisionele versorging nodig is en of dit steeds gesond is om onafhanklik te woon. Hoewel 'n mens so lank moontlik op jou eie wil woon, moet 'n mens insien wanneer die tyd daar is vir versorging voor dit gevaarlik raak op jou eie.

Waar paartjies nog vir mekaar gespaar is en mense steeds saam funksioneer en mekaar bemin, word die liefdeslewe steeds voortgesit, maar verander die dinamika. Mense pas aan by hulle liggaamlike funksionering en vind dit wat vir hulle bevredigend en gemaklik is in hulle seksualiteit. Romanse, geliefdheid en aanvaarding is steeds iets waarna mense smag en tipiese huweliks-situasies en probleme kom steeds voor. Konflik en persoonlike

[134] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 603.
[135] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 599.

verskille is steeds merkbaar en selfs in hierdie jare sukkel mense nog met hulle lewensmaats en raak hulle nog baie kwaad vir mekaar. Daar word gemerk dat mans effe sagter word en meer betrokke raak by versorging en dat vroue weer meer betrokke raak by die beheer van sake en soms strenger optree om alles in stand te hou, amper ‘n tipe van ‘n rolverskuiwing. So is daar weer aanpassings en vervul elke mens op ‘n sekere lewensfase ‘n ander rol en groei ‘n mens steeds met die tyd. Dit kan maklik ‘n baie selfgesentreerd tyd raak met bekommernisse oor jou eie lewe en wat met jou gaan gebeur. Juis daarom moet elkeen homself gereeld daaraan herinner dat ons deel van die Liggaam van Christus is en deel is van die bruid van Christus en ons fokus op God moet rig. As vroue is ons geskape om te versorg en te vermeerder en na ons naaste om te sien en dissipels van mense te maak en die wil van God te doen. Om soms net ons fokus terug te bring na ons doel op aarde en weg te kyk van ons eie behoeftes om die groter prentjie van God en ons eie sterflikheid in te sien, bring dinge dikwels weer in perspektief. Stof is jy en tot stof sal jy terugkeer…

Hierdie is die realiteite van die laaste jare, maar met hulp en geliefdes wat verstaan, kan daar nog baie pret en grappies wees saam met ou vriende wat ook ouer word en mekaar respekteer en waarlik verstaan deurdat hulle dieselfde belewenisse deurgaan.

Elisabeth Kubler-Ross (1969/1997, 1983/1997)[136] het die behoeftes van die persoon wat besig is om te sterf, erkenning gegee en het dit so makliker gemaak om openlik oor die dood te gesels en die persoon self te vra hoe hy/sy dit wil tegemoet gaan. Dit gee aan die sterwende persoon ‘n stem en ‘n keuse wat haar self in hierdie moeilike tyd ‘n mate van beheer gee. Sy praat ook van die stadia om dood te verwerk, nl. ontkenning, woede, gegriefdheid, onderhandeling, depressie, en die rouproses vir jouself en laastens die aanvaarding daarvan. Hoewel almal dit nie so beleef nie, gee dit ‘n breër visie van die psige van die sterwende persoon tydens die proses en weet ons vandag beter hoe om mense daarmee te help. Om iemand hiermee te kan bystaan en

[136] Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning. p. 611.

help, is waarlik die finale laaste eerbetoon om die verwisseling met die dood so gemaklik en pynloos moontlik te probeer maak.

Waar mense deur gebed en Goddelike liefde bedien word, kan hulle nie anders as om God se liefde om hulle te beleef nie. En so het menige mens al op hul laaste, vrede gemaak met hul eie gemoed, vergifnis uitgespreek en God aanvaar as persoonlike Saligmaker en Verlosser.

Juis so kan hierdie tyd van 'n mens op sy sterfbed steeds van waarde wees en kan lewensveranderende besluite geneem word en mense hul lewensdoel bereik in die laaste minute.
So sal ons almal op 'n dag, iewers, die tydelike vir die ewige verruil en kan ons net bid dat iemand ons sal bystaan met hierdie oorgang in Christusliefde sodat ons siel kan uitroep: "Ek kom Here" en mag daar oor ons elkeen gesê word soos in Openbaring: "Die genade van onse Here Jesus Christus sy met julle almal! Amen.

15. TYDELIKE VERWISSEL MET EWIGE

Gen 27:2 Toe sê hy: Kyk tog, ek het oud geword, ek weet die dag van my dood nie.

1 Kor 15:55 Dood, waar is jou angel? Doderyk, waar is jou oorwinning?

Joh 8:51 Voorwaar, voorwaar Ek sê vir julle, as iemand My woord bewaar, sal hy die dood in der ewigheid nie sien nie.

Op 21:3 En ek het 'n groot stem uit die hemel hoor sê: Kyk, die tabernakel van God is by die mense, en Hy sal by hulle woon, en hulle sal Sy volk wees; en God self sal by hulle wees as hulle God.
Op 21:4 En God sal al die trane van hulle oë afvee, <u>en daar sal geen dood meer wees nie</u>; ook droefheid en geween en moeite sal daar nie meer wees nie, want die eerste dinge het verbygegaan.

Op 21:5 En Hy wat op die troon sit, het gesê: Kyk, Ek maak alles nuut. En Hy het aan my gesê: Skryf, want hierdie woorde is waaragtig en betroubaar.
Op 21:6 En Hy het vir my gesê: Dit is verby! Ek is die Alfa en die Oméga, die begin en die einde. Aan die dorstige sal Ek gee uit die fontein van die water van die lewe, verniet.
Op 21:7 Hy wat oorwin, sal alles beërwe; en Ek sal vir hom 'n God wees, en hy sal vir My 'n seun wees.

16. SLOT

Vanuit my beroep as Huweliks- en gesinsberader is hierdie studie en uiteensetting van die lewensfases van die vrou van kardinale belang om die lewenskrisisse te identifiseer en verstaan. Hoewel 'n mens dit ken is dit iets wat letterlik in elke persoon wat 'n mens bedien se lewe 'n belangrike rol speel en moet die mens gesien word binne sy lewensfase om ware perspektief aan sy gedrag en gesindheid te gee. Menige jongmens en volwassene tree letterlik soos 'n teksboek geval op as gevolg van die trauma wat as kind plaasgevind het en wanneer hulle besef dat jy as berader waarlik verstaan en begrip het, maak hulle maklik oop. Hoewel dit eintlik "ou nuus" is, bly dit vars en aktueel sodra dit deur iemand se lewensstorie lewend raak en 'n mens dit sien ontplooi as tipiese gedrag binne chronologiese ouderdom. Juis omdat krisisse in die beradingslokaal gehanteer word, is dit uiters relevant vir die verstaan van oud en jonk se verlede, hede en toekoms en dan die voorafgaande fase, die huidige fase en die persoon se toekomsvisie van waar hy of sy wil wees in die volgende fase en hoe om daar uit te kom. Om psigologiese krisisse te hanteer, word dikwels deur die menslike natuur en instink bedink as iets waaroor brûe gebou moet word en tog help dit nie om slegte gebeure onder die mat in te vee nie. Om dit te hanteer en deur te werk bly uiteindelik die beste opsie en bring die genesing waarna 'n mens se siel so diep smag.

Heb 3:13 Maar vermaan mekaar elke dag so lank as dit vandag genoem word, sodat niemand van julle deur die verleiding van die sonde verhard word nie.

Heb 3:14 Want ons het deelgenote van Christus geword, as ons net die begin van ons vertroue tot die einde toe onwrikbaar vashou;
Heb 3:15 omdat daar gesê word: Vandag as julle sy stem hoor, verhard julle harte nie soos in die verbittering nie.

Vanuit hierdie studie, fokus ek op die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel. Daar is verskeie lewenskrisisse wat deur die bril van ons moderne samelewing gesien moet word. Tog moet dit in verband bly met God se skeppingsrede vir ons as vroue en skep dit dikwels die grootste krisis. Hoe wil God ons as die oer-Evas in vandag se milieu steeds as moeders en versorgers gebruik, maar ons ook toerus om in te pas in die huidige tydsgleuf van moderne gebeure? Om vandag die egskeiding statistieke te troef, moet elke vrou haar huwelik en lewe saam met haar man en kinders, goed beplan en die gevare sien voor sy reeds binne die chaos van ‘n gebreekte verhouding en gesin staan. Dit verg gehoorsaamheid en geloof bo jou menslike keuse en dikwels teen jou eie wil in om dit te doen wat in die groter prentjie van belang is en vir jou as vrou tot doelwit strek om suksesvol te wees. Soms moet ‘n mens jouself waarlik laat sterf in menige opsigte en oor jou “eie ek” kom, om ander voor jouself te stel en dienend te wees aan God en nie aan Mammon nie. Dink maar terug aan Lot se vrou wat omgedraai het na die verleiding van die wêreld wat agter haar was. Sy het dadelik in ‘n soutpilaar verander juis omdat haar vlees regeer het en haar gees onderdanig aan die vlees geword het. Ironies genoeg is dit die enigste persoon wat Jesus sê ons moet onthou… Dus moet dit ‘n opregte en vreesaanjaende waarskuwing wees om ons tot lewe te motiveer. So sien ons die wonder van die liggaam van die Christus en word ons bevry van die belaglike beheptheid met die self en word ons vrygemaak van die sluiers wat ons oë verblind.

“It will require a determined heart and more than a little courage to wrench ourselves loose from the grip of our times and return to biblical ways. But it can be done… What God in His sovereignity may yet do on a world-scale I do not claim to know. But what He will do for the plain man or -woman who seeks His face I believe I do know and can tell others. Let any man turn to God in earnest, let him seek to develop his powers of spiritual receptivity by

trust and obedience and humility, and the result will exeed anything he may have hoped in his leaner and weaker days. Any man who by repentance and a sincere return to God will break himself out of the mould in which he has been held, and will go to the Bible itself for his spiritual standards, will be delighted with what he finds there.
The universal Presence is a fact. God is here. The whole universe is alive with His life. And He is no stranger or foreign God, but the familiar Father of our Lord Jesus Christ whose love has for these thousands of years enfolded the sinful race of men. And always He is trying to get our attention, to reveal Himself to us, to commumicate with us. ***We have within us the ability to know Him if we will but respond to His overtures.*** *(And this we call pursuing God!) We will know Him in increasing degrees as our receptivity becomes more perfect by faith and love and practice.*

O God and Father, I repent of my sinful preoccupation with visible things. The world has been too much with me. Thou hast been here and I knew it not. I have been blind to Thy presence. Open my eyes that I may behold Thee in and around me. For Christ's sake. Amen."[137]

Aan God alle eer wat met elke vrou se lewe 'n pad stap en 'n plan het. Mag ons God genoeg vertrou om te weet dat Hy die Hoof is en ons kan ontspan in die wete dat Hy weet en daarom hoef ons nie altyd in beheer te wees en presies te weet wat more op ons wag nie. Ons is, omdat Hy is en dit is vir my genoeg! Amen.

[137] Tozer A.W., 2009. *The pursuit of God.* Rockville Maryland: Serenity Publishers. p. 66.

Hoofstuk 4

DIE VROU AS MINNARES EN HUWELIKSMAAT

Hooglied 4:11 ***Heuningstroop drup van u lippe af, bruid, heuning en melk is onder u tong, en die geur van u klere is soos die geur van die Libanon.***

1. INLEIDING

Laat sy linkerarm onder my hoof wees en sy regterarm my omhels. Hooglied 8:3

Hierdie genotvolle hoofstuk bring elke vrou by haar binnekamer om met eerlikheid na haarself te kyk en die ligpunte en donker hoeke in haar siel en haar naaktheid te ondersoek. Om die liefde volmaak te verstaan en te geniet moet die liefde van die siel oorgaan tot die liggaam sodat dit met die gees in ewewig kan kom om die volmaaktheid van 'n hemelse orgasme te bereik.

Hooglied 5:4 My beminde het sy hand deur die deuropening gesteek; toe het my binneste oor hom in beroering gekom;
Hooglied 5:5 ek het opgestaan om vir my beminde oop te maak, terwyl my hande drup van mirre en my vingers van vloeiende mirre op die handvatsels van die grendel .

Die liefdeslewe staan sentraal in elke mens se wese en reeds van voor geboorte word ons deur wonder-hormone gemarineer tot ons spesifieke geslagte om soos pasmaats te funksioneer en mekaar te komplementeer na liggaam, siel en gees. Hierdie genadegawe wat God as geskenk aan ons gegee het, moet egter geleer word as die taal van die liefde en met teerheid en wysheid bejeen word om dit ten volle te kan geniet. Om hierdie lieflike geur van salwingsolies in jouself te ontdek en te verstaan kan ons letterlik kyk na die liefdeshandleiding van Hooglied, sodat ons met wysheid en kennis saam met ons geliefdes op die spreekwoordelike Balsemberge van Hooglied kan wandel in 'n ongekende oorgawe en opwinding. So bring Hooglied die vrou as ewige minnares op 'n eindelose reis van romanse en intimiteit binne haar liefdeslewe en ook as deel van die bruid van Christus, waar dit kom by die bemin van haar Bruidegom.

"Romance is the deepest thing in life. It is deeper even than reality."
– G.K. Chesterton
So baie vroue wêreldwyd loop egter hierdie wondergawe of die genot daarvan mis. Daarom is dit net sinvol om te gaan kyk waar die verlies plaasvind van wat kon wees, tot wat ons wel beleef en waarheen en waarom dit verdwyn het.

"The greatest waste in marriage is the difference between what you have and what you could have had." – Ben Herbster

Waar paartjies na 'n tydperk van romanse en verbintenis tot die groot stap van die huwelik oorgaan, is dit dikwels met 'n verwagting en 'n afwagting op 'n wonderbare heerlikheid wat so dikwels nie aan hulle verwagtings voldoen nie. Hierdie teleurstelling het meestal diepverborge oorsake en wil ek in hierdie hoofstuk na die seksuele funksionering van ons Evas kyk en in die proses die slinkse slange in die gras aanspreek wat kom steel en ons Godgegewe gawe van intimiteit kom vertroebel.

Dikwels kom die oorsprong van hierdie opgedroogde verwagtinge vanuit onkunde, pervertering en oorgelewerde gebruike waar ma's en oumas nie hul dogters geleer het om hul vaginas te vier en met respek en bewonderenswaardigheid te bejeen nie. Dit word van vroeg af as 'n wegkruip-diertjie beskou en amper versteek, eerder as om openlik daaroor te praat en hierdie eiesoortige stukkie vlees met respek te leer ken en die vreugdes daarvan te leer vier.

Dit is dan my doelwit met hierdie hoofstuk oor die wonderwerking van die vrou se intimiteit om 'n belangrike bydrae te maak om die vrou as sulks beter te verstaan binne haar intiemste plekke van liggaam, siel en verstand. Deur ware onderhoudvoering en openlike bespreking rondom 'n jarelange geheimhouding kan ons agter die waarheid kom oor hoekom die koekie verkrummel en probeer salf smeer aan hierdie hartseer, droë werklikheid.

Daardeur wil ek poog om die troebel vrae in vroueharte met wysheid en waarheid te be antwoord en so ons mans help toerus met vrugbare antwoorde wat hoop bring in 'n dikwels droë woestynlandskap. So kan paartjies binne die huwelik bemagtig word en saam as man en vrou 'n punt bereik waar mure afgebreek word en passie opgebou word om soos die weduwee se kruik 'n onuitputlike bron te wees!

2. BERESHIT – GENESIS

In die begin (Hebreeuse betekenis)

Psalm 119:130 Die opening van U woorde gee lig; dit maak die eenvoudiges verstandig.

Deur vanuit ‘n Christelike perspektief op die vrou as minnares en huweliksmaat te fokus, skep dit ‘n ruimte om algemene gesinsvreugde te bevorder. So lei hierdie hoofstuk ons direk na die Bybel as hoofbron van informasie en kern-opvoedingsbron en wil ek voortbou op my bevindings in my Meestersgraad en die vrou (as seksuele wese, binne haar skeppingsdoel as deel van die bruid van Christus) toerus vir hierdie taak wat sy moet uitvoer.
Om in hierdie hoofstuk die volle geestelike diepte te bereik, moet ons begin by die begin. En soos die Bybel sê: “in die einde lê die begin en in die begin lê die einde”.

Die seksuele is dikwels ‘n onderwerp wat nie maklik openlik en weldeurdag bespreek word nie en selfs in die Bybel moet ons dikwels tussen die lyne lees en met Goddelike wysheid soek om antwoorde te vind. In hierdie hoofstuk wil ek juis eerlik praat en daardeur by die absolute waarheid uitkom sodat ons meer kan leer en alles kan weet sover dit moontlik is. Weer eens sit ons vir Eva onder die vergrootglas en sal die skeppingsteorie ons padkaart wees na die vroulike seksualiteit.

In die Bybelse tyd word ons gekonfronteer met die patriargale samelewing waar die man reeds van die vroegste tye in ‘n posisie geplaas is om te regeer. As ons na die Bybel en die hele Bybelse perspektief rakende daaglikse take kyk, moet ons in gedagte hou dat die Bybel tradisioneel en intensioneel vir mans, deur mans geskryf is. *“Die verskynsel dat dogters en seuns verskillend opgevoed word en aan mans en vroue spesifieke maar verskillende take gegee word, is welbekend.”* [138]

[138] De Klerk, C., 2004. *Gelukkig op my eie*. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 15.

Dit plaas die vrou egter dikwels binne ‘n perspektief van verwarring en in ‘n posisie met ‘n las van skuldgevoel en minderwaardigheid, wat nie bevorderlik vir gesonde en doelgerigte voortbestaan of vryheid en selfvertroue binne haar seksualiteit is nie. Vanuit ‘n Bybelse perspektief word die geslagsrol-teorie duidelik onderskryf, maar ook op ‘n praktiese wyse uitgebeeld en vergelyk met Christus en Sy bruid, die kerk. Daarmee word ‘n oer-oue wanbegrip van manlike oorheersing en onderdrukking van die vrou in die reine gebring en demonstreer dit dat niks ons van die liefde van God kan skei nie. As ons die Bybel deursoek en leer ken, is dit belangrik dat ons die kern daarvan moet onthou, en nie vanuit ‘n kritiese beskouing binne ons post-moderne wêreld vir wetenskaplike bewyse in alles moet soek nie. Deur my jare van berading, bywoning van kerkdienste en Bybel-studies, akkumuleer ‘n mens baie kennis, maar steeds belangriker, is die onuitputlike bron van wysheid deur die openbaringe van die Heilige Gees self, waaraan mens progressief blootgestel word.

Die Bybel word so maklik buite konteks as ‘n verwysing aangehaal. Sodoende word die Skrif dikwels uit verband en tydsgrens geruk, om by ‘n gegewe situasie in te pas. Dit is my bedoeling om hierdie skrifverwysings binne die konteks waarin dit geskryf is en vanuit die tydsgrens waaruit dit kom, te beskou, om sodoende die skrif beter te verstaan en toepaslik te integreer met die onderwerp. Veral ten opsigte van die huwelik is daar soveel rigiede sienings wat Bybels gefundeer is, maar tog nie altyd die liefde van God verstaanbaar simboliseer nie. Waar daar dieper gegrawe word, sal daar waarskynlik ‘n beter begrip verkry word en menslike persepsies sal moet plekmaak vir Goddelike waarhede.

2.1. EVA EN HAAR ADAM (MANNIN EN MAN)

Gen 1:27 *En God het die mens geskape na Sy beeld; na die beeld van God het Hy hom geskape; man en vrou het Hy hulle geskape.*
Gen 1:28 *En God het hulle geseën, en God het vir hulle gesê:* Wees vrugbaar en vermeerder en vul die aarde, *onderwerp dit en heers oor die visse van die see en die voëls van die hemel en oor al die diere wat op die aarde kruip.*
Gen 1:29 *Verder het God gesê: Ek gee nou aan julle al die plante wat saad gee, wat op die hele aarde is, en al die bome waar boomvrugte aan is, wat saad dra. Dit sal julle voedsel wees.*
Gen 1:30 *Maar aan al die diere van die aarde en al die voëls van die hemel en al die kruipende diere op die aarde, waarin 'n lewende siel is, gee Ek al die groen plante as voedsel. En dit was so.*
Gen 1:31 *Toe sien God alles wat Hy gemaak het, en – dit was baie goed. En dit was aand en dit was môre, die sesde dag.*

Hierdie eerste hoofstuk spruit uit 'n tydperk van noue kontak met God en duidelike regstreekse verordeninge van God vir die mens. Hierdie hoofstuk beeld vir ons breedvoerig uit dat God met die mens in verhouding wil staan en dat hulle hul lewens aan Hom moet toewy en Hom bo alles in hulle lewens moet stel. Hy maak dit duidelik dat Hy heilig is en as enigste God beskou moet word.
Vanuit die inligting wat opgeteken is oor die skepping, is dit duidelik dat die mens (oftewel die manlike vorm van mens), "man", eerste geskape is. Ek glo dat "man" 'n wonderskepping was en dat die engele in verwondering oor hom gestaan het en God ge-eer het vir Sy ontsaglike werkstuk. Tog was dit 'n skepping van eensaamheid en was "man" in sy siel "half". Hy was soekend en hunkerend na een soos hy en het hy selfs onder die diere gaan soek na iemand. En meer spesifiek, na iemand om hom lief te hê en met hom *saam* te kon wees en leef. Sy enkelvoud moes dus vermeerder tot 'n volheid of 'n saamheid. Vandag nog weet ons dat die mens gebore is met n hunkering binne sy siel om dit wat hy geniet, sien of waardeer met iemand van waarde te deel en dat enkelingskap altyd 'n gevoel van alleenheid en eensaamheid

simboliseer wat slegs weggaan of vervul word deur die teenwoordigheid van ‘n mens soos hyself.

En wie sal hierdie konsep beter verstaan as die vrou wat binne haar liggaam en siel die vermoë het om te vermeerder en ook ‘*n mens* te kan voortbring en so ook die eensaamheid in haar siel te verdryf deur te vermenigvuldig en lewe voort te bring. Hierdie wondergawe wat God aan ons vroue toevertrou het (weens die baarmoeder wat Hy aan haar gegee het as toerusting) om binne haar identiteit as vrou te kan funksioneer en so haar roeping uit te leef om te kan vermeerder, het haar gemaak wie sy is. Om te kan vrugbaar wees en kinders voortbring (en dus so vermeerder) is dan deel van ons uniekheid en onderskei ons onteenseglik van “man”, wat vele planne kan hê, maar nooit self hierdie proses van lewegewing kan uitleef nie. Hy is wel nodig vir hierdie proses en kan as bystaander die belewenis deel en saam opgewonde raak. Daar rus dus deurentyd ‘n definitiewe verantwoordelikheid op die vrou se skouers om vrugbaar te wees en vrug voort te bring en dan ook om hierdie hulpelose mensies na die wil van God, ons Skepper, groot te maak en op te voed in die wee van God.

Gen 2:18 *Ook het die HERE God gesê: Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom ‘n hulp maak wat by hom pas.*
Gen 2:19 *En die HERE God het uit die aarde geformeer al die diere van die veld en al die voëls van die hemel en hulle na die mens gebring om te sien hoe hy hulle sou noem. En net soos die mens al die lewende wesens genoem het, so moes hulle naam wees.*
Gen 2:20 *So het die mens dan name gegee aan al die vee en aan die voëls van die hemel en aan al die wilde diere van die veld, maar vir die mens het hy geen hulp gevind wat by hom pas nie.*
Gen 2:21 *Toe het die HERE God ‘n diepe slaap op die mens laat val; en terwyl hy slaap, het Hy een van syribbebene geneem en die plek daarvan met vlees toegemaak.*

Om die man en vrou se rolle uit te beeld en hoofdyskap en onderdanigheid op ‘n logiese Bybelse wyse uit te beeld, moet ons reeds van vroeg in die skepping

na God se meesterplan kyk. In Genesis het God as deel van Sy meesterplan eers vir Adam geskep as mens op aarde, sodat hy kon heers, en daarna het God gesien dat hy ‘n behoefte aan ‘n maat gehad het en het Hy vir hom “‘n gelyke” geskep, vanuit sy “ribbebeen”. (Wat as dit na die Hebreeuse weergawe terug geneem word, “vanuit Adam se sy gehaal”, is.) Hierdie vrou is dus geskep as ‘n hulp of helper (Genesis 2:18, 20) en is daar om in liefde, die man se maat te wees en het sy ‘n spesifieke rol om te vervul in hulle verbintenis. Juis ook op seksuele vlak is die vrou haar man se maat en gelyke en is dit deel van die geheimenis wat tussen man en vrou opgesluit is. Waar hulle dan saam verkeer het in die paradys, was daar ‘n gemeensaamheid en ‘n verhouding tussen hulle wat uitstaan as voorbeeld en was Eva (“mannin”) met haar vroue-siel juis dit waarna Adam (“man”) gehunker het.

Die man is na God se beeld geskape en as Sy verteenwoordiger (Genesis 1:27) en dit sluit aan by Efesiërs 5:25 *“Mans, julle moet julle vrouens liefhê soos Christus die kerk liefgehad en Sy lewe daarvoor afgelê het.”*
Die wondergawe daaraan is dat as die man soos Christus lewe en hierdie visie van God uitleef, sal die vrou ‘n refleksie van haar man se glorie wees. Waar ‘n vrou toegegooi word met Jesus se liefde, kan sy nie anders as om lief te wees en haarself ook binne haar vroulikheid, skoonheid en seksualiteit lief te hê nie. God is ons skepper, en as Sy skepsels is die man die hoof van die huis en staan die man in verbond met God en sal ons binne God se wil, onder Sy beskerming wees as ‘n familie.

Toe Abraham met God ‘n verbond gesluit het, het God die besnydenis as verbondsteken gegee as ‘n teken van die neerlegging van die man se eie eer. Die penis was nog altyd die simbool van ‘n man se manlikheid, sy eer en ego, sy trots, dis wat hom die man en hoof van die gesin maak. Juis daarom het God die verbond met die man gemaak en gevra dat alle lede van die manlike geslag aan die voorhuid besny moet word. Hierin was die bewys dat selfs die man se knie voor God moes buig, om sy afhanklikheid te toon. Deur dus die voorste deel van sy trots af te sny, as bewys van onderdanigheid aan God se opdrag, bewys die man eer en respek aan God en stel hy homself deur die

verbond onderdanig aan God. *"So sal my verbondsteken aan julle liggame wees as 'n blywende verbond."* – Genesis 17:13 b

Die sigbaarheid van hierdie verbond met die man is dus in die vlees, maar ook in die gees, want almal sal dit in die man wat in verbond staan, se karakter kan sien. Vandag is Christus vir ons die verbondsteken, maar ons manne moet steeds die blywende verbond in hulle **optrede** en vanuit hulle **harte** as manne van God huldig. Dus, soos Romeine 2:29 sê, 'n *"besnedenheid wat in die hart gedoen is deur die gees, nie van mense nie, maar van God".* Daar is min dinge wat n vrou so tuis en beskermd laat voel as 'n man wat hierdie beginsel uitleef en sy krag waarlik by God vind. Hierdie veiligheid by die man waarvoor sy lief is, sluit waarlik haar liggaam oop om op seksuele gebied veilig by haar man te voel en meer van haarself te wil gee om haar man te behaag en haar liefde te bewys.

Gen 3:6 Toe sien die vrou dat die boom goed was om van te eet en dat hy 'n lus was vir die oë, ja, 'n boom wat 'n mens kan begeer om verstand te verkry; en sy neem van sy vrugte en eet en gee ook aan haar man by haar, en hy het geëet.
Gen 3:7 Toe gaan altwee se oë oop, en hulle wordgewaar dat hulle naak is; en hulle het vyeblare aanmekaargewerk en vir hulle skorte gemaak.

In hierdie gedeelte gebruik Satan vir Eva as vrou teen haar man, om sy outoriteit te ondermyn en sy gesag omver te gooi. Juis om Adam te laat val, het Satan vir Eva gebruik deur haar nuuskierigheid as swakpunt uit te buit en God se plan te vertroebel. So moet elke vrou altyd bewus wees dat Satan ons teen ons eie mense sal misbruik en dat ons emosies en begerigheid ons dikwels tot 'n val kan bring. Die vrou se roeping in die groter eenheid is altyd om haar man te beskerm en sy belange op die hart te dra en daarom moet ons meer waaksaam wees. Dit help die man om in sy rol as priester, hoof en profeet van die huis, sterk te kan staan, met die vrou as sy beskermer en liefdevolle "poort". Om hierdie orde te verstaan en uit te leef, is 'n belangrike rol en binne die Goddelike raamwerk is dit deel van Sy meesterplan.

Hierdie onderdanigheid moet op geen wyse verwar word met swakheid nie, in teendeel, dit demonstreer ‘n vrou se krag, deur te weet haar man respekteer haar daarvoor om ondergeskik, maar volkome vrou en in beheer van haar taak in die gesin te wees. Te midde van die andro-sentrisme van die tydperk waarin die Bybel geskryf is, demonstreer dit vandag nog dat elke vrou onderdanig aan haar man kan wees, waar sy soos ‘n koningin behandel word en haar man as die koning respekteer. Die geheim is egter dat ‘n vrou nodig, belangrik en van waarde wil voel en daarvoor erkenning wil kry, dis soos ‘n geestelike brandstof wat haar aanvuur om in alle opsigte haar beste te gee…

Ef 5:33 In alle geval moet elkeen van julle ook afsonderlik sy eie vrou liefhê net soos homself, en die vrou moet die man eerbiedig.

Elke huwelik se kwaliteit en kontinuïteit hang nou saam met die persone se bereidwilligheid om mekaar se emosionele behoeftes te verstaan en te bevredig.

“Marital happiness is dependent on the extent that we meet our partners’ emotional needs.” [139]

Gen 2:24 Daarom sal die man sy vader en moeder verlaat en sy vrou aankleef. En hulle sal een vlees wees.

Hierdie eenwording is veel meer as slegs die seksuele eenwording en verwys simbolies na die nuwe eenheid wat hulle verteenwoordig. Juis daarom moet hulle mekaar nou met tyd leer ken: mekaar se behoeftes en emosies leer ken, aanvaar en bevredig, verskille erken, seksuele verskille ontdek en leer geniet en so poog om deur kennis van mekaar, een te word. In die Ou Testament gee die samelewing selfs tyd daarvoor.

Deut 24:5 As ‘n man pas getroud is, hoef hy nie op kommando uit te trek nie, en hulle moet hom in geen enkele opsig iets oplê nie; een jaar lank moet hy vry wees vir sy huis en aan sy vrou wat hy geneem het, vreugde verskaf.

[139] Mol, Arnold., 2005. *Praatjie: Huweliksgeluk (Marital Happiness).*

Waar ons, ons vandag in ‘n samelewing bevind wat veel meer eise aan die huwelik stel, is dit ironies dat daar ook veel minder tyd vir hierdie saamwees gegun word. Menige huwelike se grootste probleem ontstaan juis omdat hulle mekaar nie waarlik ken nie en verwagtinge van mekaar het, wat nie binne die maat se persoonlikheidsgrense lê nie. Hulle neem nie genoegsame tyd om saam nuwe strukture vir hulle nuwe eenheid te beplan en te bespreek nie en juis daarom vloei daar direkte konflik vanuit onkunde oor wie hulle saam is en waar hulle grense lê. Voorbeelde hiervan is beslis finansies, kinderopvoeding, gesinsgrense teenoor vriende en familie, rolverdelings, hul sekslewe en tydsbesteding. Waar paartjies voorhuwelikse berading ondergaan, is dit ‘n besliste taak om paartjies te dwing om hierdie onderwerpe breedvoerig deur te praat en so reeds karakterontwikkeling by hulle wakker te maak as toerusting op die pad na huwelikssukses.

Pred 4:9–12 ANV Twee vaar beter as een. Hulle inspanning kom tot iets. As die een val, kan die ander hom ophelp. Maar as een val wat alleen is, is daar niemand om hom op te help nie. As twee langs mekaar slaap, word hulle warm, maar hoe sal een wat alleen is, warm word? Een alleen kan oorweldig word, twee saam kan weerstand bied. ‘n Driedubbele tou breek nie maklik nie.

Waar hierdie konsep toegepas word en die verlangde hoeveelheid kwaliteit tyd gegun word vir die ontwikkeling van ‘n nuwe eenheid, skep ons ruimte vir sukses en bied ons onsself ‘n voorsprong en ‘n toekoms. God verwag van ons persoonlik en ook binne die huwelik, om te verander en meer soos Christus te word. Hierdeur raak ons meer genaakbaar, genadig, vergewend en akkommoderend teenoor mekaar. Dit is dus duidelik dat God wil hê ons moet in ons karakters groei en verander, nie omdat ons moet nie, maar omdat ons wil, sodat ons vir God volgens Romeine 12:1 “*lewende en heilige offers kan wees, wat vir Hom aanneemlik is*”.

***“God het ons lief net soos ons is, maar te lief om ons te los net soos ons is.”* – Leiton Ford**

In Genesis lê dus soveel opgesluit dat ‘n mens dit moet ontleed om die ware plan en wysheid van God daarin te lees en die liefde wat God vir ons het, om ons as Sy verteenwoordigers, na Sy beeld te skape. Dit beklee alreeds elke mens (man en vrou) met waarde en waardigheid en beteken dat baie van ons emosies en eienskappe iets van God se eienskappe weerspieël. Om na die beeld van God geskape te wees, beteken ook dat ons ‘n bepaalde verantwoordelikheid ontvang het, as God se verteenwoordigers op aarde. Ons moet met God se skepsels en skepping omgaan soos wat Hy daarmee sou omgaan, dus moet ons respek hê vir ander, ook ons huweliksmaat, en dit in ons gedrag en wese bevestig.
Waar ons fokus op die huwelik en die gesin is, is dit belangrik om dus na God se wil te streef en te soek na Goddelike wysheid en wat God van ons verwag as vrou binne die huwelik. Daardeur baan ons ‘n weg vir ons kinders om hulle toe te rus om ‘n huwelik te laat slaag en geluk te beleef vanuit Goddelike keuses. Daarmee saam het God die opdrag gegee dat ons vrugbaar moet wees en kinders moet hê en dan natuurlik op ‘n wyse wat Hom verteenwoordig en behaag. Ons moet die aarde bewoon en dan sekerlik in vrede met mekaar leef, soos Hy dit wou en die aarde bewerk met dankbaarheid om ons daaglikse bestaan te maak. (Genesis 1: 28)

In sowel Genesis 1:26 en 28 word die woord “heers” gebruik en stel God die mens aan in ‘n posisie wat met eer en vertroue aan die mens gegee is, vanweë God se liefde. God het in al die mens se behoeftes voorsien en hom aangestel as heerser oor die skepping. Om dus te heers is ‘n uiters verantwoordelike posisie en is dit belangrik om te weet wat God as waardes en norms beskou vir ons lewe hier op aarde en om daaraan te voldoen. Vir ons as vroue is dit dus ook lewensnoodsaaklik om klaar te maak met die gewetenswroegings wat ons soms kan vertroetel binne ons eie seksualiteit of die rol wat ons seksualiteit in ons man se lewe moet vervul. Ons is geskape met ‘n rol as maat en waar ‘n man by sy vrou ‘n merkbare deernis ten opsigte van sy behoeftes beleef, sal dit ‘n huwelik merkwaardig onderskei van die grys massas van die wêreld.

3. DIE VROU SE BEKORENDE SKOONHEID

Hooglied 4:1-7 Hoe mooi is u tog, my vriendin, hoe mooi is u tog, u oë is soos duiwe deur u sluier heen; u hare is soos 'n kudde bokke wat van die gebergte van Gílead af golf. U tande is soos 'n kudde pas-geskeerde skape wat van die drinkplek opkom, wat almal tweelinge het, en geeneen onder hulle is sonder lam nie. U lippe is soos 'n skarlaken band, en u mond is lieflik. U slape is soos 'n granaatskyf deur u sluier heen. U hals is soos die Dawidstoring, gebou met muurkranse waar die duisend skilde in hang, almal skilde van helde. U twee borste is soos twee lammers, tweelinge van 'n gemsbok, wat onder die lelies wei. Totdat die aandwind waai en die skaduwees vlug, sal ek gaan na die mirreberg en na die wierookheuwel. Alles is mooi aan u, my vriendin, en daar is geen gebrek aan u nie.

As deel van die vrou se andersheid kan haar treffende skoonheid gesien word as 'n onomwonde bewys van God se wysheid en intensies met haar binne haar seksualiteit en intieme bekoring. God het vir seker 'n sagtheid en 'n versorgingsdrang in die vrou geplaas wat haar ook ten opsigte van haar roeping onderskei van die man en sy funksies. Juis daarom is dit belangrik dat ons benut wat aan ons gegee is en besef dat hierdie bate wat lieflikheid aan ons gee, 'n geskenk uit God se hand is en nie onder 'n spreekwoordelike maat-emmer weggesteek mag word nie.

Ek sien gereeld in my praktyk enkellopendes wat met smagting na hulle lewensmaats soek en dan ook vir professionele raad kom vir hulp. Een van die groot onderskeidende faktore is om te moet werk aan jou voorkoms (en dikwels jou gesindheid daaroor). God het soveel potensiaal aan die vrou gegee, tog wil vroue soms kort maklike haartjies hê en vinnig deur 'n stort spring sonder om iets aan hul hare te doen, gemaklike vormlose klere aantrek en dink dit is reg... Dit is so reg soos wat dit vir jou werk en as 'n man daarmee tevrede is kan dit vir seker werk, maar die gemiddelde man se oog vang skoonheid en is visueel ingestel en daarby kan ons eenvoudig nie verby kom nie. 'n Klein bietjie grimering kan ons elkeen ver neem en as dit keurig en met smaak aangewend word, kan elke vrou soos 'n prinses voel en lyk!

So as jy ongetroud is en jou maat soek, moet jy alles in jou vermoë doen om op jou heel beste te lyk en die proses nog vir jare en jare na jou huwelik te kan volhou. Skoonheid is nie 'n kraantjie wat jy net kan oopdraai as jy dit as n middel tot 'n doel wil gebruik nie, dit is elke vrou se trots en n onverdiende geskenk en genade uit God se hand.

Die skrif wat sê: *"Daarom sal 'n man sy pa en ma verlaat en saam met sy vrou lewe, en hulle sal een word"*[140] verwys seersekerlik na iets wat vir hom as man waarlik die moeite werd moet wees om sy gerieflike lewe by sy ouers te verlaat, dus sekerlik n beeldskone vrou.
Daar is onomwonde bewys dat die dogters oftewel die vroue op aarde as mooi beskou is en daarom is daar geen twyfel dat daar ten opsigte van skoonheid n duidelike onderskeid van die man was nie.

Gen 6:1 Toe die mense op die aarde begin vermeerder en daar vir hulle dogters gebore is,
Gen 6:2 sien die seuns van God dat die ***dogters van die mense mooi was****, en hulle het vir hulle as vroue geneem almal wat hulle verkies het.*

Ons as vroue is gebore met n bewustheid van ons skoonheid en ons sien dit ook in ons ander susters raak. Kyk maar net as n klein dogtertjie begin vroulikheid toon en "poppie-rig" rondloop soos 'n regte klein dametjie en besef sy reeds dat sy vir haar pappa en mamma mooi is en almal wil aan haar vat en haar optel en met haar speel. Sy maak haar haartjies mooi, wil mooi rokkies aantrek en koekeloer na haar mamma se skoene en lipstiffie en dra krale en serpies om ook fraai en vroulike te lyk. Dit is dus n bewustheid wat nie aangeleerde gedrag is nie, maar aangebore vroulike gedrag is. Dit moet dus 'n beplande en waardige geskenk van God wees om die vrou met skoonheid/uitnemendheid te beklee. Dikwels sien ons dat dit geperverteer is in ons samelewing, maar steeds onderstreep dit net weer die bestaan daarvan reeds van die vroegste tye af. Dit dan ook die rede dat die seksuele geperverteer is tot verleiding (deur prostitute, as lede van die oudste vroulike

[140] Genesis 2:24

beroep bekend). Solank soos wat mans oë het, sal vroue hulself versorg en mooimaak en dit is soos God dit doelbewus beskik het. So eenvoudig is dit.

'n Goeie Bybelse voorbeeld hiervan is Ester wat uit 'n klomp jong meisies gekies was om na die paleis toe te kom as gevolg van haar skoonheid. Sy is juis gekies op grond van haar mooi gelaat en beslis nie oor haar lieflike persoonlikheid of haar opleiding of universiteitsgrade nie, nee. Haar skoonheid was opsigtelik en 'n mens kon dit nie wegsteek of verdoesel nie, dit was soos 'n sierlike kroon wat haar omvou het en haar guns gegee het by almal in die paleis.

Ester 2:2 Toe sê die jongmanne van die koning wat hom dien: Laat hulle vir die koning jongmeisies soek wat mooi van aansien is;
Ester 2:3 en laat die koning beamptes aanstel in al die provinsies van sy koninkryk, dat hulle al die jongmeisies wat mooi van aansien is, bymekaar laat kom in die vesting Susan, in die vrouehuis, onder toesig van Hagai, die hofdienaar van die koning, die bewaker van die vroue; en laat hulle skoonheidsmiddels aan hulle gee.

As ons dus na Ester as voorbeeld kyk, het die Here haar reeds voor die tyd toegerus met 'n uiterlike sowel as 'n innerlike skoonheid wat Hy tot Sy eer wou gebruik as deel van haar spesifieke roeping as vrou. Haar sensualiteit en haar skoonheid wat vanuit 'n wysheid binne haarself en haar diensbaarheid vrygestel is, het die koning baie diep behaag. Hy het haar liefgekry op grond van wat hy gesien en gehoor en beleef het in haar teenwoordigheid. Sy was gemaklik met wie sy was binne haar identiteit en met wat sy moes doen. Waar 'n vrou haar roeping met passie en vreugde uitleef, is sy ongelooflik aantreklik.

Ester 2:17 En die koning het Ester liefgekry meer as al die vroue, en sy het guns en welwillendheid voor hom gevind, meer as al die jongmeisies; en hy het die koninklike kroon op haar hoof gesit en haar koningin gemaak in die plek van Vasti.

Ook deur gebruik te maak van wat sy in die maande in die paleis geleer het en die natuurlike verleiding wat 'n vrou na die verhouding bring, het sy die

koning se hart gewen. Deur skoonheidsbehandelings en die versorging van haar innerlike en uiterlike het sy haar bates ten beste benut en ook al die sintuie van die Koning aangetrek en bemeester toe sy moes. Hierdie vleeslike voorbereiding sowel as die geestelike voorbereiding is deel van die verleidingsproses en daarbinne lê n dieper krag opgesluit as waarvan die blote oog bewus is. Vandag is daar bewyse dat ons as mense ook soos diere feromone afskei en dat daar vir seker 'n "onsigbare aantrekkingskag" bewerk word as deel van God se voortplantingsplan.

Ester 2:12 En as die beurt van elke meisie aankom om na koning Ahasvéros in te gaan, nadat twaalf maande lank met haar volgens die wet vir die vroue gehandel is – want so lank het die dae van hulle voorbereiding geduur: ses maande lank met mirre-olie en ses maande met balsem en ander skoonheidsmiddele van die vroue –
Ester 2:13 as die meisie dan so na die koning ingaan, word alles wat sy sê, aan haar gegee, dat dit saam met haar uit die vrouehuis na die koninklike paleis kan gaan.

My verstaan hiervan is dat God hierdie ware verhaal fyn beplan het en onteenseglik bepaal het dat 'n vrou as hoofrolspeler gebruik is om openbare bekendheid te verwerf deur haar innemende skoonheid. Dit is dus gebruik as 'n duidelike voorbeeld wat deur alle vrouens as les en waarheid uit God se hand gesien moet word. Ester is met uitnemendheid eerste gestel in die koning se paleis en sy het as vrou baanbrekerswerk gedoen deur in haar roeping alles op die spel te plaas, deur God te vertou met haar voorkoms en "verleidingsaksie" en hoe dit 'n volk kon red.

Ester 4:14b … , en wie weet of jy nie met die oog op 'n tyd soos hierdie tot die koninklike waardigheid geraak het nie?
Ester 4:16 b … en as ek omkom, dan kom ek om.

Die gewetenswroeging wat ons as vroue dikwels het oor ons eie skoonheid (of dit nou goed of sleg is) en of ons dit tot ons eie voordeel of dan wel tot ons man se voordeel in die huwelik mag of moet gebruik, maak ons soms moeg.

God het dit juis as geskenk gegee om jou eie man soos ‘n koning te laat voel en dat dit jou toerusting sal wees om die dieper krag van verleiding toe te pas en jou man so te bekoor.

Jy **is** die geskenk van God aan jou man en op aarde is daar geen groter plesier vir jou man as om in ‘n dieper beswyming met sy vrou te verkeer tydens die daad van liefde nie. Dit is die absolute punt van heerlikheid waar die skeidslyn tussen hemel en aarde verdwyn en mens vir ‘n oomblik vanaf die aarde verdwyn na ‘n plek van ligtheid en kan sweef in die heerlikheid van genot.
Tog weerhou ons onsself gereeld van die “koning” in ons lewe en probeer ons dit regverdig op elke manier. **Net soos Ester haarself gegee het vir die koning en vir haar roeping, en ‘n volk gered het, is dit ons roeping as vrou om ons eie nageslag** (gesin) **te red, deur ons skoonheid tot ons man en God se eer te gebruik.**

Ester 5:2 En net toe die koning vir koningin Ester in die voorhof sien staan, het sy genade in sy oë gevind; en die koning het die goue septer wat in sy hand was, na Ester uitgesteek; en Ester het nader gekom en die punt van die septer aangeraak.
Ester 5:3 Toe sê die koning vir haar: Wat wil jy hê, koningin Ester, of wat is jou versoek? Al was dit ook die helfte van die koninkryk – dit sal jou gegee word.

Dit vat nie geleerdheid nie, slegs wysheid en insig, om as vrou haarself te gebruik soos God dit voor tyd bepaal het. Adam het hom vir seker boeglam geskrik toe hy die wondermooie skepping van God in Eva gesien het en ek is tot vandag nog seker dat hy heel moontlik sprakeloos was, veral toe hy al haar anderste pragplekkies kon ontdek en met haar kon “speel”. Vir hom kon daar sekerlik geen groter geskenk gewees het as ‘n maat wat hom voltooi en bekoor nie. Dit was in God se onverdiende genade aan hom geopenbaar.

Spreuke 5:18 Mag jou fontein geseënd wees, en verheug jou oor die vrou van jou jeug —
Spreuke 5:19 die lieflike wildsbokkie en aanvallige steenbokkie; laat haar boesem jou altyd vermaak, mag jy in haar liefde gedurigdeur bedwelmd wees.

4. PERSOONLIKHEID EN OPVOEDKUNDIGE AGTERGROND

After all that I've been through
Now I realize the truth
That I must go through the valley
To stand upon the mountain of God.
Uit: *Mountain of God* [141]

Hoe ons ookal met hoop en drome na die vrou as minnares en seksuele wese kyk, is daar 'n paar definitiewe faktore wat 'n reuse inpak op haar sekslewe het. Dit moet binne konteks gesien word om die vrou se gedrag te verstaan. Ons kan maklik vanuit n sielkundige perspektief na die vrou se gedrag kyk, vanuit haar gegewe persoonlikheid en opvoedkundige agtergrond, maar ons vergeet soms dat **alle** gedrag daaruit voortspruit en as gevolg daarvan van vrou tot vrou sal verskil. So ook bring trauma 'n nadelige effek aan enige mens se lewe en meer spesifiek as dit op seksuele wyse toegedien is en 'n deel van 'n mens se seksualiteit belemmer word deur voortydige of ongevraagde pervertering.

As ons oorsigtelik of oppervlakkig na die vrou kyk, is daar baie ooreenstemmende punte wat uitstaan en as tipiese vroulike gedrag bestempel kan word. Tog is die vrou en haar gedrag nie iets wat myns insiens tiperend benader moet word nie, want dan verloor ons ons individualiteit en word ons as 'n stelsel geklassifiseer en kyk ons groot waardes mis wat ons juis behoort te onderskei.

[4] Brittz, H., 2011. *Vreesloos vry*. Olifantsfontein: Green Hope Media. p. 109.

Die meeste boeke oor die vrou fokus breedvoerig op ooreenkomste. Ons word as ‘n spesie beskou en hoewel daar ten opsigte van kognisie waarde geheg kan word, wil ek in hierdie afdeling ‘n onderskeid tref. Dit gee dikwels ‘n dieper begrip van waarom ons onder mekaar verskil en dat dit vroue dus ruimskoots onderskei van hul susters. Soms is daar van ons wat ten opsigte van gedrag meer met sekere mans ooreenstem as wat ons verskil, en ander wat weer meer van sekere susters verskil as wat hulle ooreenstem en dat God ons regmatig so geskape het. Onder vroue as skepsels, is daar ook groot persoonlikheidsverskille en dikwels sien ‘n mens waar mense uit ‘n ooreenstemmende persoonlikheidstipe kom dat die mens (dus man en vrou) meer ooreenkom as wat daar aan “geslagtelike behaviorisme” krediet gegee kan word. Hoewel geslag ‘n reuse rol speel, raak ons ook soms vasgevang in oorgelewerde gebruike en opvoedkundige ooreenkomste wat dikwels ook op persoonlike vlak verwarring bring rondom “wie is ek” en “wat is vir my goed en reg en maak my vreugdes-tenk vol”.

As ons egter probeer om die brug te bou ten opsigte van wat vanuit die skepping deur God bedoel was met die vorming van die vrou, en wat dan eindelik van haar geword het in ons moderne samelewing, is dit noodsaaklik om ook analities daarna te kyk. Dit bring dan ook antwoorde waarop die vrou as “gekulmineerde spesie” al vir jare wag. Hoekom sukkel ons al vir dekades binne ons seksualiteit (en sien ons vroue dit dikwels as ‘n misplaaste verantwoordelikheid wat as Bybelse konsep op ons rug gelaai is en in ons keel af forseer word) en deur talle geestelike boeke geregverdig word? Ek is seker die meeste vroue is al siek en sat van die gemotiveer om hulle mans daagliks tussen die lakens gelukkig te hou, maar waarom kom dit nie natuurlik nie en voel dit of dit iets is wat ons **moet doen** om die hele samelewing gelukkig te hou? Dus dat die “Fake it until you make it” prinsiep ontstaan het.

“Somewhere, something incredible is waiting to be known.” – Carl Sagan

4.1. DIE WAARHEID GENEEM VANUIT VROUEHARTE

Nou ja kom ons kyk na die waarheid wat geneem is vanuit meer as 250 gevallestudies wat onder normale vroue gedoen is en waar die vroue wissel in ouderdom, aansien en persoonlikheid.
Die algemene opinie is dat die meeste vroue se libido nie naastenby ooreenstem met hul man s'n nie en dat hulle maar al te duidelik besef wat daar op seksuele gebied van hulle verwag word (of hulle nou lus is of nie). Hoe meer tyd en aandag die kinders en huishouding van hulle in beslag neem, hoe meer emosionele energie word uitgegiet en hoe minder tyd en behoefte het 'n vrou aan seks.
Die konsep van seks sit vroue dus nie af nie, maar die tekort aan emosionele energie en ondersteuning, en die gebrekkige vervulling van vroue se persoonlike behoeftes vang ons onkant – dikwels is dit vir ons 'n verrassing en skok dit ons in onsself. Verder is die gejaagdheid-sindroom waarin ons almal deur die bank verval, 'n groot sondebok wat ons in 'n moegheid dompel wat gewoonlik seks ongeveer tweede laaste op ons prioriteitslys plaas. Uit die aard van die saak sal klein kindertjies altyd 'n groter aanspraak op jou tyd en aandag hê. So ook wat betref meer kinders, hoewel vroue wat emosioneel sterk verbind is aan hul kinders, ook soveel van hulleself gee irrelevant van hoe oud die kinders is.
Dan natuurlik is werkende moeders ook in 'n moeilike posisie omdat hulle werk as prioriteit sien, steeds moeders is, die kos maak, die huishouding behartig en aankope doen, help met huiswerk en mondelinge take/eksamens en steeds hul huweliksplige ook agtermekaar moet hou. So plaas almal die finansiële druk waaronder die meeste gesinne staan ook as faktor en waar albei ouers gedwing is om voltyds te werk, raak dit vir seker 'n paartjie se sekslewe of die vrou se geneëntheid daartoe.

Dus kom baie van die realistiese klagtes vanuit 'n punt van uitputting, moegheid, willoosheid asook "ongeliefheid" en 'n gevoel dat hulle meer "take" het om te verrig as die man en daarom gun hulle hulself dikwels ander dinge wat hulle gelukkig hou en plaas hulle seks laer af (of glad nie) op hul prioriteitslys. Ook waar mans hierdie dinge nie wil insien en erkenning

daaraan gee nie, plaas dit ‘n vrou in die posisie om teësinnig vir haar man se behoeftes te wees en werk dit emosioneel negatief in om haar man se behoeftes te bevredig. Ek hoor dikwels in my praktyk dat vrouens kla dat hulle mans hul take nie met respek wil insien nie en dit afmaak met woorde soos “ons almal werk hard, jy is nie die enigste nie en minstens is jy by die huis en kies jy om na die kinders te kyk”. ‘n Man (“beradingsonderwerp”) het weer onlangs vir sy vrou gesê dat “kinders pap voer soggens” ‘n vrou se werk is en dat hy hom nie daarmee gaan vermoei nie. Vrouens sien hierdie afbrekende aanmerkings as ‘n gebrek aan respek en laat hulle weereens voel soos die onderdrukte geslag en dit skeur gewoonlik ou wonde oop wat al reeds van lank voor die emansipasie van die vrou aan ons geslag knaag.

So die algemene gevoel onder die toetsgroep was dat vroue erkenning soek vir die 7 take wat hulle daagliks hanteer en begrip daarvoor vra (al kry hulle geen inkomste daarvoor nie) en dat ‘n man sal verstaan dat “om te help en sy vrou se gemoed te lees” hom baie in die sak, oftewel die bed sal kan besorg.

“Female sexual turn-on begins, ironically, with a brain turn-off.”
– Louann Brizendine

4.2. VERSKILLENDE PERSOONLIKHEDE

Die Keirsy peroonlikheidsmodel is reeds in Hoofstuk 1 breedvoerig uiteengesit om die vrou binne haar spesifieke persoonlikheid te sien vanuit die moederskap/beroepsvrou strydvraag. Nou wil ek egter die Keirsey persoonlikheidsmodel gebruik ten opsigte van elke persoonlikheidsgroep se seksuele funksionering. Daar is duidelike parallelle wat daarmee getrek kan word.

OPSOMMING:

SJ Persoonlikheid:

- Taakgerigte, harde werkers. (Uitkomsgebaseerd)
- Stel hoë standaarde vir hulself en vir andere om hulle.
- Funksioneer vanuit hul vyf sintuie en vertrou feite. (Dink letterlik)
- Geniet plig en verantwoordelikheid en wil diensbaar wees.
- Stel doelwitte en bereik dit – ware steunpilare!
- Ordentlik, betroubaar en het ‘n behoefte om in te pas en “te behoort”.

NF Persoonlikheid:

- Hartsmense met ‘n diepte van persoonlikheid.
- Sien die goed in ander raak en wil mense opbou en inspireer.
- Leef in vrede en harmonie en bestaan om verhoudings te bou.
- Intuïtiewe persone met ‘n sterk ontwikkelde 6de sintuig. (Figuurlik)
- Sensitiewe, opregte mens-mense wat ander se siele raaksien en eer.

NT Persoonlikheid:

- Vasberade, selfstandige argitekte en bouers van sisteme.
- Wil die heelal verstaan en stel eie doelwitte. (Geniet kennis)
- Kom arrogant voor en is dikwels hard op hulleself.
- Visioenêr, objektief, skematies, figuurlik en intuïtief. (Sesde sintuig)
- Dikwels beter met werk as met sosiale geleenthede.
- Individualiste wat dinge vanuit ‘n heel ander perspektief sien.

SP Persoonlikheid:

- Passievolle, waaghalsige mense wat leef vir aksie en opwinding.
- Hierdie impulsiewe, onderhandelaars wil vry lewe, weg van reëls.
- Aanpasbaar en kan verandering en krisisse goed hanteer.
- Vertrou hul 5 sintuie en verlang die feite. (Dink letterlik)
- Hierdie “fun loving” realiste leef vir elke dag en geniet die lewe.
- Hulle kan lekker gesels en doen wat hulle doen met oorgawe.

Uit hierdie opsomming kan ons sien dat elke groep ‘n ander denkwyse en perspektief op die lewe het en daarom ook op seksuele wyse vanuit prioriteite asook behoeftes en vervulling sal verskil.

Ek wil dus nou letterlik vanuit honderde gevallestudies die persoonlikhede ontleed, op grond van hierdie eienskappe teenoor hulle sekslewe, binne hul identiteit vanuit persoonlikheid.
Bronne:

- My eie gevallestudies en bevindinge oor ‘n tydperk van agt jaar in ‘n beradingspraktyk.
- Struwig, Antoinette., 2006. *Keirsey persoonlikheids-analise handleiding*. Self-published guide.
- Struwig, Antoinette., 2006. Magister verhandeling: *‘n Kritiese beskouing van die Keirsey Model vir karakter en temperamentstipering vanuit ‘n ekometriese perspektief in Suid Afrika*.
- Keirsey, David en Bates, Marilyn., 1978. *Please understand me – Character & temperament types*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.
- Keirsey, David., 1998. *Please understand me II – Temperament, Character, Intelligence*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.
- Littauer, F. en Sweet, R., 2011. *Personality Plus at Work*. Michigan, USA: Revell.

4.3. DIE SJ PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT

Beide die manlike en vroulike SJ’s neig om **meer ernstig omtrent hul seksuele aktiwiteite te wees**. Vir hulle is **seks ‘n ernstige saak**, en veral die manlike SJ is meer geneig om seks te gebruik om moegheid te verlig, terwyl hy beide emosioneel en psigies opgebeur word. Nadat seksuele bevrediging verkry is, neig die SJ ook om meer besorg te wees oor die fisiese gemak en welstand van die maat.

Terwyl ander tipes, seks dikwels sien as 'n bevredigende aktiwiteit vir albei, neig die manlike SJ om sy dank teenoor sy maat uit te spreek waardeur hy die boodskap oordra dat iets vir hom gedoen is en dat sý behoeftes bevredig is. Hy dink nie eens aan die moontlikheid dat sy maat die ervaring net soveel geniet of nodig gehad het nie. 'n Vroulike SJ is dan ook geneig om met hierdie situasie akkoord te gaan en dan plaas sy dikwels die seksuele behoeftes van haar maat voorop, terwyl sy seks moontlik sien as 'n vrou se taak eerder as daar vir haar plesier.

SJ's neig ook om getrou te wees aan hul huweliksbeloftes.

Beide manlike en vroulike SJ's mag die standpunt inneem dat seks 'n diens is wat deur die vrou gelewer moet word. Sy voer hierdie diens getrou op aanvraag uit, verkieslik in ruil vir sosiale en ekonomiese sekuriteit. Hulle is nie geneig om te eksperimenteer wat hul seksuele benadering betref nie. Die SJ-maat beoefen seks gewoonlik op die bekende tyd en plek.

Vir hulle word seks duidelik verstaan as 'n manier van reproduksie, eerder as ontspanning. Beide geslagte mag die houding weerspieël dat, om kinders te hê wat vreugde sal verskaf, terwyl hulle ook die familielyn voortsit, die verwagte en aangewese ding is. Seks is oor die algemeen iets wat 'n mens in die nag beoefen, in die slaapkamer, so sag as moontlik, en na 'n paar jaar van getroude lewe, soms ook so selde as moontlik.

Die SJ neig om toegeneentheid op standaard maniere te wys deur uitdrukkings van liefde te verbaliseer in ritualistiese taal, en deur geskenke te bring by toepaslike geleenthede. Die neiging om filosofie, geloof of etiek as 'n voorloper tot erotiese aktiwiteite te bespreek, maak min sin vir die SJ. Seks is seks en filosofie is filosofie. Die idee van 'n "groot passie" slaan die SJ-maat dronk wat fantasie mag geniet, maar tog gou met die gewone lewe wil voortgaan. Vir die SJ geskied hofmakery voordat beloftes afgelê word. Daarna is hulle bereid om voort te gaan met die besigheid om 'n huis, familie en vriendekring te vestig. Seksuele roetines neig om vroeg in die huwelik vasgelê te word en duur dan voort vir die res van hulle lewe saam.

'n Manlike SJ mag dalk ander verhoudings buite die huwelik ondersoek, slegs as hy ongelukkig is tuis.

SJ's is besitlik teenoor hulle familie – verwys dikwels na "mý vrou", "mý kinders" en "mý motor" – besittings kan groot afmetinge aanneem, wat

aanspraak maak op baie aandag en belangstelling. Hierdie besittings sal getrou nagegaan, gediens, versorg en vertroetel word en nooit beuselagtig of ligsinnig verkwis of gemors word nie. Besittings moet funksioneel wees en artikels moet opgebruik word en nie weggegooi word nie, maar verkieslik aan 'n verdienstelike saak gegee word. "Waste not, want not", is 'n uitdrukking wat baie goed deur die SJ verstaan word.

Vir die vroulike SJ, veral die introvert, is die huis die fokuspunt. Toewyding aan haar man en kinders, die voorbereiding van maaltye en 'n geordende huis kan vir haar 'n rede van haar bestaan word.

Verskeie en vinnige veranderinge by die huis of werk word nie deur die SJ verwelkom nie. Hulle het oor die algemeen 'n sekere idee van wat goed en reg is, en hulle huiwer nie om dit aan hul maats en kinders oor te dra nie.

Die verlede het ook 'n sterk invloed op die SJ, en hulle koester stories en inligting oor hulle families.

Vir die SJ moet tyd ook gestruktureer word rondom produktiewe aktiwiteite wat 'n duidelik omlynde taak as fokuspunt het. SJ's beskou tyd ook as iets wat benut en nie gemors moet word nie. Hulle is gewoonlik stiptelik en verwag dit ook van hulle maats. Hulle hou ook gewoonlik by 'n voorafopgestelde skedule vir hulself en dikwels ook vir hulle maats. Die manlike SJ hou ook daarvan dat sosiale aktiwiteite op 'n voorafbeplande en ordelike manier sal geskied. Hulle gee normaalweg ook nie om dat familie en ander aanspraak maak op hul tyd nie, solank as wat dit vir sinvolle redes is.

As maats kla die SJ's selde oor verveeldheid. Hulle is heeltemal tevrede om binne vasgestelde roetine te funksioneer.

Die SJ-maat neig om 'n verhouding van versorging te kommunikeer. Vir die SJ-maat beteken versorging van maat of kinders dat hulle die verantwoordelikheid moet aanleer om die regte ding op die regte tyd te doen, wat dan ook beteken dat ons van tradisie en ander wat beter weet, moet leer.

Spontaneïteit neig om by die SJ onderdruk te wees, maar wanneer hulle moeg is, en aan spanning onderworpe is, kan die SJ ontplof in 'n woedebui waar bytende sarkasme gebruik kan word, en in uitsonderlike gevalle sal hulle selfs poog om deur geweld hul punt te stel.

SJ's se behoefte aan "behoort" en "van diens te wees", maak hulle getroue, verantwoordelike en betroubare maats wat voorspelbaar, lojaal en betroubaar

is. Hulle is nie geneig om hulle familie in die middeljare te verlaat nie, en sal ook nie lewenslange spaargeld vermors deur impulsiewe aankope nie.
Hulle maak uitstaande tuisteskeppers en is op ‘n uitstaande ondersteunende wyse lede van gemeenskapsorganisasies. Hulle is werklik die pilare wat die gemeenskap staande hou.

Bespreking vanuit jare se gevallestudies en ondervinding opgedoen:

Ek veralgemeen beslis hier, so kyk met ‘n algemene oog en probeer nie met veroordeling of afgryse na die persoonlikheid kyk nie, sien die persoonlikheids-waardesisteem en dryfvere in.
Hierdeur sien ons duidelik hoe die SJ vrou se lewensuitkyk haar patroon van dink en doen vorm en dat haar gedrag heelhartig ondergeskik sal wees aan hierdie lewensuitkyk wat sy huldig. So ook is die SJ vrou baie taakgedrewe en geroetineerd en sal haar sekslewe dus ook maklik in roetine verval en as ‘n “taak” of noodsaaklikheid gesien word as sy dit as belangrik beskou. Daarmee bedoel ek nie dat dit vreugdeloos is nie, maar dat sy dit as ‘n prioriteit in haar en haar man se lewe sal sien as hul verhouding positief is en sal plaas onder ‘n afdeling van “noodsaaklike takie” en die frekwensie daarvan sal bepaal volgens beplanning. SJ vrouens is gedrewe en nie die mees prettige wesens nie en dus sal ‘n man wat haar na haar spelende kant inlei, die heel beste resultate uit sy vrou kry: dus ‘n spelende hulp om die speelmaat in haar aan te wakker. Wees net bewus daarvan dat die SJ vrou eers al haar take wil afhandel voor sy speel, so tydsberekening sal beslis ‘n noodsaaklike faktor wees. Verder is die SJ persoonlikheid redelik beherend en sal sy moontlik ook beheer uitoefen rondom hulle sekslewe. Die SJ is baie leergierig en as hulle besluit dat hulle aan hulle sekslewe wil werk, sal hulle voluit gaan, boeke lees en hulleself bewys dat hulle kan. Hulle hou nie daarvan om leemtes aan hulself te erken nie en sal taakgedrewe werk aan iets wat nie op standaard is nie.

4.4. DIE NF PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT

As iemand ooit vir liefde gesterf het, was dit hoogs waarskynlik ‘n NF. Romeo en Juliet (albei NF’s) kon nie dink aan ‘n toekoms sonder die ander nie, en het verkies om liewer te sterf op ‘n manier wat simbolies was van hul ewige “commitment”. Een van die vaardighede van die NF is dan ook hul vermoë om ‘n romantiese verhouding te skep. Die term “seks” klink ietwat kru wanneer die NF bespreek word, “liefde” omvat hul waardering van ‘n fisiese verhouding baie beter. Beide die manlike en vroulike NF’s reageer op hul maats met simpatie, teerheid en voortdurende gevoelvolle uitdrukkings van liefde, beide verbal en nie-verbaal.

Omdat hulle baie goed is met taal, is dit vir die NF moontlik om ‘n nuanse van emosie weer te gee wat by ander tipes ontbreek. NF’s is ook nie bang om poësie, musiek en ander aanhalings te gebruik om hul hofmakery te verdiep nie. NF’s het die aanleg om hul hofmakery te dramatiseer. Die ideaal van ‘n perfekte liefde wat nooit sal sterf nie, motiveer die NF in hul soeke na ‘n maat met wie hulle beide geestelik en fisies in ‘n verhouding kan tree. Hulle streef daarna om oorspronklike geliefdes te wees wat in staat is om ‘n diepe intimiteit te handhaaf, en sien dan hul identiteit as maat as ‘n belangrike onderdeel van hul persoonlikheid.

Wanneer ‘n verhouding gebou word, is die ontvanger van die NF se aandag, geneig om die middelpunt van sy wêreld te wees. ‘n Onsterflike liefde is op die spel, en wanneer ‘n fisiese verhouding vir die man begin het, of liefdesbetuiging uitgespreek is in die geval van die vrou, sal die verhouding geseën wees met saligheid. Beide manlike en vroulike NF’s is geneig om blind te wees vir enige gebreke in die vroeë stadium van die romanse. Die romantiese gebaar en idealisering van die verhouding is kenmerkend van die NF se hofmakery. Die droom word dikwels ook verkies bo die realiteit.

Dit kom voor asof die vroulike NF’s meer in staat is daartoe om die diepte van romantiek in die verhouding langer te laat voortleef as die manlike NF. Wanneer die fisiese sy van ‘n verhouding verby is, verloor die manlike NF soms belangstelling en wend hom tot ‘n ander fantasie. Beide manlike en vroulike NF’s het die kapasiteit vir diepe toegeneentheid en besorgdheid

(omgee), bo en behalwe die seksuele uitdrukking, en hieruit kan 'n langdurige en bevredigende verhouding groei.

Beide manlike en vroulike NF's is geneig om bekoorlike maats te wees, sowel as 'n bron van warmte, begrip en ondersteuning. Die NF's is oor die algemeen sosiaal vaardig en mense voel gewoonlik "nodig" in húl huis. Hulle is dikwels kundiges met die gee van waardering en hulle is geneig om oorvloedig te wees in die uitdruk van hierdie waardering teenoor hulle maats. Dit is heel moontlik dat die NF die liefdevolste, toegewydste en erkentlikste maats is. Hul gesprekke neig dan ook om heelwat troetelwoord, te bevat, veral wanneer hulle privaat is.

Alhoewel NF's rusteloos raak wanneer ander van hulle afhanklik raak, het hulle tog ook hulle eie persoonlikheidseienskappe wat hierdie afhanklikheid bevorder. Hulle spog daarmee dat hulle sensitief is teenoor ander en vir mense omgee. Dit is bykans onmoontlik vir die NF om onbewus te wees van ander se sielkundige behoeftes. Tog raak die NF rusteloos wanneer hierdie bande begin bind soos gewoonlik gebeur wanneer hierdie emosionele insette 'n sielkundige las raak vir die NF.

Die bou van empatiese verhoudings is tweede natuur vir hierdie temperament wat 'n meester is in die kuns van intimiteit. Soos wat die mense rondom die NF al hoe meer aandag en blyke van waardering vra, raak die NF al hoe rusteloser omdat hy nie die ideale liefde of perfekte vriendskap kan gee soos belowe nie. Die NF mag dikwels nie weet hoe om nié te reageer op die emosionele eise van ander nie.

Die seksdaad in besonder, voldoen dikwels nie aan die verwagting nie, en juis die romantiese aard van die NF, kan hulle daarvan weerhou om kennis uit te brei d.m.v. studie.

As ouers is die NF's sensitief vir die standpunt van hul kinders – somtyds in dié mate dat dit lyk of hulle aliansies vorm wat die kinders se anti-sosiale en selfvernietigende gedrag kan aanmoedig. Die NF-maats mag dit ook moeilik vind om hulself los te maak van hulle werk of sosiale verpligtinge ten einde genoeg tyd aan hul gesin te spandeer.

'n Wesenlike gevaar vir die NF is dat hy sal voortbeweeg van verhouding tot verhouding, sonder om 'n wesenlike poging aan te wend om bestaande verhoudings te verdiep of te laat groei. 'n Kwaliteit wat die NF in sy intieme

verhouding kan inbring, is 'n uitsonderlike sensitiwiteit en vermoë om emosioneel te kommunikeer. As maats kan hulle 'n bron van warmte, waardering en ondersteuning wees wat ander tipes moeilik vind om te ewenaar.

Bespreking vanuit jare se gevallestudies en ondervinding opgedoen:

Soos reeds genoem veralgemeen ek vrylik, maar is daar duidelike ooreenkomste binne hierdie persoonlikheidsgroep wat drasties verskil van dié hul SJ susters. Hier is beslis meer van 'n romantiese sy, asook "'n diepte van siel" en 'n mensliewendheid. Ook is daar 'n emosionele kant wat oorheersend in enige besluit of gedrag gesien kan word en lei dit hulle lewenswyses beslis. Hierdie emosionele behoefte om geliefd te voel, motiveer hulle om enige iets te doen om liefde te ontvang en daarom glo ek ook dat hulle daardeur gemotiveer word tot seks, terwille van die aandag en aanvaarding en die gevoel om geliefd te voel. Hulle ervaar hulle sesde sintuig ook baie sterk en sal dus hul maat se behoefte na seks vanuit hulle intuïsie baie sterk optel en poog om dit te vervul as die verhouding goed is. Ook deur seksuele behoeftes te vervul sal hulle goed voel oor hul self en sal dit vir albei partye emosionele vervulling bring en hulle laat waardig voel. Juis daarom verval hulle maklik in "people pleasing" en sal hulle maklik hul eie behoeftes opsy skuif om ander tevrede te hou – ook so binne hulle sekslewe.

4.5. DIE NT PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT

Die maat van die NT mag werklik glo dat die NT redelik onbewus is van sý welstand, maar ook van die daaglikse gebeure, wat haar stroom-op in die huislike lewe kan maak. Die maat van die NT mag ook smag daarna dat sy meer dikwels uitdrukkings van toegeneentheid sal verbaliseer. Die NT daarenteen sal heel moontlik verstom wees dat haar manier van liefde gee deur die maat as afsydig beleef kan word.

NT's kom redelik koud en onemosioneel voor vergeleke met ander temperamente. Hulle is geneig om hul emosies agter 'n masker weg te steek, met slegs hul oë wat diepte en reaksie oordra.

Omdat die NT 'n afkeer daarvan het om die logiese te herhaal, neig hulle boonop om uitdrukkings van toegeneentheid redelik selde te verbaliseer.

Wanneer seksuele verhoudings gevestig word, is die NT nie geneig om toe te gee aan impulse nie. Hulle is eerder geneig om verhoudings baie goed te deurdink en oorweging aan verlengde projeksies te gee.

Sodra sy alles deurdink het, is die NT gereed om te begin belê in die verhouding. As dit nie werk nie, sal die NT dikwels haar skouers optrek en haar rug daarop keer, dikwels met min selfverwyt. Sy sal ook 'n verhouding laat ontwikkel soos hy of sy dit vir hom of haar voorgestel het. Indien die omstandighede vra vir 'n langtermyn toewyding, sal dit gemaak word. Indien die omstandighede vra vir 'n saaklike betrokkenheid, sal die NT dit ook so hanteer.

Die NT maat is nie geneig om hul maats verantwoordelik te hou vir enige wanklank nie – die las om te doen wat nodig is, word deur die NT as haar eie verantwoordelikheid gesien. NT's as 'n groep floreer ook nie op konflik op 'n persoonlike vlak nie. Hulle geniet intellektuele vlakke, maar vir die NT's is stryery op 'n emosionele vlak destruktief – hulle beweeg gewoonlik vinnig weg van hierdie soort interaksie.

NT's het dikwels 'n vreemde benadering tot seks, vergeleke met wat as algemeen aanvaarde seksuele gedrag beskou word. Die seksuele etiek van die NT is gewoonlik haar eie. Hulle mag of mag nie konformeer met die algemene standaarde van seksuele gedrag wat op 'n bepaalde tydstip geldend is nie.

Om 'n sosiale of seksuele verhouding met 'n NT te bou, verg gewoonlik 'n groter belegging in die vorm van tyd en energie as met enige ander tipe.

Dikwels meld vroue en lewensmaats by herhaling dat hulle
verras is deur 'n bepaalde faset van die karakter van die NT wat voorheen nie so duidelik was nie.

Vroulike NT's in besonder neig om hul seksualiteit te oorlaai met intellektualiteit. Hul voorkeur vir die logiese kan hul uitdrukking van hul gevoelens onderdruk. Dit is onwaarskynlik dat die vroulike NT seksueel

gestimuleer sal word deur ‘n maat wat nie op dieselfde intellektuele vlak as sy is nie.

Beide manlike en vroulike NT’s kan egter ‘n gewilligheid om moontlikhede van erotiese opwekking te ondersoek, na ‘n verhouding bring. Hulle kan redelik bedrewe wees in seksuele tegnieke. Hulle is geneig om oor vaardigheid op beide fisiese en psigologiese vlak te beskik wat nodig is vir gemeenskap, en verstaan ook die noodsaaklikheid daarvan dat ‘n verhouding gebaseer moet wees op ‘n wye reeks belangstellings buite die slaapkamer. Buite die slaapkamer blyk dit egter vir die NT moeiliker te wees om in ander vorme van spel betrokke te raak.

‘n Paar ernstige verhoudings is gewoonlik ook die patroon van die NT se emosionele geskiedenis – promiskuïteit word tipies deur hulle beskou as swak smaak.

Sensualiteit begin vir die NT in die verbeelding. As seksuele maat kan die NT hoogs kreatief en vol opwinding wees. Die graad van tevredenheid sal vir die NT korreleer met die diepte van die verhouding.

NT’s neig om redelik ongeïnteresseerd te wees daarin om rykdom te bekom, en daarom sal die maat tevrede wees met ‘n redelike mate van gemak. Besittings is iets op sy eie, en dit lyk asof die genieting van die skoonheid van die objek die NT eerder motiveer.

Dit lyk asof die NT selde haar belangstelling in die besit van boeke en kennis verloor, en daar is gewoonlik baie boeke in hul huise. Alhoewel dit oor die algemeen lyk asof die NT onbewus is van wat rondom hom aangaan, toon sy gewoonlik belangstelling as sy daarop attent gemaak word. Dit kan moeilik raak as die NT se maat gesteld is op herdenkings, verjaardae en dies meer.

NT’s neig om intieme verhoudings redelik stadig te bou – dit wil voorkom asof intellektuele ontwikkeling vinniger vorder as die sosiale ontwikkeling.

Die seksdaad kry ook gewoonlik ‘n groter betekenis as slegs die ontlading van seksuele spanning. Die daaglikse roetine kan oor die algemeen onderdrukkend vir die NT se emosionele en seksuele gereedheid wees. NT’s mag die seksdaad as ‘n diepgaande uitdrukking van liefde sien of, as ‘n ekstreme teenoorgestelde, as selfvernedering wat lei tot selfveragting.

Die NT’s neem gewoonlik die gesinsverantwoordelikhede ernstig op, veral hul eie verantwoordelikheid teenoor gesinslede – ook hul ouers. Hulle word egter

dikwels deur gesinslede beskou as mense wat ‘n groter sielkundige afstand tussen hulleself en ander mense handhaaf as enige ander karaktertipe.
Hulle hanteer ander se foute met objektiwiteit, maar hul eie foute is onverskoonbaar en onvergeeflik.
Ouerskap is gewoonlik vir hulle ‘n plesier, maar die groei van kinders (en lewensmaat) word soos die van ‘n buitestaander waargeneem.

Bespreking vanuit jare se gevallestudies en ondervinding opgedoen:

Die uitstaande kernmerk hier is die gebrek aan emosionaliteit en die sosiale gebrek om ander te wil tevrede stel. Hulle sienings verskil drasties van ander en hulle verwag dat ander hulle so moet aanvaar. Mense en hulle behoeftes is nie ‘n motiveringsfaktor nie, hulle doen wat hulle kognitief beleef as goed en wat reg vir hulle is en is nie hartsgedrewe nie. Vanuit hulle seksualiteit sal dit dan ook so wees en het hulle ‘n behoefte aan iemand wat hulle intellek kan verstaan en geniet. Hulle steur hulle nie baie aan tipiese sosiale gebruike nie en beweeg los van ander se verwagtinge of die wêreld se verwagting van reg en verkeerd. Hulle is baie onafhanklik van ander se waarde-oordele en selfs in hulle seksuele lewe doen hulle wat hulle as reg vir hulle sien.

4.6. DIE SP PERSOONLIKHEID AS HUWELIKSMAAT

Die SP mag die beeld dra van ‘n seksuele kenner wat ook die indruk skep van iemand wat ‘n groot belangstelling in eksperimentering het. Die detail van die eksperimentering word egter dikwels oorgelaat aan ander om te voorsien. Dit blyk ook dat SP’s dit geniet om oor seks te praat, en het dikwels ‘n uitgebreide repertoire van seksuele staaltjies. Hulle geniet dit ook om die detail van seksuele aktiwiteite van ander te hoor. SP’s is ook meer ontvanklik as andere vir gevoelens en visuele seksuele stimuli wat konkreet, werklik en grafies is. Simboliese stimuli, soos gedigte, het nie dieselfde vermoë om die SP te stimuleer nie. Hulle algemene siening dat die lewe daar is om geniet te word, dra hulle ook deur na hulle seksuele lewe.
Hulle kan selfs seksueel opgewek word deur uitdrukkings van konflik.

Die SP is gewoonlik aanpasbaar by wat ook al op die seksuele gebied gebeur. Hulle mag ook selfs spesifiek wees in seksuele voorkeure, maar dit neig om eerder 'n resultaat van impuls as van weldeurdagte besluite te wees.

SP's kan vinnig betrokke raak by ander, maar vind dit dikwels 'n las en wonder dan hoe hulle weer onbetrokke kan raak. Lang, uitgerekte verhoudings is nie geneig om die aandag van die SP te behou nie, juis omdat hulle gedryf word deur hul behoefte aan vryheid wat insluit dat hulle hul emosies moet kan uitdruk wanneer dit ontstaan.

Onder druk is die SP in staat tot taktloosheid – selfs brutaliteit. Wanneer die SP nie aan 'n ander se verwagtinge voldoen nie, is hy gewillig om te "hervorm", alhoewel hierdie beloofde gedrag dikwels nie lank duur nie. Hulle leef ook so intens vir die hede, dat daar nie altyd op hulle staatgemaak kan word om die verantwoordelikhede van die alledaagse lewe na te kom nie, hoewel hulle selde doelbewus daarop uit is om mense ongelukkig te maak. Hulle kan ook positiewe en negatiewe kommentaar t.o.v. hul optrede of karakter baie gemaklik aanvaar en word nie lank beïnvloed deur enigeen nie. Klein en groot krisisse word met dieselfde aandag hanteer, en net soveel aandag word aan 'n vreemdeling gegee as aan iemand wat hy intiem ken.

SP's hou daarvan om geskenke te gee en te ontvang. Hy hou nie net daarvan om uitsonderlike geskenke te gee nie, maar sal veral die aandag waardeer van hulle wat so 'n oorhandiging sou aanskou.

SP's sal ook dikwels hul seksuele bekoring uitdruk deur geskenke te gee aan diegene wat hulle wil beïndruk. SP's is ook nie altyd op hulle hoede vir potensiële gevaar in verhoudings nie. Hulle sal werklik dikwels instorm waar "engele bang sou wees om te gaan". Vir die SP is die lewe dikwels een van oorvloed of gebrek. Hulle mag vandag goeie voorsieners wees, terwyl hulle môre 'n verkwister mag wees. Geld, sowel as seks, is daar om geniet te word.

As tuisteskepper neig die vroulike SP om deur haar kuns 'n uitlaatklep vir haar honger na aksie te vind.

Haar huis neig ook om gevul te wees met verskeie projekte in verskillende stadia van afhandeling. Kleur sal sterk en in oorvloed voorkom, en plante kom gewoonlik mildelik in haar vertrekke voor. Sy neig ook om dit waaroor sy beskik, vryelik uit te deel. As moeder is die SP geneig om baie sterk in beheer van haar kinders te wees. Sy doen gewoonlik wat vir haar reg lyk op 'n gegewe

tyd, en basta daarmee. Gewoonlik verwag en kry sy gehoorsaamheid, alhoewel sy haar kinders ook ‘n groot mate van outonomie toelaat.

SP’s is gewoonlik energieke propagandiste vir hul eie persoonlikheid, en seksueel bevorder hulle hulself goed – beide as ekstroverte en introverte. Dit is ook hoogs waarskynlik dat hulle die maat van hulle keuse na ‘n warrelwind hofmakery sal wen. Gegee ‘n redelike graad van aanpasbaarheid in seksuele ritme, is SP’s ook nie geneig om hul verhouding met geselekteerde maats te beëindig nie.

Bespreking vanuit jare se gevallestudies en ondervinding opgedoen:

Die SP vrou beleef verantwoordelikhede nie as streng en beperkend nie, hulle leef hul lewe in ‘n redelike gemak en daarom is hulle ook nie te besig vir seks nie. Hulle hou daarvan om te speel en die lewe vanuit ‘n avontuurlistige oogpunt te leef en so ook met hulle sekslewe. Maats se negatiewe kommentaar oor hulself, sal hulle ook nie lank benadeel nie en hulle sal maklik vrede maak sodat hulle in vrede kan voortgaan. Hulle wil nie gebonde voel nie en hangende konflik kan hulle lamlê, so daarom maak hulle gou klaar daarmee en leef hul lewe in gemak en emosionele vryheid. Dit werk beslis ook in hul sekslewe so en hulle wil ook in hul sekslewe aanvaarding en vryheid beleef binne hulle huwelik. Hulle is redelike maklike maats waar hulle aanvaar word vir wie hulle is, en sal dan seksueel ook maklik hulself kan geniet en oorgee aan die plesier sonder ‘n klomp klein gewoontetjies en beperkings. Let wel dit is van toepassing op ‘n gelukkige huwelik waar die vrou genoeë tot haar man voel. As dit ‘n plig of ‘n werk raak, sal sy maklik verskonings uitdink en wegskram van die seksuele, juis omdat hulle graag speel, maar nie te veel van werk hou nie.

Ons kan dus sien dat die SP vrou as individu drasties van haar susters verskil op persoonlikheidsvlak maar meer spesifiek op seksuele gebied. Dit bring ‘n beter verstaan oor die “vrou as spesie” en laat ‘n mens besef dat elke mens se persoonlikheid en dryfvere wat vir hom of haar belangrik is, die grootste

enkele invloed het op wie sy is. En daarom sal persoonlikheid alles in jou lewe bepaal, die manier hoe jy kos maak, bed opmaak, seksueel verkeer, jou man benader, konflik hanteer en ook jou kinders grootmaak.

Alles spruit eerstens vanuit persoonlikheid en daarna eers vanuit aangeleerde gedrag en opvoedkundige strukture wat jy in jou huis van oorsprong aangeleer het.

4.7. OPVOEDKUNDIGE AGTERGROND

"Every person has sexual feelings, attitudes, and beliefs, but everyone's experience of sexuality is unique because it is processed through an intensely personal perspective. This perspective comes from both private, personal experience and public, social sources. It is impossible to understand human sexuality without recognizing its multi-dimensional nature." [142]

Elke kind leer in sy eerste 7 jaar meer aan as wat hy die res van sy lewe sal aanleer. Daarom word dit ook regdeur die sielkunde as die belangrikste gedragvormende jare van jou lewe beskou. Die vormingsjare neem jou aangebore persoonlikheid en omvorm dit in jou karakter en dit word grotendeels bepaal deur die mense wat die meeste tyd saam met jou spandeer, dus ouers, oppasters, oumas en oupas of wie ookal met die versorging en opvoeding te doen het.

Dit is dan ook duidelik dat seksuele opvoeding of bewusmaking in hierdie jare gevorm word en ongelukkig ook beskadig kan word. In 'n land soos Suid Afrika waar verkragting en molestering 'n alledaagse verskynsel is en die ware statistieke nooit ooit gemeet kan word nie, beleef beraders dikwels die nagevolge daarvan by vroue (en deesdae dikwels ook by mans) tydens trauma-berading.
Met die lees van die boek *Ek is Anna* deur Elbie Lotter, asook *Susters van Eva* deur Dalene Matthee, word ons bewus van wat saggies sonder gesproke

[142] Masters, W. H., Johnson, V. E. en Kolodny, R. C., 1987. *Sex and Human Loving*. London: Papermac. p. 3.

woorde, in baie vroue se wêrelde gebeur en moet ons saam ween vir die wat die hel van "seksuele diefstal en -geweld" moes ondergaan.

"Die skade lê in jou gedagtewêreld. Dit is nie die verkragting self wat jou 'n gevangene hou nie, maar hoe jy dink oor wat met jou gebeur het en hoe jy oor jouself dink as gevolg van daardie misbruik/verkragting. (Niemand weet dat ek lank gelede verkrag is nie. Dalk gaan ek nog met die geheim graf toe.)"[143]

Om egter te verstaan van waar seksuele ontwaking en die aanleer van gesonde seksualiteit reeds moet begin, moet ons terugkeer tot die reis wat elke klein dogtertjie ondergaan – of dit goed of sleg mag wees!
Ek glo dat aanvaarding en liefde die twee uitstaande towerwoorde is as dit kom by die vorming van 'n kind se karakter. Eers daarna kom dissipline en saam vorm dit die basis van wie 'n kind word.
Wanneer 'n babatjie gebore word, is elke ding wat hy hoor of voel of ervaar soos letters wat geskryf word op sy boek van lewe en bepaal dit onomwonde wie hy eendag as volwassene sal wees. Waar kinders binne aanvaarding ontvang word leer hulle om te vertrou en om hul eie identiteit te ontdek en dat hulle mag praat daaroor. Die openheid wat ware liefde en aanvaarding binne veiligheid hulle bied maak hulle oop om vrae te vra en te leer van 'n ouer waarna hulle opkyk. So is die voorbeeld wat ons as ouers stel iets wat vir ewig op ons kinders se psige ingegraveer word.

"Kinders is 'n geskenk van God en ons is rentmeesters van hulle welsyn."
– James Dobson

Wanneer babas se groot- en klein-motoriese spiertjies begin ontwikkel is dit 'n natuurlike vorm van ontdekking wanneer hulle armpies oral rondvoel en vroetel. Hulle ontdek hul vreemde nuwe omgewing en verlustig hulle aan al die nuwe dinge en ervarings. So ook sal hulle vir seker aan hulle geslagsdele vat en die belewenis van gevoel beleef wat alles wonderbaarlik normaal is en

[143] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 1. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 74.

deur ouers met rus gelaat moet word. So leer kinders hulle omgewing asook hul plek binne die omgewing ken en verstaan hulle later om te onderskei tussen gevaar en die vrede wat aanvaarding bied. Ons sien egter dikwels dat dogtertjies wat met hulleself vroetel aangepraat word en so word daar hopeloos te vroeg negatiewe aandag na hulle brein gekanaliseer oor iets wat heeltemal normaal is en word hulle amper skrikgemaak of vrees op die hals gehaal oor iets wat 'n natuurlike ding is.

"Wanneer ons die verskille tussen seuns en dogters bekyk, kom ons agter dat seuns se seksuele identiteit nou verband hou met die feit dat hulle penisse het. Ouers reageer dikwels met lof wanneer hul tweejarige seuntjie met sy penis pronk, en dit gee die trotse tjokker die idee dat hy die eienaar van 'n waardevolle liggaamsdeel is. Die penis is inderdaad iets wonderliks: 'n regte klein speeldingetjie wat in staat is om 'n vermaaklike stroom urine te lanseer wat onbeskeie rondspuit en – gespat kan word, en dit terwyl boeta staan. Hierdie waterstroom kan ook gebruik word as 'n wapen wanneer die klein seuntjies ander sibbe treiter deur hulle letterlik "af te pis"!
Vir klein dogtertjies, daarenteen, is die vagina 'n geheime orgaan, verborge vir haarself – en indien sy dit sou ondersoek, lok dit dikwels negatiewe reaksie uit. Kodewoorde en eufemismes soos "dingeling", "koekie" en "watsenaam" dra verder daartoe by om hierdie verborge skat netjies te verbloem. Wanneer die nood hoog is, moet sy wegkruip en hurk om te pieps – 'n ongemaklike en meermale lastige affêre. Dit, terwyl om te urineer geen seksuele aksie is nie.

Seuns verstaan van 'n baie jong ouderdom af dat privaatheid en skaamte twee verskillende begrippe is: hulle leer om, met betrekking tot hul geslagsdele, terselfdertyd onbeskeie en privaat te wees. Vir jong dogters daarenteen word die misterie en privaatheid van hul geslagsdele meestal in diskreetheid en skaamte gehul. Ons dra hierdie teenstrydigheid in onderliggende waardes met ons saam tot in volwassenheid en dit kan 'n beduidende invloed op ons seksuele gesondheid hê. Vanuit hierdie perspektief

lyk dit asof vroue met 'n tipe agterstand begin en dit gee ons meer rede om 'n verandering te bepleit."[144]

Die grootste guns wat 'n moeder (en ook 'n vader) aan 'n dogtertjie kan bewys binne hierdie onderwerp, is om haar met vreugde oor haar seksualiteit groot te maak. Dit sluit in dat sy toepaslike kennis ontvang en aanvaarding en eer ervaar oor haar eie geslagsdele, asook 'n trots op wie sy in die gesagshiërargie is en dat God haar geslags-presies geskape het vir wat sy hier op aarde moet verrig. Leer haar om haarself en haar liggaam as 'n tempel van God die allerhoogste te beskou en Sy wil na te streef deur Sy verordeninge te onderhou. Daarmee saam kom die opgewondenheid wat 'n ouer reeds vroeg by 'n dogter kan inplant, dat ons as vroue die wondergawe besit om klein kindertjies te hê en hulle te vertroetel en groot te maak. Dis iets wat reeds vroeg by 'n dogter gekweek moet word om haar rol en roeping as moeder te vestig en haar 'n bewustheid te gee dat sy, weer 'n rolmodel vir haar dogter sal wees.

Leer as ouers om nie op hol te raak oor kinderdingetjies nie en om oor onvoorsiene gebeure te praat sonder om dit te verhef tot chaotiese proporsies. Kinders sal kinders bly en daarom sal hulle soms stoute speletjies speel, maar waar ouers dit uit proporsie ruk, doen dit dikwels baie meer skade en dwing dit kinders tot stilswye.

Dan die ewige vraag oor masturbasie en of dit sonde is of nie, ai dit is 'n debat waaroor mense ure kan redeneer en tog is die antwoord so voor die hand liggend.

"Masturbasie is 'n baie gewigtige woord om te gebruik as ons oor onskuldige (klein) dogtertjies praat en, alhoewel die beskaafde samelewing nie sulke delikate aangeleenthede vrylik en openlik bespreek nie, moet ons besef dat dit eintlik 'n natuurlike, nie-seksuele gebeurtenis is."[145]

144 Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset Wes: Paddycat Uitgewers.

145 Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset Wes: Paddycat Uitgewers.

God het ons geskape met die vermoë om ‘n opwekking te kry reeds van ‘n baie jong ouderdom en juis daarom moet ons onderskei tussen ontdekking en masturbasie. Waar jou kind dit ontdek, is dit jou liefdevolle taak om jou kind daarvan te vertel en ook die gevare daarvan aan hom of haar bekend te maak. Moet dit nie as ‘n sonde brandmerk nie, dit maak dit soveel meer aantreklik. Dit kan net soos pornografie later selfs tot verslawing lei, so gesels openlik daaroor agter ‘n toe deur en leer jou kind dat dit agter ‘n toe deur in privaatheid moet bly. Die belangrikste is dat gesprekskanale so geopen word en kinders makliker met ouers gesels hieroor as hulle die ouers kan vertrou en veral wanneer die ouers gemaklik is om hieroor te gesels. Die heel belangrikste is egter om hulle te leer dat hulle MOET praat as iemand anders aan hulle privaatdele vat en dat dit verkeerd is. Om berge van miershope te maak of skuldgevoelens aan te wakker, dryf kinders weg van ons en steel gulde geleenthede om verhouding te bou en openheid te kweek.

Ek weet dit is nie altyd vir ouers maklik om openlik hieroor te praat nie, maar alleen deur gemaklik te praat, sal hulle gemaklik vrae kan vra, so as ouers moet ons werk hieraan en die beste ouer vir jou kind wees, ook in hierdie dimensie van ouerskap.
Ek sien gereeld in berading mense wat bely dat hulle ouers weggeskram het om openlik oor seks te praat en dat hulle deur eksperimentering moes leer en dikwels seergekry het lank voor hulle emosioneel gereed was vir die gevolge.

Dan is daar ‘n kernkonsep wat ek gereeld in berading beleef wat ‘n baie nadelige invloed op vrouens se seksuele genot en verwagting plaas. Juis omdat ons land soveel molesterings en verkragtings het, leer vroue hul dogters dikwels eers van al die negatiewe dinge wat kan gebeur en word ‘n prentjie van vrees amper by ons gewek. Dogters word van hulle hul verstand kry geleer “mans wil net een dinge hê” en dat seks voor die huwelik sonde is. Verder laat moeders hulle gou verstaan dat “‘n man wegloop net na seks” en jy wat die dogter is, sit met die baba. Al hierdie sg. feite het waarde, maar so leer ons ons kinders net die negatiewe asook die lelike deel van ‘n man (en vrou) se begeertes. Dit versteur dikwels dogters se waarde-oordeel oor mans en plaas

ons (as jong vroue) in ‘n moeilike posisie as jong geliefdes of bruide wat goeie minnaresse wil wees.

Voor ons trou is seks sonde en moet jy alles probeer om jou kêrel van jou af weg te hou. Na jy getroud is MOET alles ewe skielik gedoen word en so gereeld soos wat jou man wil. Dit is ‘n absurde werklikheid wat elke vrou iewers onkant vang en ons is nie toegerus vir die vinnige kopskuif wat van ons verwag word nie. Eers is dit sonde en dan skielik plig – tot vandag glo ek nie dat God wou hê ons as vroue moes so ‘n wroeging hieroor beleef nie. Ten eerste programmeer ons ons dogters met al die negatiewe en dan verwag ons van hulle as getroudes al die positiewe, dis tog onmoontlik. So rus ons ons dogters so toe vir chaotiese sekslewens en baie hartseer, iets wat ek daagliks in berading sien.
Dit is immers ‘n geskenk van God en deur dit op ‘n mooier wyse aan ons kinders voor te hou, kan oer-oue konsepte sagter oorgedra word en mense dalk bereik wat in Hooglied aan ons voorgehou word. Dit gesê, is ek steeds ‘n voorstaander van seks **eers na die huwelik**, maar dat dit soos ‘n geskenk stadig oopgemaak moet word en met sorg bekyk en geniet moet word. En soos enige geskenk mag daar met afwagting uitgesien word daarna, omdat ‘n mens deur kennis voorberei word op die werklikheid van twee mense se behoeftes en die opbou wat reeds as gereedmaking plaasgevind het omdat twee mense mekaar vertrou.

Dit is al oor en oor bewys dat ‘n vrye sekslewe voor die huwelik ‘n vrou op verskeie vlakke benadeel en dat siektes dikwels groot skade kan aanrig wat lewensbedreigend kan wees. Vandag weet ons al genoeg op geestelike, sielkundige en fisiese vlak dat verskeie bedmaats voor die huwelik jou huweliksbed kan besoedel en dat mense teen God se wil handel daarmee.

Hooglied 8:4 Ek besweer julle, dogters van Jerusalem: Waarom wil julle wakker maak en waarom wil julle opwek die liefde voordat dit die liefde behaag?

Hiermee saam wil ek die rol van die pa in die gesin benadruk as een van die grootste faktore om 'n dogter geliefd, mooi, genoeg en emosioneel vervuld te laat voel. Wanneer 'n pa sy rol as man in sy dogter se lewe met volheid en liefde afdruk sal sy streef na 'n man met integriteit en waarde en nie aanvaarding by jong seuns gaan soek wat haar kan verlei ter wille van aanvaarding nie. 'n Pa stel as rolmodel aan sy dogter 'n voorbeeld van watter man sy eendag wil hê as lewensmaat en daarom is die rol wat hy speel lewensbelangrik.

"Choosing a spouse is one of the most important of life's decisions. Careers don't bear children, fill you with exuberance, or bring you soup in bed. Spouses do. And you are the man who will teach your daugter about men." – Meg Meeker

'n Meisie se dunk oor haarself kan met rasse skrede verhoog as haar pa goed oor haar voel en haar laat goed voel oor haarself deur waardige komplimente en om haar belangrik en trots te laat voel. Dit is sekerlik die grootste geskenk wat enige pa aan sy dogter kan gee: 'n goeie selfbeeld, omdat hy besef wat die waarde daarvan is en wat dit in haar volwasse lewe vir haar sal beteken. Dit vra tyd, wysheid en dikwels kennis en daarom moet ouers nie aanvaar hulle weet alles nie, daar is menige uitstekende boeke oor goeie vaderskap beskikbaar.

"Friends, family members, teachers, professors, or coaches will influence her to varying degrees, but they won't knead her character. You will. Because you are her dad. ***Dads, you are far more powerful than you think you are****."*[146]

As ons na 'n huwelik kyk, is die seksuele so 'n groot deel daarvan en word daar dikwels spottenderwys genoem dat seks die sement is wat die huis aanmekaar hou, maar ons moet besef dat ons meer aandag in die kinderlewe daaraan moet skenk.

---

146 Meeker, M. M.D., 2007. *Strong Fathers, Strong Daughters*. Washington: Ballantine Books. p. 5.

Ons het as ouers dikwels ‘n punt bereik waar ons kinders se opvoeding en hul keuse van beroep alles gemik is om hulle aangepaste volwassenes in ‘n rowwe wêreld te maak. Tog skenk ons min aandag aan ons kinders se ware seksopvoeding. En verstaan my mooi ek bedoel nie nou die bytjies en die blommetjies nie, ek bedoel dat jy as ouer waarlik die detail van gedrag teenoor jou maat bespreek en seuns leer hoe om vroue te hanteer. Dit sal hom toerus om genoeg seks in sy huwelik te kry. Alles in hierdie lewe word deur seks bepaal, jou huwelik, jou geluk, dikwels jou persoonlike vervulling en selfs soms jou verhouding met God. Juis daarom is dit so uiters belangrik dat jy as ouer nou reeds besef dat jou eie kinders se seksuele vervulling in jou as ouer se hand rus en dat jy kan help om seker te maak dat jou kind ‘n gelukkige huwelik en sekslewe het. Moet nie dat hy of sy deur seerkry en onkunde leer nie, SEKS is die plek waar ons almal die seerste kan kry. Leer liewer jou kind uit die volheid van die waarheid

4.7.1. DIE PERVERTERING VAN SEKS

Ongelukkig is almal van ons nie so gelukkig om in ‘n volmaakte gelukkige gesin met goeie ouers groot te word nie. Dalk was dit juis jou prentjie en iemand anders het voortydig sonder jou ouers se medewete van jou seksuele privaatheid kom steel, maar dit bly iets wat steeds gehanteer kan word.
Menige vroue kom iewers in die proses van berading by hul verlede uit en die statistiek van gemolesteerde dogters wat as vroue steeds met die letsels daarrvan rondloop is te hoog om te noem. Vanuit my praktyk alleen kan ek met eerlikheid sê dat dit meer as die helfte van al die vroue is wat ek sien. Dus hou hierdie skade van kindermolestering en -geweld gevaarlike gevolge in vir die mens se sekslewe binne die huwelik. Dit wat bedoel is as mooi en goed en rein is voortydig “gesteel”, geperverteer en belemmer toe die nare herinneringe as prentjies vasgelê is in jou onderbewussyn en skuldgevoel kom plant het waar eens vrede was. Ons sien dikwels nare Huisgenootstories en wonder hoeveel meisies word regtig deur hierdie aaklige werklikheid vasgevang? Vandag kan ek met eerlikheid sê – ver meer as wat ons besef!

Die storie van *Ek is Anna*[147] en *Oros vir my siel*[148] het die nare lig kom werp op kindermolestering in SA en dat dit dikwels plaasvind binne "normale gesinne" en hoe dit 'n mens se hele lewe beïnvloed. Hierdie aaklike gebeure word dikwels ook aangetref in omstandighede waar alkohol misbruik word en al is dit nie die enkele oorsaak nie, is dit 'n sterk bydraende faktor wat alles vererger en konflik aanvuur.

Vir my as mens wat dit nooit geken het nie, het dit 'n dieper begrip gebring van wat ek later jare in berading met mense sou sien en hanteer deur hoop te bring in Christus en te poog om normaliteit in sulke banale omstandighede te bied. Later jare het ek as trauma-berader baie hiermee te doen gehad en dank ek die wat die moed gehad het om openlik oor hul diepste hartseer te praat.

Die grootste hartseer hierin is dat die man wat met so 'n jong meisie trou dikwels eers te laat hoor van haar letsels en soms weer ou rowe afkrap sonder dat hy besef waardeur sy reeds is. Waar mense hierdie katastrofiese gebeure reeds voor n huwelik kan deurpraat en daar hulp aan die man gegee kan word hierin, is hul kanse op 'n normale sekslewe soveel groter. Dit bly egter 'n sensitiewe onderwerp en dus iets wat alleen met die genesende krag van God hanteer moet word. So ook die aspek van vergifnis en vryspraak wat noodsaaklik is om ware vrede terug te win. Ek weet egter deur ondervinding dat sulke paartjies met hulp 'n gelukkige sekslewe kan hê en dat dit steeds God se wil is dat ons mekaar kan liefhê en koester binne die seksuele.

"Seksuele misbruik en verkragting verwoes wat veronderstel is om die toppunt van intimiteit te wees. Dit vernietig dit wat veronderstel is om 'n geestelike daad van liefde te wees. Verkragting maak daarvan iets wat vuil, lelik en vieslik is; iets wat altyd emosioneel- en dikwels ook fisiek-pynlik is."[149]

[147] Lotter, Elbie., 2004. *Ek is Anna*. Kaapstad: Tafelberg Uitgewers.
[148] Coetzer, Susan., 2007. *Oros vir die siel*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Uitgewers.
[149] Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boek 1. Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 21.

Die huwelik en die gesin is 'n direkte uitvloeisel van keuses wat twee mense binne liefde maak, en waar mense bereid is om hulp te kry en God eerste in beide hul lewens te stel, is niks vir God onmoontlik nie.

Jesaja 53:5 Maar Hy is ter wille van ons oortredings deurboor, ter wille van ons ongeregtighede is Hy verbrysel; die straf wat vir ons die vrede aanbring, was op Hom, en deur Sy wonde het daar vir ons genesing gekom.

Waar daar met oorleg gekyk is na die belewenis van die seksuele vanuit 'n vrou se persoonlikheidstrekke asook die aangeleerde gedrag en gebeure tydens haar kinderlewe, is dit nou nodig om te fokus op wat elke vrou benodig en waarna ons smag binne ons seksualiteit. Dit sluit in om jou eie liggaam en behoeftes, sowel as jou man se liggaam en behoeftes te ken en te verstaan, asook wat om te doen om dit te kry wat jy as vrou van jou man benodig. Om goeie minnaresse te wees moet ons goeie kennis besit en dit moet dikwels ekstern aangeleer word deur goeie professionele leesstof!

"As dit kom by seks en liefdesbetuigings, kan daar nie sprake wees van die een sonder die ander nie!" – Willard F. Harley JR.

5. SEKSUELE INTIMITEIT

"Dit is noodsaaklik om romanse 'n plek te gee in julle verhouding indien jy wil hê intimiteit moet in jou huwelik floreer."[150]

In enige huwelik is romanse baie belangrik as voorspel tot intimiteit. Romanse kan gesien word as die genotvolle gevoel van opwinding tussen twee mense wat misterieus geassosieer word met intieme liefde. Waar mense mekaar emosioneel en liggaamlik onvoorwaardelik aanvaar, voel beide partye geliefd en wil hulle mekaar gelukkig maak. Daarin lê 'n diepe geheimenis opgesluit wat elke paartjie moet ontgin om mekaar waarlik te leer ken. Net soos man en

[150] Dobson, J. Dr., 2007. *Romanse & passie in 'n gelukkige huwelik*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 73.

vrou in wese verskil, sal hulle persepsies en verwagtings van romanse en intimiteit verskil. ‘n Vrou beskou romanse as die gevoel van beskerming wat liefde en respek vir haar meebring en laat haar uitsien na elke klein dingetjie wat haar maat doen om dit te beklemtoon. Daarmee saam word die vrou baie makliker vanuit haar emosies geprikkel en stel dit haar maklik oop vir enige iets wat haar hart streel, soos blomme, mooi woorde en lang intieme gesprekke. Dit tesame met sagte aanraking stimuleer ‘n hunkering na haar man en kry haar sonder moeite in die regte luim vir intimiteit.

Mans in teenstelling met vroue, is minder afhanklik van romanse, in die ware sin van die woord. ‘n Man wil geliefd voel en aanvaar word vir wie hy is. Waar ‘n vrou haar man wil bekoor, moet sy in hom belangstel en hom bewonder, respekteer en waardeer. Daarmee saam moet sy ‘n lus vir sy oog wees en hom opgewonde maak met wie sy is vir hom. Dus verskil elkeen se persepsie van romanse drasties, maar kan ons deur in mekaar belang te stel, die sleutel hê om mekaar volledig oop te sluit. Waar mense geesgenote is, is dit nie moeilik om die ander se hart te leer ken rondom romanse en intimiteit nie en sal hulle dit hulle hoogste prioriteit maak om hul maat ten volle te leer verstaan. So sal hierdie diepe belangstelling in mekaar weer op sy beurt deurwerk na intimiteit en eindelik na die verhoging van die begeerte na mekaar en wedersydse gedeelde seksuele genot!

“The married are those who have taken the terrible risk of intimacy and, having taken it, know life without intimacy to be impossible.” – Carolyn Helbrun

Die mens is tog geskape om lief te hê en om lief gehê te word! Ons wil elkeen die middelpunt van ons geliefde se aandag en smagting wees, en dit gee ons die voeding en opwinding wat die voorloop tot ‘n gesonde intieme verhouding bring. In Hooglied kan ons leer van die opgewondenheid wat romanse uitbeeld en is dit seker die grootste en mooiste Bybelse verwysing na die intieme wat tot die seksuele lei.

Intimiteit beteken dus om kwaliteit-tyd aan mekaar te wy en kan enige iets behels van twintig minute tot twintig uur saam, solank dit vervullend en vreugdevol is. Intimiteit is nie om mekaar te versmoor nie, maar om vryheid binne vreugde te beleef en dit in geborgenheid aan mekaar te gun, omdat die verhouding sterk is en mense mekaar vertrou.

Intimiteit behels die volgende: [151]

- Respek vir mekaar se persoonlikheid en gevoelens.
- Eerlikheid met jouself en met die ander persoon.
- Dat jy risiko's sal neem.
- Gesamentlike besluitneming waarvoor twee-rigting kommunikasie nodig is.
- Elke persoon se reg tot individualiteit.
- Deel, met ander woorde, gee en neem.
- 'n Vaste verbintenis met mekaar en tot die verhouding.
- Buigsaamheid en die vermoë om aan te pas.
- Dat jy jou waardes deel, en na die waardes van ander persone luister.
- Dat mense hulle behoeftes binne die seksuele verhouding openlik en eerlik sal deel en ook bereid sal wees om hulle vrese en voorbehoude met betrekking tot die seksuele met mekaar te deel.

Om mekaar op 'n intieme vlak te verstaan, is 'n gawe van God, maar steeds iets waaraan gewerk moet word. Waar hierdie diepte van "verstaan"/begrip ontbreek, is dit 'n belangrike skakel in die huweliksketting wat "roes" en sal volkome, optimale funksionering nie kan bestaan nie. Veral vir die vrou is die seksuele van die huwelik veel meer 'n emosionele saak, as 'n verstands-proses. Waar probleme op hierdie gebied ontstaan, moet 'n mens egter op 'n kognitiewe vlak na oplossings soek en nie emosioneel daaroor raak en blaam uitdeel of groter skade aanrig nie. Gelukkig is daar altyd raad en wysheid ten opsigte van wyses om vervulling op hierdie gebied te vind.

[151] Craig, E. en Stander, H., 2008. *A tot Z van seks*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 25.

5.1. SEKS BINNE DIE HUWELIK

Gen. 2:18 Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom iemand maak wat hom kan help, sy gelyke.

Dit wys vir ons dat dit God se wil is dat ons saam sal wees en dat ons mekaar mag geniet, juis omdat Hy ons vir mekaar as maats gegee het, om mekaar te koester en te help. Seks binne die huwelik is dus 'n direkte uitvloeisel van saamwees en ook 'n opdrag van God tot voortplanting. Tog besef mense nie altyd wat dit verg om 'n huwelik te hê wat vaste fondamente het nie, en dat dit konstante bewustheid vra nie. Seks is heel moontlik ook die plek waar mense die seerste kry en waar die meeste emosionele skade aangerig kan word. Wanneer mense eers leer om dit mooi te hanteer, kan wonde genees en bring dit groot hoop in 'n huwelik. Wanneer twee mense 'n huwelik so benader, kan hulle wonderlike seks hê wat spruit uit 'n geborge atmosfeer van konstante opregte liefde en 'n bewustheid van mekaar se behoeftes.

Gesonde, genotvolle seks is gebou op die fondament van 'n gelukkige huwelik. Waar 'n paartjie mekaar verstaan, mekaar waarlik respekteer, veilig voel in 'n geborgenheid en intiem verkeer, gebeur volmaakte seks vanself. Hierdie patroon is dus ook die wenresep vir die herstel in seksuele probleme. Waar probleme in 'n paartjie se sekslewe ontstaan, is dit 'n duidelike teken dat daar iewers in die samesyn probleme is, wat tot uiting kom in hulle intieme lewe. Seks is die sekondêre uitvloeisel, die huwelik is die primêre probleem en daarom moet 'n mens dieper delf om by die ware oorsaak van die probleem te kom.
"Seksuele probleme is 'n aanduiding van groter probleme, fokus dus op persoonlike verantwoordelikhede." [152]

[152] Smalley, Gary, Dr., en Cunningham, Ted., 2008. *Die Taal van Seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 20.

5.1.1. EMOSIONELE WERKLIKHEDE BINNE DIE HUWELIK

Die mens is geskape as ‘n emosionele wese en daarom is die daaglikse hantering van mekaar, asook die hantering van mekaar binne die sekslewe, die bepalende faktor, tot ‘n genotvolle sekslewe. Hoewel die man tot ‘n mindere mate emosioneel gedrewe voorkom, is dit by die vrou van uiterste belang en kan dit ‘n sekslewe dikwels maak of breek. Daarby saam moet ons die verskille tussen die man en vrou inbring om perspektief aan elkeen se funksionering te gee en alleen dan kan die fisieke en die emosionele bymekaar kom om saam te werk tot ‘n genotvolle, funksionele sekslewe.

5.1.1.1. RESPEK

Respek is ‘n gevoel van trots en is ‘n gesindheid van die hart, dit stel iemand hoog op prys en plaas die persoon bo aan op jou prioriteitslys. As ‘n mens jou lewensmaat waarlik respekteer, sal jy graag tyd saam met hom/haar wil deurbring en die persoon altyd deel van jou alledaagse lewe wil maak. In menige huwelik het mense verwagtings van hul huweliksmaat, sonder dat hulle, hulle maat werklik respekteer. Hulle is lief vir mekaar, maar hou nie altyd van mekaar nie en daarom leef hulle nie respek op ‘n daaglikse basis uit nie. Dit is soms nodig dat ‘n persoon moet wakker word en besef wat respek waarlik is, voor hulle dit leer beoefen en openlik wys. Mense het dikwels ook nie in hulle ouers rolmodelle hiervan gehad nie en leef soms net gerieflikheidshalwe saam met ‘n huweliksmaat.

Waar mense mekaar respekteer, sal geborgenheid ‘n uitvloeisel daarvan wees en sal mense binne ‘n gelukkige, gewaardeerde omgewing leef en vir mekaar ‘n atmosfeer skep van intimiteit. Die teenoorgestelde is ook waar, waar iemand nie gerespekteer voel nie, voel hulle minderwaardig en ongelukkig en nie lus om hulle self oop te maak vir so ‘n lewensmaat nie. Waar iemand nie tyd en energie aan jou wil gee nie, maar wel seksuele verwagtings van jou het, voel ‘n mens gebruik en eintlik verwerp deur die liefde. Dit bou nie aan geborgenheid nie en beslis ook nie aan intimiteit nie en die sekslewe sal geforseerd en meganies wees, dus ‘n swak namaaksel van volmaakte seks.

Vir baie mense is hierdie gedagte ‘n deurbraak, maar steeds ‘n moeilike konsep om na jare van ‘n vervalle roetine, nou te verander. Die resultate is gelukkig vinnig sigbaar en ‘n mens pluk gesonde vrugte, maar soms is vergifnis en die erkenning van “afskeep” en “onkunde” eers nodig om alles in plek te laat val. Wees dus wys en neem tyd om hierdie dinge in plek te kry en openlik te praat oor gevoelens. Dit het tog jare geneem om tot op hierdie plek te kom, so neem tyd om aan geborgenheid te werk, sodat intimiteit kan volg. Dit is dus duidelik dat seksuele probleme ontstaan weens ‘n onkunde ten opsigte van die psigiese en emosionele sy van seks. Die probleem is dus selde werklik seks, dit is gewoonlik ‘n verhoudingsprobleem, wat gelukkig dikwels reggestel kan word. Om aan hierdie probleme aandag te gee, moet ons die verskille tussen man en vrou ken, erken en positief aanwend, anders beland ‘n mens in ‘n spreekwoordelike doodloopstraat.

5.1.1.2. DIE VERSKILLE TUSSEN MAN EN VROU

***“Hy wil hê sy moet haar klere in ‘n verligte slaapkamer uittrek, en sy wil hê hy moet haar in die donker streel.”* – Dr. James Dobson**

Soos ons weet het God dit goed gedink om die man en vrou in wese van mekaar te laat verskil. Hierdie verkille maak dat daar ‘n spesiale aantrekkingskrag tussen ons bestaan, maar soms ook ‘n diepe verwarring, ten opsigte van hierdie verskille en hoe om dit tot ons voordeel te kan laat werk. Wanneer ons die emosionele verskille verstaan en besef dat dit ‘n reuse impak op die fisieke het, werp dit lig op ‘n oer-oue probleem. Waar ‘n mens egter in jou verhouding besluit om hierdie verskille te vier en vrede daarmee te maak, open jy ‘n deur tot wedersydse aanvaarding en skep jy die poort na ‘n aangename, intieme verhouding, al vat dit ook ‘n bietjie werk.

Respek → Geborgenheid → Intimiteit → SEKS [153]

[153] Smalley, Gary, Dr., en Cunningham, Ted., 2008. *Die Taal van Seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 54.

Voorstelling van die verskille tussen mans en vroue in modelvorm[154]

EIENSKAP	VROUE	MANS
Chromosome	XX	XY
Hoeveelheid bloed	3 liter	5 liter
Spiermassa	20% van die liggaamsgewig	40% van die liggaamsgewig
Voorkeurkant van die brein	Bilateraal, maar regterkant is meestal dominant	Linkerkant is meestal dominant
Seksuele gedagtes	Een keer per dag. 3–4 keer op regtig "warm" dae	33 keer teen middagete
Woorde per minuut	250	125
Oogkontak vaardighede	Bestudeer gesigte en mense	Bestudeer dinge en die omgewing
Oogkontak ontwikkeling	Vaardighede van babadogtertjies neem 400% toe binne die eerste drie maande van hulle lewe.	Vaardighede van babaseuntjies neem 0% toe binne die eerste drie maande van hulle lewe.
Sosiale vaardighede	Wanneer hulle speel, maak dogters 20 keer meer dikwels beurte as seuns.	Seuns is 20 keer meer aggressief as dogters.
Grootste vrese	Onverbondenheid en verwerping	Om beheer te word en te misluk
Kommunikasie styl	Gee uitdrukking aan emosies	Gee feite weer
Kommunikasie doelwit	Begrip	Oplossings
Definisie van intimiteit	Gesels	Seks
Verhoudingstyl	Persoonlik	Objektief

[154] Smalley, Gary, Dr., en Cunningham, Ted., *Die Taal van Seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 57.

Hierdie model gee ons duideliker perspektief op hoekom die man en vrou so sterk verskil in sekere kern-opsigte. Dit is belangrik om te onthou dat ‘n vrou in enige situasie die emosionele sal raaksien en intuïtief te werk gaan, waar die man prakties en feitlik te werk sal gaan en meer taakgeoriënteerd sal optree, om probleme op te los. Die vrou is geskape met ‘n innerlike deernis en empatie wat eie aan moederskap is en daarom raak sy maklik persoonlik betrokke en rig sy haar omgewing ook in volgens haar emosionele siel. In teenstelling daarmee is die man baie meer objektief teenoor omstandighede en fokus hy op basiese alledaagse dinge en leef sy lewe in kompartemente. Die een volmaakte “gelykmaker” van verskille in die huwelik is romanse, waar beide partye weggevoer word deur die euforiese gevoel van begeerte, warmte en liefde. Daardeur besef ons dat God ‘n volmaakte plan in die verskille gehad het en sukkel ons egter soms te lank om dit verstaan en mis ons so wonderlike geleenthede.

By die seksuele daad is die vrou ook afhanklik van romanse en intimiteit wat geskep word deur aandag, respek en ‘n intense belangstelling in haar. Die vrou is geskape om met ‘n diepe behoefte na ‘n wonderlike verhouding te hunker. Hierdie emosionele verbondenheid deur kommunikasie maak die vrou geneë tot begeerte na haar man en skep ‘n behoefte om aan hom te vat en sy behoeftes ook te vervul. Veral waar ‘n sterk liefdeslewe bestaan en daar positiewe herinneringe opgebou is, sal dit haar vinnig in die regte luim bring. Dit bly egter belangrik om te onthou dat die vrou grotendeels afhanklik is van nie-seksuele aanraking en dat die skep van ‘n liefdevolle atmosfeer baie kan help om haar brein “aangeskakel” te kry vir seks.

Die ou praatjie dat seks vir ‘n vrou al in die oggend begin, was toe al die tyd waar …

Dus lê die probleem dikwels by die verkeerde hantering van ‘n lewensmaat en “opgeboude” gewoontes wat deur negatiewe herinneringe gebreinspoel is tot ‘n aversie of ‘n koudheid ten opsigte van seks. So ‘n negatiwiteit groei soms so groot, dat dit tot ‘n mediese probleem ontaard en dat ‘n mens liewer professionele raad moet verkry. So ook verskil die man en se vrou se behoefte

na seks en die frekwensie van seks en is dit raadsaam dat dit iewers tussen ‘n paartjie bespreek word. Sulke probleme en verskille kan maklik aangespreek word as dit eers tussen man en vrou bespreek is en mense openlik leer praat hieroor. Dikwels kan so ‘n verhoudingsprobleem met berading en die aanleer van die regte tegnieke en gesindheid opgelos word, om ‘n nuwe blaadjie om te slaan en meer saam te bereik as wat ooit moontlik was.

Seks is so ‘n kardinale deel van die huwelik en tog word daar min tot geen aandag aan die opvoeding en onderrig van seks spandeer nie. Ouers is dikwels te skaam en worstel self met onbeantwoorde vrae of verwronge persepsies waaroor hulle nooit geleer is nie. Ons leef gelukkig vandag in ‘n moderne samelewing met ‘n ontploffing van kennis en veral op die gebied van seks is inligting baie meer vrylik beskikbaar en kan feite bewys word volgens breinfunksionering.

Ons het elkeen ‘n rol om te speel om ons kinders so goed moontlik voor te berei en toe te rus vir n wonderlike sekslewe. Dit mag dalk ‘n nuwe generasie skep wat gesond en gelukkig funksioneer, binne die grense van God se wil en dan seks beleef soos dit ons Vader se bedoeling was reg van die begin af!

5.1.1.3. EMOSIONELE VOORSPEL

Hier kan ek letterlik sê: “Gaan lees Hooglied 1–8 vir die beste les in voorspel.” Besef dat dit presies is wat God vir ons wil hê, ‘n brandende passie na mekaar en dat dit goed en reg is! Tog is dit in ons besige lewe iets wat na ‘n paar jaar van getroude lewe verval en die vrou meer benadeel as die man. Ongelukkig benadeel die man homself indirek en skep dit ‘n leemte wat hom vir seker ook erg sal benadeel. Die vrou is geskape met ‘n groter vermoë om liefde te gee en te ontvang as die man en daarom sal sy soms harder probeer en met minder tevrede wees, alles in haar soeke na liefde en aanvaarding.

Waar ‘n vrou nie aan haar man verduidelik wat sy nodig het as voorspel tot seks nie, sal hy heel moontlik voortgaan met wat hy reeds die afgelope 20 jaar doen. Mans is nie altyd ingestel op kreatiwiteit in die slaapkamer nie en omdat

seks en ‘n orgasme sy dryfveer is, is dit die vrou se taak om soms met goeie voorstelle te kom. Die Vader het ons verskillend geskape en waar ‘n vrou besef haar man is taakgerig, het sy twee keuses. Sy kan aanvaar haar man se hoogste prioriteit is nie sy soeke na kreatiewe idees tot voorspel nie, of sy kan hom help tot kreatiwiteit en voorspel tot nuwe hoogtes laat opvlam wat hy net soveel soos sy sal geniet.

“Explore life together; there’s always something new to discover.”
– Be-good-to-your-marriage therapy

Voorspel kan dus gesien word as die voorbereidingsfase tot genotvolle seks. Tydens die proses van orgasme word daar by beide die man en vrou ‘n chemiese stof, oksitosien afgeskei. By die vrou word hierdie chemiese stof ook afgeskei tydens ander aktiwiteite wat vir haar uiterste plesier verskaf, byvoorbeeld deur ‘n betekenisvolle gesprek of om opwindend en emosioneel in haar man se arms te wees. Juis as gevolg van hierdie kennis weet ons dat as die vrou in ‘n “goeie luim” is, haar liggaam geredelik reg is om oksitosien af te skei. Die man kan hierdie informasie tot sy voordeel gebruik en dinge saam met haar doen, of help met die kinders en die geleentheid skep om nie-seksueel aan haar te raak of te streel, voor hulle intiem verkeer. Dit is vir seker vir enige vrou ‘n daadwerklike opwekker en laat haar spesiaal voel omdat haar man haar behoeftes verstaan.

“Touch your spouse gently; touching says ‘I love you’ in a special way.”
– Onbekend

Dit bring ons uit by die werking van die vrou se brein, wat vir die meeste mans vroulike gedrag vir eens en vir altyd sal laat verstaan.

Soos ons weet, is die vrou se breinlobbe deur ‘n netwerk van senuwees verbind met mekaar, en in so ‘n mate dat haar brein feitlik heeltyd “aangeskakel” is, ver meer as wat die man s’n is. Om oor te gaan tot seks, is dit nodig dat die deel van haar brein wat met funksionering en aksie gepaard gaan letterlik eers afgeskakel moet word. Dit word ook beskou as die deel van die brein wat te

doen het met vrees en angs, dus die amigdala. Voor hierdie afskakelingsproses kan plaasvind, sal die vrou dink aan die skottelgoed wat gewas moet word, die kinders se toetse van more of enige verantwoordelikheid wat nog op haar brein se lysie is van dinge wat nog gedoen moet word. Ongelukkig is die deel van haar brein baie sterk in sy werking en kan dit die proses om by 'n orgasme uit te kom, uitstel of voorkom.

Hierdie ekstra neurologiese stap verduidelik ook waarom dit soms soveel langer vir 'n vrou neem om 'n orgasme te bereik as by 'n man. Wanneer die vrou tydens stimulasie egter onderbreek word deur vrees, ongemak, irritasie, aversie of skuldgevoel, sal die werking van hierdie heerlike chemiese stowwe soos oksitosien, dopamien en endorfiene oombliklik stop en die euforiese gevoel verdwyn.

Dit laat 'n mens besef dat een van die grootste faktore tot voorspel vir die vrou is om haar gemaklik, gerus en ontspanne te kry. Sy moet snoesig voel, warm genoeg wees en veilig voel. Daar moet niks wees wat haar aandag aftrek nie en geen moontlikheid dat iemand enige oomblik in die vertrek kan instorm nie, anders sal die proses nie vir haar volledig plesier verskaf nie en dit sal veel langer neem om haar tot 'n orgasme te kry. Dit verklaar ook waarom vroue wat totaal verlief is en glo hulle maat dink hulle is wonderlik, soveel makliker tot 'n orgasme kan kom. So ook waar vroue die sekuriteit van 'n standvastige, geborge verhouding beleef, sal die brein die vrou toelaat om vinniger 'n orgasme te bereik as met 'n nuwe verhouding waar vrese nog betrokke is.

"In a brain-scan study of female orgasms, rearchers discovered that the women needed to be comfortable and have their feet kept warm before they felt like engaging in sex." [155]

Hierdie chemiese reaksie van voorspel gee die liggaam 'n waarskuwing van wat kom en berei die mens voor tot seks. Verbale gevoelswoorde en aanvaarding skep 'n gunstige atmosfeer met 'n kommervrye bewustheid van

[155] Brizendine, L. M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 79.

mekaar. Mans wil oor die algemeen weet dat hulle maats hulle begeer, lus is vir seks en "aangedraai"/opgewek word deur hul teenwoordigheid. Die man is baie minder kompleks as dit by taal gebruik kom, en solank hy weet hy bevredig sy vrou en dat sy tevrede is, sal hy ook tevrede wees. In teenstelling daarmee wil die vrou vir seker wees dat sy vir hom mooi is en dat hy tevrede is met haar as mens. Sy hou van komplimente en wil hê dat die man moet raaksien dat sy moeite doen met haar voorkoms. Sy wil hê hy moet met haar gesels en haar gerus stel dat sy veilig en gekoester voel. Wanneer al hierdie woorde met haar innerlike praat, begin sy oksitosien afskei en sy begin 'n begeerte toon na seks.

"Die belangrikste ding wat 'n vrou van 'n man wil hê, is teerheid."
"Die belangrikste ding wat 'n man van 'n vrou wil hê, is reaksie." [156]

Hiermee saam bring passievolle lang soene die liggaam in werking en berei die liggaam voor vir seks. Tydens hierdie seksuele opwekking word 'n natuurlike smeermiddel afgeskei om die vagina voor te berei vir penetrasie. (En let wel dit kan deur medikasie, siekte of ander redes verminder, maar kan aangehelp word met natuurlike smeermiddels waar dit ontbreek.) Hooglied verwys verskeie keer hierna as 'n opwindende geur en dit spoor die man verder aan tot groot hoogtes. Die man is dus ook so geskape om te reageer op dit wat met sy vrou gebeur en saam beweeg hulle voort tot die seksdaad. Korrekte voorspel is dus die geheim tot orgasmiese seks en is binne elkeen wat bereid is om moeite te doen met sy maat, se bereik.

5.1.2. KLIPPE IN DIE PAD…

Liggaamlike onsekerhede kan maklik 'n demper plaas op mense se seksuele optrede en daarom is dit so belangrik dat 'n mens mekaar in diepte ken en aanvaar ten opsigte van ons liggame en die vrese wat daarmee gepaard gaan. Menige man en vrou voel ongemaklik oor 'n ekstra paar kilogram, te min of te veel hare of ouderdom en die tol wat dit op ons liggame eis. Party mense is

[156] Smalley, Gary, Dr., en Cunningham, Ted., 2008. *Die Taal van Seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 116.

skaam om uit te trek vanweë hulle opvoeding en verkies die lig af of meer privaatheid. Daar kan skaamte wees ten opsigte van grootte van geslagsdele, ongemaklikheid met voorkoms, liggaamsreuke, aknee letsels of merke aan die lyf. Daar is soveel "klein jakkalsies wat die wingerd kan skoonvreet", maar meestal is dit maklik oplosbaar as dit eers deurgepraat is en waar mense mekaar liefhet. So is 'n algemene kwaal by verskeie vroue, dat die liggaam se natuurlike smeermiddel te min vir gemaklike smering is tydens seks en kan dit eenvoudig aangehelp word met olyfolie of ander mediese middels, wat 'n doeltreffende en natuurlike bron van smering voorsien.

Dit is egter so belangrik dat elkeen se vrese met die grootste deernis en respek hanteer word, skakel die lig af of plaas 'n lig demper ("dimmer") op die ligskakelaar om die lig te demp en sagter op die oog te maak. Die Bybel sê nie verniet dat die liefde alles bedek nie, waar mense mekaar in liefde hanteer is niks onoorkomelik nie.

5.2. DIE SEKSUELE DAAD

Hierdie unieke, soms onverstaanbare, krag tussen 'n man en vrou is vir ons soms nog 'n misterie en gaan ons verstand te bowe, maar juis so, het God dit 'n meesterplan in werking gemaak. Seks is as 'n geskenk van God gegee en bedoel om die gom te wees wat twee mense bymekaar hou. Dit is iets wat gegee is om slegs met jou huweliksmaat te deel en bedoel as 'n middel om 'n paartjie na aan mekaar te snoer met 'n spesifieke bestanddeel wat slegs die twee van hulle deel. Met gesonde genotvolle seks, verlang 'n mens letterlik daagliks na mekaar en vervul ons mekaar se diepste behoeftes deur mekaar te ken en te ondersoek. Twee minnaars is dan letterlik na liggaam, siel en gees verbind met die misterieuse euforie van seks wat hulle aangewese op mekaar maak en hulle meesleur om mekaar met liefde en respek te behandel.

"All relationships are more a process of learning the dance, than finding the right dancer." – Paul Pearsall

Om die geheime van die seksuele te verstaan, is dus vir elkeen in die huwelik ‘n groot pluspunt, want ons almal wil tog goed wees in dit wat ons aanpak. Dit is dus die moeite werd vir enige paartjie om hulle eie liggaam en hul maat s’n in detail te leer ken en verstaan en daarmee saam die brein, wat heimlik ons grootste seksorgaan is.

As ons kyk na Hooglied is die passie wat daar aangeblaas word, suiwer vir genot bedoel en word daar nêrens gepraat van die maak van babas en die uitbreiding van ‘n gesin nie. O nee, dit is uitsluitlik en spesifiek vir die bevrediging van drif na mekaar bedoel en die liefde wat seëvier in genot. Behalwe dat dit ‘n vreugde is, praat die Bybel ook daarvan as ‘n plig teenoor jou maat en sê Paulus in 1 Korintiërs 7 dat die minnaars ‘n verpligting teenoor mekaar het om mekaar se drange te bevredig. Paulus gaan sover as om te sê dat die “vrou nie oor haar eie liggaam beskik nie, maar die man” en “die man nie oor sy eie liggaam beskik nie, maar die vrou”. Dus kan ons, ons skaamte en vrees vir sonde binne die seksdaad laat vaar en die genot omhels wat God vir ons daar gestel het. Op geen wyse is seks en die genot daaruit geput pervers, as twee mense wat verbind is, dit saam geniet en gemaklik is daarmee nie.

5.2.1. DIE MENSLIKE LIGGAAM

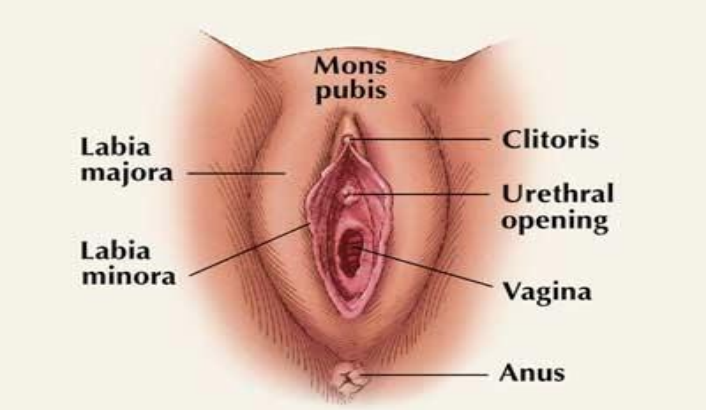
Die menslike liggaam is met soveel detail en sensitiewe senuwees geskape dat daar verskeie “erogene sones” en heerlike “druk-knoppies” bestaan wat ontdek en ontgin moet word en die meeste mense weet slegs van die helfte. Dit is dus noodsaaklik dat ‘n mens dit bestudeer en beproef om vas te stel wat vir jou optimale vervulling en vreugde verskaf en waarmee julle as paartjie gemaklik is binne die huwelik. Dit is ook noodsaaklik om die manlike en vroulike geslagsdele biologies en fisiologies te verstaan sodat ons die werking daarvan kan insien vanuit die funksie daarvan binne die seksdaad.

Baie mense leer van jongs af net die nodige terme aan of praat van “koekie”, “troetie”, “snuifie”, “poesie” en “tottie” of “pieperman” en ken nie die geslagsorgane en hul dele op hul ware benoemde name nie en ly so effens aan ‘n seksuele ongeletterdheid.

Soms is ware kennis en opleiding goed om presies te weet wat elkeen behels en wat die regte benamings en funksies is. Dit mag al te prettig wees om self jou woordeskat na 'n nuwe vlak te kan neem…

5.2.1.1. DIE ANATOMIE VAN DIE VROULIKE GESLAGSORGANE

"Wat kan ons welgeskape gangetjie oortref? Dit is diskreet en stylvol, meesterlik en kompak in die liggaam gehul… aan die bokant is daar 'n netjiese driehoekie hare, soos 'n padteken, vir ingeval jy sou verdwaal – dit is volmaak." – Yann Martel



[157]

Die vroulike geslagsorgane is inwendig omdat die liggaam so ontwerp is om 'n baba in die uterus te laat groei. Die geslagsdele wat vir plesier beskore is begin buite en beweeg dan na binne. Die uiterlike dele is die dele wat buite sigbaar is en word die vulva genoem. Dit bestaan uit die labia minora (klein skaamlippe), die labia majora (groot skaamlippe) en die klitoris aan die binnekant wat dan na die vaginale opening lei. Die groot skaamlippe word deur "pubiese" hare bedek. Die deel bo die uitwendige vulva wat die pubiese been bedek, word die mons (heuwel) genoem en ervaar opwinding wanneer dit aangeraak word tydens intimiteit. Die labia minora en die labia majora beskerm die vaginale opening en huisves die klitoris wat die mees sensitiewe

[157] http://www.google.co.za/imgres?q=female+sexual+organs+image&start [webtuiste besoek Februarie 2012]

deel van die vulva is. Die klitoris (kittelaar) is uitsluitlik geskape vir plesier tydens opwekking van passie. Die klitoris sal soos die penis opvul/opswel met bloed tydens stimulering en aansienlik vergroot. Die klitoris het ongeveer 8000 senuwee-eindpunte en strek nege sentimeter diep in die liggaam in. Onder die klitoris is die uretrale opening waar urine uitgelaat word en onder die blaasopening lê die vaginale opening. Die vaginale opening gee oorsprong aan die vagina wat 'n spieragtige kanaal is en van grootte verander tydens opwekking. Waar 'n vrou opgewek word tot seks, sal die kort kanaal uitstrek tot ongeveer 17–18 sentimeter, net die regte lengte vir die penetrerende penis. Die sogenaamde G-kol (Graffenberg-kol) word aangetref net binne die vagina, aan die boonste binneste wand en kan met stimulasie tot nog meer intense orgasmes lei.

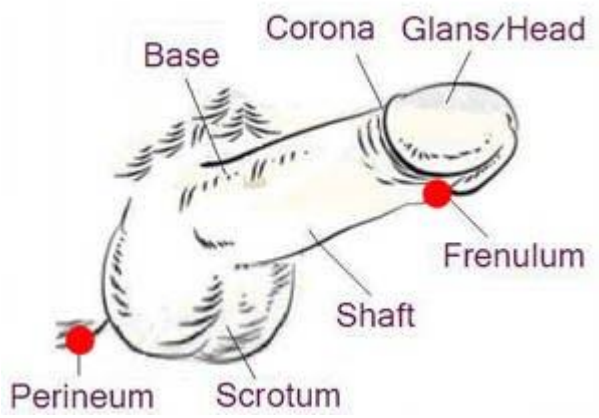
Die borste word ook beskou as deel van die vroulike geslagsorgane en word deur stimulasie opgewek tot plesier. Hierdie dele huisves die melkkliere en bestaan hoofsaaklik uit sagte vetweefsel. Die bors word afgerond met die areola wat uit baie senuwee-eindpunte bestaan en baie sensitief is vir stimulasie en dus 'n aangename gevoel meebring. Die tepels trek dikwels tydens genotvolle stimulering saam. Dit is nie vreemd om vrylating van smeermiddel uit die vagina te ervaar wanneer die borste (veral die tepels) sag gestimuleer word nie.

5.2.1.2. DIE ANATOMIE VAN DIE MANLIKE GESLAGSORGANE

"Vir enige man is sy penis 'n teken van manlikheid en trots as man. Hanteer jou man en sy penis met respek en bewondering, dit sal sy diepliggende onsekerhede laat verdwyn en jou altyd die nommer een in sy lewe maak."

– Louise van Coller

Die manlik geslagsorgaan



158

Die man se geslagsorgane is uitwendig en is ontwerp om die vagina te penetreer wanneer volle ereksie bereik word tydens geslagsgemeenskap. Die man se spermselle se temperatuur word gereguleer in die skrotum. Dit man se geslagsorgane bestaan uit die penis, die skrotum waarbinne die twee testikels en die omringende buise en weefsel geleë is.

Die penis bestaan uit ‘n sponserige weefsel wat vinnig met bloed kan vul tydens ‘n ereksie. Die penis word gewoonweg gebruik vir die uitskeiding van urine, dan is dit slap en ontspanne. Dit word ook gebruik vir die ejakulasie van sperms (inspuit van die man se saad) tydens orgasme binne die vrou se vagina. Die grootte van die penis wissel van man tot man, maar dien presies dieselfde doel ten spyte van die grootte. Die meeste mans se penis vergroot tot ongeveer 15–18 sentimeter tydens ereksie en die kop van die penis, wat ook die glans genoem word, is gewoonlik bedek met ‘n voorhuid. Die voorhuid kan ook reeds verwyder gewees het tydens besnydenis (‘n aksie wat deur verskillende geloofsgroepe gedoen word – soms drie dae na geboorte) (die Joodse geloof) (of ook soms vir mediese redes of tydens inisiasie as man by meeste van die SA inboorlingstamme), en sal dan effens meer sensitief wees op areas soos die koronale rif. Hierdie area, tesame met die driehoekige area, die frenulum, teen die onderkant van die penis, is met ‘n dun lagie vel aan die kop van die penis geheg, en is uiters sensitief en kan tydens opwekking plesier verskaf. Die ontwerp van die penis en die riwwe van die vagina dra daartoe by

158 http://www.google.co.za/search?q=anatomy+of+the+male+sexual+organs+images

dat seksuele genot deur penetrasie vir beide die man en die vrou meegebring word. Gewoonlik sal die manlike orgaan herhaaldelik in en uit die vrou se vagina (teen ‘n toenemende tempo) beweeg word, totdat die man orgasme bereik en sy sperms (saad) diep binne-in haar vagina inspuit. Soms sal die seksuele daad tussen man en mannin met ‘n gesamentlike orgasme afgesluit word. ‘n Orgasme is nie ‘n voorvereiste vir swangeskap nie. Sperms wat tydens selfs ligte penetrasie in die vrou se vagina beland, is dikwels energiek genoeg om die bevrugtingswedloop tot by die eiersel (in die vrou se baarmoeder) suksesvol te voltooi en ‘n bevrugting te voltooi. So ‘n bevrugting sal waarskynlik tot ‘n baba lei na seldeling en ‘n proses wat 9 maande neem om te voltooi.

Die twee testikels (saadballe) is geleë binne die skrotum wat as ‘n sakkie dien buite die liggaam, sodat die temperatuur gereguleer kan word en die saadballe dus koeler is as normale liggaamstemperatuur. Dit is noodsaaklik vir die produksie (en behoud) van gesonde spermselle. ‘n Te stywe onderbroek of te hoë temperatuur kan onvrugbaarheid weens gebrekkige spermselle veroorsaak. Die testikels hang gewoonlik nie gelyk nie en vergemaklik daarom beweging, hardloop en bene wat gekruis word. Tydens ‘n orgasme sal sperms wat gestoor word en in aksie kom met opwekking, met die penis uitbeweeg na buite en geëjakuleer (uitgespuit) word as ‘n dikkerige, wit vloeistof (semen).

Menige mans is oorbewus van die grootte (of gebrek aan grootte) van hul geslagsorgane, maar vergeet dikwels dat die brein die hoof opwekkingsorgaan is tydens seks. Seks kan op verskeie wyses aangenaam wees, en ‘n mens moet onthou dat die vrou selfs sonder penetrasie ‘n orgasme kan hê. Vertrou dus op God en gebruik wat tot jou beskikking gestel is geduldig, en wyslik.

Die manlike en vroulike geslagsorgane is toegerus met verskeie opwekkingsareas (“erogene sones”) wat deur streling tot vreugde kan lei. Daarin kan ons reeds sien dat God ons begenadig het en hierdie areas aan ons geskenk het om te geniet en tot voordeel van mekaar te benut. Dit is dus kennis wat ons mag inwin en toepas binne die veilige omgewing van ‘n

huwelik waar ons mekaar se liggame mag ontdek en geniet in oorgawe in liefde aan mekaar.

5.2.2. FISIESE VOORSPEL EN EROGENE SONES

Die minnaar en minnares moet van die hele liggaam gebruik maak en onthou dat die liggaam vol senuwees is om genot-kolle (erogene sones) beskikbaar te stel wat aangenaam en bruikbaar is tydens voorspel en seks. Tesame met emosionele voorspel, is die fisiese voorspel deel van die opwekkingsfase wat deur stimulering lei tot orgasme. Die man en vrou se liggame is verskillend "bedraad" as dit by die seksdaad kom en dit is belangrik om daardie verskille te erken en tot albei se voordeel te laat werk.

5.2.2.1. DIE MAN

Die man raak maklik geprikkel deur selfs die blote gedagte aan die opwinding van seks en hy sal soms reeds 'n gedeeltelike ereksie kry deur net na sy vrou te kyk terwyl sy ontklee. Hiermee saam kan die man die vrou stadig, stukkie vir stukkie ontklee om die ervaring vir beide so stimulerend moontlik te maak, sodat die smagting verhoog en die afwagting toeneem. Hierdie visuele prikkels tesame met sy liefdevolle streling van sy vrou se liggaam en haar aanraking, en die gevolge van die prikkels op die penis (via verwerking deur die man se brein), wat die bloedtoevoer dan verhoog, bring hom gewoonlik tot by 'n sterk, volledige ereksie.

By die man kan die rug, boude, lieste en testikels sagkens masseer of gesoen word en daar kan geknibbel word oral oor die liggaam. Die ore, tepels en nek is ook baie sensitief vir aanraking. Sy kop, hare en voete kan ook gemasseer word. So raak 'n mens ook ander areas as die penis aan en sal dit die opwinding verhoog om by die ware erogene sones uit te kom. Nou kan die penis met 'n sagte hand gestreel word en oor die glans van die penis gevryf word, tesame met ritmiese op en af bewegings van die hand, oor die kop van die penis. Daarna sal die penis stokstyf wees, reg wees vir penetrasie en sal 'n plato-fase bereik word waar die orgasme onafwendbaar raak. Tesame met

orgasme kom die ejakulasie (uitspuit) van sperms. Vir die man is die periode vanaf penetrasie tot by orgasme, gewoonlik gemiddeld onder drie minute.

Daarna beleef hy 'n totale fase van ontspanning en 'n oorweldigende gevoel van tevredenheid wat selfs na slaap kan lei. Die man kan weer na hy sy krag herwin het (ereksie teruggekry het), toetree tot verdere seksdade, maar sal soms eers 'n tydperk, (wat die refraktoriese fase genoem word) moet wag om weer 'n ereksie te kan voortbring. Hierdie wagperiode word deur ouderdom en gesondheid bepaal en is heeltemal normaal by alle mans. Die man sal met seks byna sonder uitsondering 'n orgasme hê; die geheim bly egter om dit so te probeer reguleer dat beide man en vrou daarna saam bevredig voel. Deur na orgasme met sy penis 'n tyd lank in sy vrou se vagina te lê en haar te liefkoos en vas te hou, verhoog baie maklik haar genieting van die seksdaad. Om na orgasme sy penis uit te trek, om te draai en te slaap, kan die vrou soms misbruik en onvergenoegd laat voel.

5.2.2.2. DIE VROU

Die vrou is op verskeie vlakke 'n komplekse wese, en so ook hier in die slaapkamer is daar 'n paar definitiewe feite wat eers ontrafel moet word. Waar 'n gesonde man drie minute neem om in die regte luim vir seks te kom, neem dit die gemiddelde vrou ongeveer vier en twintig uur van goeie gedagtes en vredevolheid in haar gemoed. Juis omdat soveel dele van die vrou se brein tesame funksioneer, is daar maklik 'n kans dat iets kleins die oomblik mag saboteer. Dit is van kardinale belang dat die vrou positief voel oor haar man, sodat haar brein letterlik wil afskakel en by hom inskakel en oorgee. Kritiek en harde woorde is 'n besliste passie-moordenaar en het al dikwels 'n anders lieflike aand in hel omdolwe en so alle verwagtinge versmoor.

"Anger at one's partner is one of the most common reasons for sexual problems." [159]

[159] Brizendine, L. M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 82.

So punt nommer een by passievolle seks vir die vrou, is om geliefd te voel en veilig by haar man te wees. Waar sy dus in die regte "breintoestand" verkeer, sal haar liggaam natuurlik saamspeel.

Die vrou reageer op aanraking, soene, mooi woorde, sagte streling oor haar liggaam, tesame met aandag wat na haar kant toe kom tydens die proses van passie. Sy wil voel dat sy die kern van haar minnaar se bestaan is en dat hy nie net aan homself en sy eie belewing dink nie. Dus ervaar sy dit baie stimulerend as hy haar uittrek en nader trek in sy omhelsing. Haar borste is een van haar uitstaande opwekkingssones en deur streling of knibbel-bewegings sal die bloedvloei verhoog na die tepels en sal die borste gedy. Soms is die effek op haar borste so intens dat 'n vrou na haar asem sal begin snak. By ander vroue laat die borste die vrou "koud" en moet haar huweliksmaat maar haar nek, ore en maag soen en knibbel. Die beste raad is om haar insette te betrek by die proses van voorspel.

Hierdie tydperk van voorspel en liefkosing is vir die vrou van onskatbare waarde en prikkel haar vir voorbereiding tot totale ontspanning en vir die oorgee tot orgasme. Waar 'n man haar waardevol laat voel, sal sy haar oopmaak vir sy lieflike liefkosings en sal sy vanself oopgaan vir hom. Hierdie proses waar die vrou haarself oopstel vir haar man is vir hom net so lekker en laat letterlik sy beker oorloop. Waar hy sy strelings na haar onderste geslagsdele laat sak en haar labia (skaamlippe) ontdek en liefkoos, sal hierdie sensitiewe dele reageer en bloed sal vloei na die klitoris wat die sentrum van haar orgasmiese plesier is. Die stimulering van die klitoris dring deur tot by die "wortels" van die klitoris en laat die vrou intense genot beleef en haar asemhaling sal laat versnel en haar hart vinniger sal laat klop. Tydens hierdie stadium sal haar labia minora tot ongeveer drie tot vier keer vergroot, nat en glad raak en ontvanklik wees vir die penis. Dit is egter baie belangrik dat die man met toewyding en geduld, by die klitoris uitkom en die liggaam sy natuurlike reaksietyd gee, sodat die labia minora en labia majora eers vol bloed kan loop en die smering van die vagina kan plaasvind. Daar is ook vroue wat groot genot vind uit stimulering van die skaamlippe en klitoris met haar man se lippe en tong.

Die vergrote binneste lippe vorm ‘n kappie oor die klitoris en alle beweging rondom die vaginale area sal indirek deur hierdie geswolle kappie aan die klitoris oorgedra word. Dit verhoog die passie verder en so sal die vrou deur ligte, vinnige bewegings oor die klitoris of sagte stadige vinger-bewegings, tot orgasme gelei word. Na volgehoue stimulering sal die vrou ook ‘n punt van onafwendbare orgasme bereik, waarin sy dan die begeerte na penetrasie van die penis sal verlang. Hulle kan die penis in die vagina laat ingly, saggies en met geduld, daarna beide met genotvolle in en uit beweeg, vinniger en vinniger, totdat ‘n klimaks bereik word en die orgasme saam geniet kan word. Deur dan daarna saam in die euforiese gevoel van tevredenheid in mekaar se arms te lê, te ontspan en mekaar verder te geniet in rustigheid, bring hulle ook nader aan mekaar op emosionele gebied. Daarna kan hulle mekaar hanteer soos hulle behoeftes hulle lei. In die huwelik is dit baie belangrik om jou maat te lei na hoe jy hanteer wil word en jou behoeftes daaroor te kommunikeer. By menige vrou, anders as by die man, kan sy direk na mekaar weer orgasmes kry en is sy dus multi-orgasmies. Sy is soms selfs gereed sodra hy weer ‘n ereksie het!
Die klitoris (kittelaar) is nie soos ‘n ligskakelaar wat rof gehanteer kan word nie. Rowwe kontak met die klitoris sal nie net NIE die gewenste DOEL (opwekking van die vrou se seksuele begeerte) BEREIK NIE. Dit sal selfs pynlik vir haar wees en totaal die teenoorgestelde reaksie by haar hê.

By die vrou neem hierdie hele respons siklus tot gunstige voorspel ongeveer 14 minute en is dit verstaanbaar dat die vrou tyd nodig het om tot orgasme gebring te word en dus nie so maklik deur penetrasie alleenlik ‘n orgasme kan bereik nie. Dus is gunstige voorspel by die vrou absoluut deel van die volledige proses van seksuele omgang en benodig sy dit van haar minnaar om dit te verstaan en te respekteer.

5.2.3. ORGASME

As ons na die fisieke gebeurtenis van die orgasme kyk, is dit die ontladingsproses van seksuele spanning, wat opgebou het met die drukking weens die verhoogde toename van die bloed-vloei in die bloedvate en weefsel

van die geslagsorgane, tydens die voorspel tot seks en die seksdaad self. Met hierdie proses van ontlading is daar sametrekkings van die spiere in die liggaam en genitale areas wat plaasvind en oorsprong gee aan die genotvolle gevoel wat ‘n orgasme bied. Elke orgasme kan ook verskil in intensiteit en kwaliteit en is gebaseer op verskillende bepalende invloede. Dis ironies dat die man soms sal moet urineer na sy eerste orgasme, maar kort daarna weer ‘n ereksie sal kan kry. Ook die vrou baat soms daarby om gou haar blaas te ledig voordat die liefdesspel met nuwe oorgawe hervat en voortgesit kan word.

Die kwaliteit van orgasme hang af van:

- Emosionele gemoedstoestand van die oomblik.
- Gebrek aan vrese, angstigheid, ontspannenheid.
- Fisieke toestand (nie moeg/oorwerk).
- Gesondheid. (Diabetes? Hoê bloeddruk?)
- Invloede van hormone.
- Die “ligspiere” of pubococcygeus (PC) spiere wat nie goed ontwikkel is nie (of verswak het met kindergeboortes) by die vrou. (Dr. Arnold H. Kegel; 1984)
- Die genoegdoening wat ware liefde en respek by ‘n paartjie inboesem.

Vir baie jare is geglo dat ‘n vrou slegs kan swanger word as sy ‘n orgasme kry en so ook is geglo dat die klitorale orgasme verskil van die vaginale orgasme. Na Masters en Johnson se publikasies in 1966 is baie ou-vrou stories opgeklaar en weet ons vandag baie meer as die persepsies van die verlede. ‘n Goeie orgasme, is ‘n goeie orgasme, dit maak nie saak hoe, of deur stimulasie van watter deel van die geslagsdele nie. Wanneer die liggaam onteenseglik ‘n orgasme beleef, is dit gesond en baie aangenaam. Verder word vroue nie deur orgasme swanger nie, maar deur die ywerige werk van die spermsel, en dit opsig self het ‘n swemvermoë van sy eie en kan soms alle redelike verwagtings oorstref. Ook is daar lank geglo dat daar altyd gestreef moet word na gelyktydige orgasmes by die man en vrou vir die grootste “sukses”. Vandag weet ons dat die verskil in tydsberekening en die respons siklus by die man en vrou meestal so drasties verskil dat die doelwit liewer twee goeie orgasmes moet wees, as een gelyktydige orgasme (wat maar selde plaasvind). Indien dit

gelyktydig plaasvind is dit heerlik, maar dit kan net so lekker wees afsonderlik, solank 'n orgasme wel bereik word.

By die vrou word beweer dat slegs 20–30% van alle vroue met alleenlik vaginale penetrasie 'n orgasme kan bereik. [160] Om 'n orgasme met penetrasie te vergemaklik, kan paartjies met verskillende posisies eksperimenteer. Die stimulasie van die klitoris kan aangehelp word, deur die penis teenaan die klitoris te plaas tydens penetrasie en die hoek van ingang te verander. Ook kan die man sy vrou eers goed "opwarm" deur die geslagsdele se streling en die stimulasie van die klitoris, totdat sy letterlik smag na penetrasie en daardeur gehelp word om 'n orgasme te bereik en die vaginale wande vanself polsend saamtrek. Sommige vroue bereik 'n orgamse wat so intense is dat dit vir hulle voel of die ligte afgaan en hulle vir 'n oomblik hul bewussyn verloor. (Die Franse praat van "La petite Mort" (die klein sterfte).)
By die man stuur die brein seine na die penis deur die sentrale senuweestelsel wanneer hy seksueel opgewek word en die spasies in die weefsel van die penis word vinnig met bloed gevul. Met 'n ereksie is daar ongeveer 16 keer meer bloed in die penis as wanneer hy ontspanne is en tydens orgasme trek die spiere aan die basis van die penis saam om die vergrote penis te help om die semen uit te spuit/skiet. Dit veroorsaak dan ook die daaropvolgende polsende spiersametrekkings tydens ejekulasie wat 'n allesoorheersende gevoel van genot by die man veroorsaak. Sy hartklop en asemhaling versnel ook drasties tydens die finale oomblikke van sy orgasme.

Die vrou se sentrum van genot sentreer rondom die klitoris en daarom word daar gepraat van die "wortels" van die klitoris wat alle stimulasie sensasie van die klitoris opvang en die liggaam laat oorgaan tot orgasme. Die orgasme sit die spiersametrekkings van die uterus in werking en die "suig-aksie" om sperms deur die servikale mukus te laat beweeg, word daardeur aangehelp. Dit word die orgasmiese suig-aksie van die uterus en vagina genoem en word vandag erken as 'n groot hulp om die spermselle diep genoeg in te neem vir bevrugting. Hierdie beweeg-aksie "suig"/pomp byna letterlik die spermselle na binne-in die baarmoeder (waar die eiersel geduldig wag) met elke ritmiese

[160] Craig, E. en Stander, H., 2008. *A tot Z van seks*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 60.

kontraksie van die spierwande. Orgasme by die vrou het dus ‘n ander diepliggende doel/funksie as slegs die genot en belofte van nog vreugde, dit is juis deur God gegee om te help met bevrugting. Dit behoort nie die liefdevolle egpaartjie, ‘n man en vrou met diep begeerte na mekaar, se genieting van die vreugde van hul eie en mekaar se liggame enigsins te verminder nie.

Orgasme stel ook wonderlike goed-voel hormone vry, wat die liggaam se eie chemiese “anti-depressant” is en een van die beste ontladers van spanning ter wêreld is. Dit is betwisbaar of dit verslawend is, maar ons weet wel dat as ‘n mens dit eers gehad het, jy daarna sal smag met liggaam en siel. Daar bestaan nie ‘n afsny-ouderdom vir orgasme nie; dit is moontlik tot op ‘n hoë ouderdom, al is dit dan nou ook met ‘n bietjie “chemiese hulp” deur ‘n geneesheer. Daar word beweer dat gereelde seks hartsiektes en beroerte met 50% kan laat afneem, so hou aan solank dit moontlik is – werk daaraan, dit bly ‘n gesonde aktiwiteit.

Orgasme het verskeie voordele:

- Dit verlig spanning.
- Dit is die beste slaappil en help om jou diep te laat slaap. Dit werk soos ‘n natuurlike kalmeermiddel en so kan die vrystelling van endorfiene dieselfde effek hê soos ‘n goeie massering.
- Seksuele stimulering aktiveer die vervaardiging van fenetylamine, ‘n natuurlike amfetamiene wat jou aptyt reguleer.
- Orgasmes verbrand etlike kalorieë.
- Orgasmes is ‘n natuurlike pynstiller. Jou verdraagsaamheid vir pyn kan met tot 70% verhoog na orgasme, as gevolg van die vrystelling van endorfine. [161]

As ons na hierdie fyn detail kyk waarmee God ons geskep en voorberei het vir genot en die voortplanting van nasies, kan ons nie anders as om die hand van God in alles raak te sien nie.

[161] Craig, E. en Stander, H., 2008. *A tot Z van seks*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 131.

5.2.4. VERSKILLE IN DIE LIBIDO TUSSEN DIE MAN EN VROU

Die meeste paartjies se libido (geslagsdrif) verskil van mekaar, maar dit is nie ‘n onoorkomelike probleem wanneer jy leer hoe om dit te akkommodeer nie. Hormone reguleer grotendeels mense se seksualiteit en energievlakke vir seks. Die hormone testosteroon, estrogeen en progesteroon is die kernhormone wat verantwoordelik is vir die seksdrang by mans sowel as vroue en bepaal verskeie faktore in die seksuele optrede.

Oorsake van ‘n afname in seksuele drang sluit in:

- Van die algemeenste oorsake van ‘n afname in seksdrang, is waar mense moeg en oorwerk is en die lewenseise wat aan hulle gestel word toegeneem het. Hulle bereik ‘n punt waar hulle letterlik nie meer die emosionele energie of fiksheid het om by te hou op seksuele gebied nie.
- Waar mense se gesondheid aangetas word, sal dit ‘n algemene probleem wees. Hierdie probleme kan dikwels weer met behulp van ‘n geneesheer herstel word.
- Medikasie, byvoorbeeld anti-depressante of sekere voorbehoedmiddels, verlaag die libido en maak ‘n mens “afgestomp” vir die seksuele daad.
- Ouderdom wat skommelinge in hormoonvlakke bring, kan ‘n drastiese verskil inbring.
- Emosionele onsekerhede of konflik in die huwelik kan een party maklik ontmoedig, waar die ander party seks sien as ‘n noodsaaklike behoefte ten spyte van hewige konflik.
- Vroue wat ontevrede is met die voorkoms van hul liggame kan ontrek weens ‘n tekort aan seksuele selfvertroue.
- Die tydperk met babas en klein kindertjies waar die moederskap-“sindroom” menige paartjie se sekslewe kom wegroof en die man gewoonlik die ergste daaronder lei.
- Waar een persoon ‘n aversie in die ander kry as gevolg van liggaamsreuke, slegte asem, oorgewig, harde woorde of oormatige sweet.

Om hierdie algemene probleem aan te spreek is dikwels moeilik en waar paartjies dit nie self kan hanteer nie, sal ek voorstel dat hulle ‘n berader met

kennis daarvan, of ‘n seks-terapeut gaan spreek. ‘n Mens verwag nie van mense om konstant onwillig “in te gee” tot seks nie, maar daar moet besef word dat ons mekaar se behoeftes in ag moet neem, of dit dan nou meer of minder seks is, wat pla. Daar is gelukkig verskeie maniere waarop paartjies mekaar kan bevredig, sonder om “waarlik” seks (met penetrasie) te hê. As albei partye meer buigbaar is en kommunikeer, kan hulle alternatiewe vind om mekaar gelukkig te hou en die verskille in ag te neem, wat sal bydra tot ‘n meer vervullende sekslewe vir albei, sonder skuldgevoelens. Daar kan ook gekyk word na beter slaappatrone, medikasie en meer liefdevolle ontspanne tyd saam, want ‘n huwelik behels immers om kompromieë aan te gaan, ter wille van mekaar.

Die kommer hierin opgesluit is egter waar die kwessie opsy geskuif en later vermy (net gelos) word en mense daarna verwerping beleef waar hulle konstant verneder word tydens ‘n soeke na toenadering. Dit kan tot konflik lei en op die lang termyn sal dit die verhouding laat afkoel. Hulle kan mekaar begin vermy en later by mekaar verby begin leef. Dit plaas onnodige spanning op die huwelik en behoort so gou as moontlik aangespreek/gehanteer te word. Verseker op emosionele vlak maar ook op mediese vlak, voor dit in ‘n bose kringloop ontaard en mense van mekaar begin wegdryf.

5.2.5. SEKSUELE PROBLEME

Waar seksuele probleme kop uitsteek kan dit meestal in twee groepe gedeel word, naamlik die emosionele probleme en die fisiese probleme. Vanuit ‘n beradingsoogpunt glo ek dat dit nodig is om eers die situasie “deur te praat” en mooi te luister na die storie agter die storie. Daar is gewoonlik genoeg inligting beskikbaar, maar mense praat nie maklik openlik oor mislukkings, soos wat daar oor hul suksesse gepraat word nie.

Dit is algemeen bekend dat die meeste mense iewers in hul huwelikslewe sukkel met probleme rakende die seksuele en dat dit onnodige stres op hul verhouding kan plaas. Seks bly ‘n baie belangrike komponent van ‘n gesonde

huwelik en daarom moet die probleem so gou moontlik geïdentifiseer en aangespreek word.

By mans sien ‘n mens dikwels dat erektiele disfunksie vanaf ouderdom 40 na vore kom en dit is belangrik om te verstaan wat gebeur en waarom. Dit word ook deur die man self beleef as uiters vernederend en kan ‘n emosionele nadraai kry wat sy ego erg kan knou. Impotensie beteken dat ‘n persoon sukkel (of nie in staat is) om ‘n ereksie te kry of sukkel om die ereksie lank genoeg te behou. Daar is dus dalk nie genoeg bloedtoevoer na die penis nie, of die penis vul wel met bloed, maar beleef ‘n “lekkasie” (waar die bloed letterlik “uitlek”/terugloop in die liggaam uit die penis en die man dus sy ereksie verloor. Dit maak penetrasie tydens seks bykans onmoontlik omdat die ereksie ontbreek of nie volgehou kan word nie. Seker een van die “ontmannendste” oomblikke wat ‘n man, en ‘n paartjie kan beleef, is wanneer daar ‘n redelike ereksie is, die man penetrasie begin en op die tweede of derde pomp-aksie verloor hy sy ereksie en glip die penis uit die gewillige vagina van sy vrou uit.

Een van die algemeenste probleme wat daartoe lei, is waar ‘n man nie heeltemal ontspanne en gelukkig in sy verhouding met sy maat is nie en dus psigologies nie wil saamwerk nie. Of hy beleef ‘n oormaat van werk-stres of finansiële druk wat hom angstig en onkapabel maak. Hierdie probleme is dus nie regtig medies van aard nie en sal beter uitgesorteer word as onderliggende probleme hanteer word. Daar moet nie vergeet word watter rol die brein van die man as “seksorgaan” in so ‘n situasie speel (of eerder, NIE speel NIE).

Vanuit ‘n fisiese oogpunt sal gesondheidsprobleme beslis ‘n impak hê en hoogs waarskynlik die medikasie (wat daarvoor geneem moet word) ook. So kan anti-depressante, bloeddruk-medikasie, kalmeermiddels, pynstillers en eetlusdempers ‘n gesonde ereksie teenwerk. As ‘n mens na fisiese oorsake kyk, kan diabetes, hoë bloeddruk, hoë cholesterol, depressie, enige chirurgie in die pelvis, asook verharding van die bloedvate, ook maklik moontlike oorsake wees. Dit sal raadsaam wees om ‘n dokter daaroor te spreek of ‘n verwysing na ‘n spesialis op hierdie gebied te kry. Hierdie ongemaklike onderwerp kan ook

psigosomaties inwerk op die man en hom "prestasie-angs" gee wat die probleem verder kan vererger. Dit is dus noodsaaklik dat dit ernstig opgeneem word en dat 'n mens jou lewensstyl so gesond en ontspanne moontlik hou en genoegsame oefening kry en gesond eet. Erektiele disfunksie kom wel in die tydperk van ouderdomme 40–50 voor, maar dit is nie 'n natuurlike verloop van ouderdom nie en kan suksesvol behandel word. Daar is vandag ook verskeie effektiewe medikasies (soos Viagra) beskikbaar wat 'n meer normale lewe kan meebring, sonder ernstige nadele.

Die ander algemene probleme waarmee 'n man kan sukkel, is premature-ejakulasie of vertraagde-ejakulasie. Beide hierdie toestande kan redelik vernederend wees, maar is behandelbaar. Premature ejakulasie word dikwels aangeleer in die man se jonger dae waar daar so gou moontlik tydens masturbasie na 'n orgasme gestreef is. Die vrees om uitgevang te word, het 'n ongesonde haastigheid veroorsaak wat daarna geleidelik 'n patroon gevorm het. Deur die aanleer van tegnieke om die orgasme te vertraag, kan hierdie probleem hanteer word. Een opsie is vir hom om vinnig eers 'n orgasme te bereik. (Dit dra ook by tot die smering van die vagina. Dit het al meer dikwels as wat soms besef word 'n "positiewe bydrae" tot die tweede orgasme, lg. dan weer saam met sy vrou gedeel, 'n oplossing gebied. Veral 'n jong, viriele man, het die kapasiteit om soms hiermee tog die verlangde doel te bereik.)
Vertraagde ejakulasie is waar die man lank neem, sukkel om 'n orgasme te bereik of dit glad nie bereik nie. Hiervoor kan verskeie oorsake wees en dit sal raadsaam wees om 'n goeie seksterapeut te gaan sien. Daar is mans wat hul huweliksmaats tot asem-berowende orgasmes kan bring omdat hulle wel 'n sterk ereksie beleef maar net nie self tot orgasme kom nie. Dit is nie 'n algemene verskynsel nie, maar dit bied 'n oplossing wat soms die huweliksgeluk van die egpaar nie hoef te benadeel nie. Dit sou dalk raadsaam wees om op die lang duur tog die moontlikheid van professionele mediese hulp of berading te oorweeg.

Dit is noodsaaklik dat 'n vrou haarself in die regte luim vir passievolle seksuele omgang kry en dit is eintlik net 'n besluit vêr. Die brein bly dus die belangrikste seksorgaan en daarom moet jou kop reg wees daarvoor. Om 'n

ervare berader te spreek kan soms op verskeie vlakke goed wees en die klein jakkalsies na vore bring wat op seksuele gebied "druiwe steel in die wingerd" en 'n mens so kan ontneem van hierdie geskenk van God.

By die vrou is die mees algemene probleem die onvermoë om 'n orgasme te bereik en op die lang termyn kan dit ongelukkig negatief inwerk op verskeie vlakke in haar persoonlike lewe, sowel as in haar huwelik. Om hierdie probleem te ignoreer, sal 'n mens beslis beroof van 'n groot gawe van God. Dit sal egter ook die vervulling wat 'n man kry deur jou seksueel te bevredig en wat hy moontlik reeds lankal vermoed ontbreek, kan vererger. Een van die beste maniere vir 'n vrou om 'n orgasme te help kry, is om die bekkenvloerspier te oefen deur sogenaamde kegeloefeninge waar die spiere saamgetrek en ontspan word. Die swak PC spier is deur Dr. Arnold H. Kegel bewys as die waarskynlikste oorsaak van die hoogste voorkoms vir hierdie probleem en dit kan met oefening herstel word. [162]

Daarmee saam is dit baie belangrik om die voorspel en daarmee saam die genotvolle stimulering van die klitoris so te verleng dat 'n orgasme onafwendbaar is. Dit sal help om die vrou se natuurlike smeermiddels binne haar vagina vry te stel, iets wat met 'n bietjie smeermiddel (soos KY jellie) aangehelp kan word. Baie mans besef ongelukkig egter nie dat 'n vrou se reaksietyd tydens voorspel werklik baie van syne verskil nie en moet soms onomwonde en baie duidelik geleer word van die vroulike anatomie en letterlik, hoe om dit te betas, te vryf, te stimuleer en te hanteer.

Waar probleme soos droogheid van die vagina voorkom, sal pyn beslis tydens gemeenskap ontstaan en sal daar later by die vrou 'n psigosomatiese vrees ontstaan wat 'n orgasme dodelik kan teenwerk. Maak gebruik van gewone olyfolie wat ook die gewenste smering kan help gee om gemaklike omgang, sonder pyn, te verkry. Verskeie medikasie soos voorbehoedmiddels en andere kan verantwoordelik wees hiervoor, maar hoef nie 'n probleem te wees nie. Vroue raak ook soms "kouer" met ouderdom en verloor hul "seksuele fokus",

[162] LaHaye, T. en La Haye, B., 2004. *Die Huweliksdaad*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 156-163.

maar met die hantering van die onderliggende probleme en die aanleer van ontspanningstegnieke, kan dit weer aangeblaas word.

Wat ookal die probleem is, waar twee mense waarlik ‘n opregte behoefte het om hulle sekslewe te geniet, sonder leuens en verskuilde agendas, is dit waarlik moontlik. Om ‘n gemaklike sekslewe te verseker, is dit noodsaaklik om faktore soos vrese vir ongewenste swangerskappe, sekerheid van privaatheid gedurende seksuele omgang en goeie liggaamlike higiëne te verseker, anders kan die vrese onbewustelik manifesteer in seksuele terughouding wat probleme kan veroorsaak. Die tye waar mense sonder probleme probeer kinders verwek, kan dikwels onthou word as die goeie tye, waar sorgvrye seks, sonder vrese beoefen is. Dit is ook die tye waar mense nader aan mekaar groei en mekaar regtig geniet en geliefd voel.

5. 3. DIE MAN EN VROU SE VERSKILLENDE BEHOEFTES

Vanuit ‘n emosionele oogpunt sien ek dikwels in enige huwelik dat die groot verskil in behoeftes tussen die man en vrou ‘n radikale probleem is waarvan die meeste mense nie voor ‘n huwelik bewus is nie. Om mense binne ‘n huwelik hieroor met wysheid te bedien, het letterlik al talle huwelike gered en daarom wil ek graag klem lê op die belangrikheid van die bewustheid hiervan en ook die impak wat dit op ons sekslewens het. Waar ‘n vrou emosioneel vervul voel en sien dat haar man ook na haar emosionele behoeftes kyk, sal sy vir seker na sy grootste behoefte omsien, wat meestal ‘n gesonde, gereelde en gelukkige sekslewe is.

HAAR BELANGRIKSTE BEHOEFTE: LIEFDE – SY BELANGRIKSTE BEHOEFTE: SEKSUELE BEVREDINGING

LIEFDE

Reeds van geboorte is daar by die vrou (dogtertjie) die intense behoefte om vasgehou, beskerm en liefgehê te word. Eers deur Pappa en Mamma, selfs deur sagte speelgoed en later deur ‘n jong seun en eindelik die man na wie sy smag. Hierdie begeerte na haar man is diepgewortel deur God en spreek van

die vrou se diepste behoefte in haar wese. So ook sal daar ‘n behoefte na God wees, wat ewigdurend deel van haar sal wees en slegs deur haar hemelse Vader vervul kan word. Juis omdat hierdie behoefte vir haar so intens is, sal sy ook haar man eendag wil vashou, oortuig van haar liefde, vir hom wys dat sy hom bewonder en respekteer. Ons elkeen sien die wêreld deur ons eie persepsie van wat ander se behoeftes is, en dis gewoonlik deur die bril van ons eie behoeftes. So sal ‘n vrou ook vir haar man wil gee, dit wat sy heimlik van hom begeer, met ander woorde liefde en koestering.

As ‘n man hierdie behoefte kan verstaan, sal hy sy eie wêreld vir homself soveel meer bevredigend kan maak. Dit berus op die eenvoudige beginsel van gee en jy sal ontvang. Ek wil dit verduidelik aan die hand van die boek, *Sy behoeftes, haar behoeftes*. [163]

Liefdesbetuiging is die sement van ‘n verhouding. Liefdesbetuigings simboliseer vir die meeste vrouens sekuriteit, beskerming, vertroosting en goedkeuring, alles lewensnoodsaaklik in hulle oë. Wanneer ‘n man vir sy vrou laat blyk dat hy haar liefhet, dra hy aan haar die volgende boodskappe oor:

- Ek sal vir jou sorg en jou beskerm. Jy is vir my belangrik en ek wil nie hê jy moet iets oorkom nie.
- Ek is begaan oor jou probleme en ek is aan jou kant.
- Ek dink jy het goed gevaar en ek is trots op jou.

‘n Lekker drukkie kan enige en alles van bogenoemde oordra/sê. Mans moet verstaan hoe dringend vroue hierdie soort versekering nodig het. Die tipiese vrou kan skaars ooit genoeg hiervan kry.

Elke vrou het ‘n “liefdestenk” en waar ‘n man leer om sy vrou se “liefdestenk” vol te hou, sal sy die gelukkigste vrou op aarde wees en sal min dinge haar kan skeel, want haar liefling laat haar geborge voel. Dit is vir elke vrou die belangrikste gevoel op aarde om geliefd te voel en sy sal die aarde vir haar man of liefling verskuif as sy volkome geliefd voel. Die manier hoe ‘n man sy vrou se “liefdestenk” vol hou, behels ‘n paar eenvoudige aksies, maar dit kan

[163] Harley, W.F. Jr., 2000. *Sy behoeftes, Haar behoeftes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 31.

baie maklik aangeleer word. Dit kan beskou word as die goue sleutel tot sukses in 'n huwelik en daarom sal elke man wat gelukkig getroud wil wees, moeite hiermee doen. 'n Paar voorbeelde is:

- Laat haar spesiaal voel, deur blomme te bring, soms kos te maak of haar uit te neem vir ete, of sommer 'n kers vir lig by ete te sit.
- Tap soms vir haar 'n lekker bad met skuim in en bad saam.
- Hou haar hand vas, druk haar gereeld styf vas, sê jy's lief vir haar en stel waarlik belang wat in haar wêreld aangaan.
- Tel haar soms op jou skoot en hou haar vas soos net 'n ware man kan…
- Gaan stap 'n entjie en fokus net op haar, vra hoe dit regtig met haar gaan en stel belang in die antwoord.
- Soen jou vrou lekker voor julle saans gaan slaap en soggens as julle opstaan en verseker haar van jou liefde.
- Skakel haar soms deur die dag, stel belang in haar en hoor hoe dit met haar gaan.
- Spandeer gereeld tyd aan kommunikasie sodat julle in voeling met mekaar bly.

Dit alles kom neer op dieselfde ding, ware belangstelling in haar behoeftes, die sement in enige verhouding. Sonder hierdie liefdesbetuigings sal 'n vrou begin twyfel of hulle waarlik een is en verwyderd van haar maat voel.

Berader:

Juis vanweë die man se grootste behoefte, wat die behoefte na ongelooflike seks is, is dit van kardinale belang dat hy na sy vrou se liefdesbehoeftes omsien, sodat sy sal wil omsien na sy seksuele behoeftes.

Elke keer wat 'n man wil redeneer dat **"hy nie lus is vir iets doen nie",** moet hy onthou **"dat sy vrou ook nie altyd lus is om haar behoeftes opsy te skuif en syne te vervul nie"**. Hy wil egter graag hê dat sy met passie op sy behoeftes moet reageer, so dan moet hy sorg dat haar emosionele tenk vol is. Hierdie beginsel werk altyd en in enige huwelik, dit moet dus eenvoudig toegepas word. Gee en jy sal ontvang!

"As dit kom by seks en liefdesbetuigings, kan daar nie sprake wees van die een sonder die ander nie!" [164]

SEKSUELE BEVREDIGING

Mans gaan dikwels 'n huwelik binne met die miskonsepsie dat hulle vrou net soveel uitsien na die bodemlose put van heerlike seks net soos hy, wanneer hy daarna voel. Dikwels voel hy daarna verkul en teleurgesteld in die huwelik as hy sy seksuele behoeftes slegs tot die huwelik beperk en sit met 'n vrou wat nie sy behoeftes "wil" verstaan of deel nie. Dit is van kardinale belang dat die "vrou as spesie" sal verstaan dat die meeste mans met 'n gesonde sterk seksdrang geseën is en **nie wellustig is nie**, maar net redelik normaal.
Die grootste seksorgaan is die brein, en die hipotalamus is die brein se seks-kern. By mans is die hipotalamus baie groter as by vroue en daar vloei ongeveer vyftien tot twintig keer meer testosteroon daardeur as by vroue. Die hipotalamus is ook nog hiper-sensitief vir testosteroon, so nou begin ons 'n man se seksdrang eers naastenby regtig verstaan. Die grootte van die hipotalamus, sowel as die sensitiwiteit word as die hoofrede gesien vir die manlike seksdrang wat dikwels aansienlik groter by mans is as by vroue. Verder is daar ander verskille wat seks ook baie minder van 'n emosionele saak by mans maak as by vroue en dit is nodig om daarna te kyk. [165]

- Mans word deur die visuele gestimuleer, waar vroue deur gevoelens en sensoriese impak soos geur, gevoel, klank, aanraking en mooi woorde opgewek word.
- Mans is fisiek georiënteerd, vroue is grotendeels emosioneel en deur verhoudings georiënteerd.

[164] Harley, W.F. Jr., 2000. *Sy behoeftes, Haar behoeftes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 33.

[165] Larimore, Walt MD en Larimore, Barb 2008. *His Brain, Her Brain*. Michigan: Zondervan. p. 112.

- Mans reageer vinnig seksueel met stimulasie en behou hul aandag maklik gedurende seks, waar vroue baie stadiger reageer en maklik van stryk gebring word.
- Mans het meesal 'n orgasme nodig vir seksuele satisfaksie, waar intimiteit en nabyheid vir vroue soms voldoende kan wees.
- Mans kan seks enige tyd en enige plek inisieer, waar vroue baie minder tot inisiëring sal oorgaan en dikwels eers in wel-deurdagte, veilige omstandighede.
- 'n Man se orgasme is meesal kort, kragtig, fisiek en enkelvoudig, terwyl 'n vrou se orgasme stadiger, meer intens en 'n sterk emosionele gebeurtenis vir haar is (en dit kan potensieel veelvuldig plaasvind).

Hoe ons ookal na seks kyk, mans is veel meer ingestel daarop en volgens studies dink 70% van alle mans daagliks aan seks, teenoor slegs 34% van alle vroue. [166]

"There are few problems a man can have that great sex won't fix." – Barbra and Allan Pease

Die gevolgtrekking is dus dat mans nie wellustig en seksmal is nie, maar dat hulle seks regtig nodig het en dit graag nodig het van die vrou vir wie hulle lief is. Die manlike testis is ook so ontwerp dat die spermselle opbou en dat seks 'n wonderlike ontlading bied wat slegs met orgasme gebeur.

"Die tipiese vrou verstaan haar man se diepste behoefte aan seks egter net so min as wat die man sy vrou se diepste behoefte aan liefdevolle gedrag verstaan." [167]

[166] Larimore, Walt M.D. en Larimore, Barb., 2008. *His Brain, Her Brain*. Michigan: Zondervan. p. 117.

[167] Harley, W.F. Jr., 2000. *Sy behoeftes, Haar behoeftes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 43.

Dit is jammer dat vrouens nie altyd met die sluit van 'n huwelik hierdie feite ken nie en dikwels lei dit tot groot skade aan mense se intiemste eenheid. Wanneer daar nie daadwerklike hulp aan so 'n paartjie verleen word nie, kan seksuele probleme maklik tot 'n slegte huwelik en dikwels tot buite-egtelike verhoudings lei.

"Sadly enough, most affairs start because of lack of affection [for the wife] and lack of sex [for the husband]. She doesn't get enough affection, so she shuts him off sexually. He doesn't get enough sex, so the last thing he feels like being, is affectionate." – Willard F. Harley, PhD

Vir die man om sy vrou te leer aangaande sy behoeftes, is moontlik een van die beste en eerlikste wyses om te kry wat hy wil hê. 'n Vrou sal slegs weet wat haar man wil hê as dit aan haar verduidelik word en sy so leer van haar man se behoeftes en hoe gereeld hy seks benodig. Dit is belangrik om mekaar te leer ken op seksuele vlak en mekaar te vertrou met 'n mens se intiemste wense. Waar 'n vrou se behoefte aan liefdesbetuiging bevredig word, sal sy vir seker haar man se behoefte aan seks ook wil bevredig en as sy weet wat hy wil hê, maak dit alles soveel maklikker.

Berader:
Waar 'n mens as berader en leermeester mense bedien om hierdie spesifieke verskil te leer verstaan en erken, bring dit dikwels groot deernis en die afbreek van mure wat lank reeds opgebou het. "'n Man se hele man-wees word aangetas as hy altyd soos 'n honger hondjie moet kerm vir seks, en so kan geen man die rol van koning vertolk nie." So laat seks ook 'n man nader aan sy vrou voel en sy behoefte om soos 'n man te voel, word vervul en sy ego word gestreel. Natuurlik sal die behoefte dan ook daar wees om haar te streel en vas te hou.

Colossians 3:19 Love your wife and be not harsh with her. This tells me a wife's emotional needs are to be treated gently and lovingly. [168]

168 Mol, Arnold., 2005. *Praatjie: Huweliksgeluk (Marital Happiness).*

Hou mekaar se emosionele "tenks" ook vol en die liefde sal soos die spreekwoordelike kruik oorloop.

Filemon 1:8, 9 Daarom, al het ek baie vrymoedigheid in Christus om jou te beveel wat betaamlik is, pleit ek liewer ter wille van die liefde.

DIE VROU SE BEHOEFTE: SY WIL GESELS – DIE MAN SE BEHOEFTE: HY WIL SAAM MET HAAR PRET HÊ

KOMMUNIKASIE

Wanneer twee persone verlief raak, kan hulle nagte om gesels en dit is die wyse waarop hulle aanklank in mekaar vind en mekaar leer ken. Aanvanklik wil die man die vrou graag leer ken en weet wat haar gelukkig maak en sal hy dan teen sy natuurlike aard in, ure lank gesels. Vir die vrou is gesels en omgee een en dieselfde ding en sal sy maklik geliefd voel as iemand gereeld warm met haar gesels. Dit bind haar aan 'n persoon vas met woorde en sy stort stukkie vir stukkie haar siel uit, omdat sy die man vertrou.
Vroue het kommunikasie broodnodig en vanweë haar unieke samestelling van die brein, besef ons dat haar corpus callosum 25% groter as die man s'n is en sy MOET praat. Sy is ook beter geïntegreer tussen die breinlobbe en met estrogeen (intimiteits-hormoon) wat gedurig deur haar vloei, sal dit vir haar traumaties wees as sy nie kan kommunikeer nie.

Die dilemma kom gewoonlik na so 'n jaar of twee se getroude lewe waar mense fokus op ander dinge as slegs mekaar en die man dikwels stil raak of meer fokus op sy beroep (of ander dinge soos sport, of 'n stokperdjie). Hierdie is die voortekens van probleme en dikwels sien mense dit eers raak as dit amper te laat is.

Omdat vroue moét kommunikeer, vind hulle dan dikwels aanklank by 'n goeie vriendin of vriend by die werk en gesels sy mettertyd self ook minder met haar man tuis. Veral waar sy weet hy luister nie regtig nie en stel ook nie regtig

belang in haar, of om terug te praat nie. Mense raak elkeen besig met hul eie dinge en beweeg weg van mekaar, eintlik weens 'n tekort aan kommunikasie. Hierdie is ook een van die grootste oorsake van buite-egtelike verhoudings en vra nie om te gebeur nie, maar eindig maklik daar weens 'n indringende behoefte om te kommunikeer.

***"Wys my 'n stil man en ek wys jou 'n ongelukkige vrou."* – Onbekend**

Waar 'n vrou se behoeftes nie vervul word deur haar man nie, sal sy op een of ander wyse onbewustelik begin reageer hierop. Frases soos die volgende sal begin verskyn wanneer sy wel nog met hom praat:

- "Jy kyk te veel televisie."

(Wat sy eintlik sê is dat hy meer tyd aan die televisie afstaan as aan haar en sy voel afgeskeep.)

- "Jy doen nie meer enige iets in en om die huis nie."

(Wat sy eintlik bedoel, is dat ander dinge blykbaar belangriker vir hom (as sy en hul nessie) geword het.)

- "Jy's nie meer lief vir my nie."

(Sy bedoel heimlik hy moet meer tyd, aandag en gesels in hul verhouding terugbring en dat sy daardie tye mis.) [169]

Hierdie aantygings is alles te wyte aan die afwesigheid van belangstellende kommunikasie, iets waarna haar wese smag en waarsonder sy eintlik nie kan klaarkom nie.

Berader:

Wanneer 'n man die gevolge van die afwesigheid van kommunikasie begin beleef, sal die klokkies vir hom begin lui en hy sal sien hier is nou groot fout. Mans besef nie onmiddelik wat die fout is nie, maar wel dat daar nou nie meer

[169] Gungor, M., 2008. *Laugh yourself to a better marriage*. New York: Atria Paperback. p. 92.

vrede in die paradys is nie. Die meeste mans kan met 15 ure per week se lekker gesels met hul vroutjie alles in hul verhouding herstel, maar min mans is bereid om die tyd daarvoor af te staan. Dit is egter die tyd wat hulle tydens die verhouding, voor die huwelik daaraan afgestaan het en dit is dus glad nie onrealisties nie.
Juis omdat mense dink dis onmoontlik, is die oplossing, om dinge te doen wat as gesamentlike belangstellings gesien kan word, naamlik:

- Sport wat saam beoefen kan word.
- Stokperdjies wat albei saam kan geniet.
- Iets wat julle saamdoen, waar julle op mekaar staatmaak.
- Gemeenskaplike belangstellings waarin julle gesels oor dinge waarin albei geïnteresseerd is.
- Gesinsaktiwiteite waarin almal saam betrek word.

Juis deur saam betrek te word in gemeenskaplike belangstellings, sal die woorde van belangstelling weer kan groei en paartjies sal weer kan leer gesels. Mense raak so gou eensaam reg langs hul huweliksmaat, waar hulle emosioneel van mekaar vervreem raak. Hierdie gedrag kom dikwels voor en ongelukkig besef mans nie dat hul stilte direk daarvoor verantwoordelik is nie en ontgeld dit dan op ‘n ander wyse. ‘n Vrou wat ongeliefd voel, raak gou ‘n neulpot en niemand geniet dit om saam met ‘n knaende gekerm saam te leef nie, so luister maar na hierdie vermaning.

“Don’t wish it were easier, wish you were better.” – Jim Rohn

DIE MAN WIL SAAM MET SY VROU PRET HÊ

Wanneer ‘n man sy vrou ontmoet en besluit om met haar te trou, verbind hy homself aan een vrou en glo hy sy sal hom alles bied wat hy nog sy hele lewe lank na smag. Een van die algemeenste versugtinge, is om te smag na ‘n maat wat avontuur en pret met hom kan deel en dit net soveel soos hy geniet. Tydens die uitgaan-tydperk **gee vroue dikwels voor** dat hulle alles saam met hul geliefde geniet en dat hulle net soveel daarin belangstel. **Die**

teenoorgestelde is egter dikwels waar en eintlik geniet hulle glad nie die aktiwiteit saam nie, maar wel die tyd saam met die geliefde. Dit bring later groot verwarring by die man en vanweë sy verwagtings van haar, ontstaan klein irritasies wat later tot groter probleme kan lei. So byvoorbeeld kyk vroue graag na rugby-wedstryde voor die huwelik, maar vind dikwels gou-gou iets nuttiger om te doen daarna.

"Die meeste getroude mans wil nie hulle vrou opsy skuif om mans-dinge te doen nie. Hulle wil mans-dinge saam met hulle vrou doen. 'n Man wil hê sy vrou moet sy speelmaat wees. Dit verskil glad nie van die tyd toe hulle uitgegaan het nie. Vir die man was dit 'n groot deel van die opwinding, om lekker dinge saam te kan doen. Die vrou wat lekker dinge saam met haar man doen, is ongelooflik aantreklik." [170]

Berader:
Gelukkig is die oplossing nie te moeilik nie, en moet paartjies gaan sit en soek na gemeenskaplike wyses van ontspanning, wat hulle saam kan geniet. Waar mense die hoofdoelwit hierin onthou, sal hulle besef daar is altyd 'n weg waar daar 'n wil is. Uit al die duisende aktiwiteite beskikbaar, moet daar minstens darem tien wees waarin albei pret kan hê. Waar mense mekaar weer herontdek en saam vreugde vind, onthou hulle dikwels waarom die spesifieke persoon hom of haar so intens bekoor het en kan huwelike waarlik van vooraf blom.

"My huweliksmaat het met my getrou omdat hy of sy gedink het die dinge wat ek voor ons troue gedoen het, waarvan hy of sy so baie gehou het, sou vir die res van ons lewe voortduur." [171]

Die vraag wat mense hul self moet vra, is of jy jou kant nog bring?

***"Die paartjie wat saam speel, sal saam bly."* – Onbekend**

[170] Chitwood, M., 2006. *Wat elke man van sy vrou nodig het*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 44.
[171] Harley, W.F. Jr., 2003. *His needs, Her needs for Parents*. Michigan, USA: Revell. p. 43.

SY WIL LIEFDE HÊ/HY WIL RESPEK HÊ

LIEFDE

Die vrou self is geskape om lief te hê en haar hele ingesteldheid is om te koester met liefde en deernis. Sy is geskape met ‘n sensitiwiteit en dit is alles deel van haar besonderse natuur. Eenvoudig gestel, God het haar ontwerp om lief te hê en daarom hoef Hy haar nie te beveel om haar man lief te hê nie. Hy het haar in die eerste plek geskape om juis dit te doen, sodat dit natuurlik en maklik kom.

Soos reeds genoem is die vrou egter gebore met ‘n leemte, ‘n inherente smagting na liefde wat van haar man na haar oorgedra moet word. Dit behels dat sy erkenning kry vir wie sy is en haar man waarlik in haar belangstel en tyd en aandag aan haar gee op ‘n gereelde basis, om so sy liefde aan haar te betoon.
In die meeste huwelike gebeur dit egter maar selde en daarom moet ons kyk waarom dit die geval is.

RESPEK

Daar is ‘n baie belangrike behoefte van die man wat gereeld oorgesien word en dit is die behoefte na respek.

In die Bybel sien ons dat selfs God die man respekteer en daardeur stel Hy aan die mensdom (en bowenal aan die vrou) ‘n belangrike voorbeeld. Dit is ‘n bewys van wat God se begeerte is, dat ons sal verstaan wat erkenning en respek uit ‘n man kan uitbring!

“If there ever was a person who had the right to disrespect men based on their performance, it would be God. God is intimately aware of every flaw and defect in a man’s character. *Yet look at how God dealt with men throughout the Bible. Abram was so cowardly that he denied Sarah was his wife, so that a king would not kill him in order to get*

her. Yet God did not respond to the obvious cowardice, He looked deep within and saw a man of great faith. The Lord called Gideon a 'Mighty man of Valour' despite the fact, that at the time, Gideon was a "chicken" and was hiding so no one could hurt him. But God looked deep inside Gideon, saw what he was capable of and treated him with the respect due to a great warrior (long before he was worthy of such honour). God knows that the key to unlocking the potential in a man, is to treat that man with unconditional respect, long before he deserves it." [172]

Dit is belangrik dat ons insien wat God hierdeur probeer doen het en presies hoeveel Hy daarmee reggekry het. Vroue wil dikwels eers resultate sien en dan is hulle bereid tot respek. Hulle mis egter elke keer die punt, en in die daaropvolgende mistasting vind hulle dikwels nie die verlore skakel tot die liefde waarna daar in SOVEEL huwelike gesmag word nie.

2 Timoteus 2:15 Deur die onvoorwaardelike respek vir die man in die huwelik te ignoreer, het ek ***nie*** *"die woord van waarheid suiwer verkondig"* ***nie.***
Lê jou daarop toe om jou te beproef en voor God te stel as 'n werker wat hom nie hoef te skaam nie, wat die woord van die waarheid reg sny. Maar die onheilige, onsinnige praatjies moet jy vermy; want hulle sal al verder voortgaan in goddeloosheid.[173]

Die Woord omskryf hierdie konsep baie raak deur Paulus se goeie advies in Efesiërs 5:25: *"Mans, julle moet julle vrouens liefhê soos Christus die kerk liefgehad het en Sy lewe daarvoor afgelê het. Die mans behoort hulle vrouens so lief te hê soos hulle eie liggame. Wie sy vrou liefhet, het homself lief."*

Tog het al die klem op die pragtige onvoorwaardelike liefde hierbo genoem geen invloed op mans as 'n geslag gehad nie, hulle nie gemotiveer of beïnvloed

[172] Gungor, M., 2008. *Laugh yourself to a better marriage*. New York: Atria Paperback. p. 80.

[173] Eggerichs, E. Dr., 2006. *Liefde en Respek*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 59.

nie, om aan hul vroue die liefde te gee waarna hulle smag en hunker nie. Wat nog daar kortgekom het, was die allerbelangrikste deeltjie volgens Efesiërs 5:33, naamlik: "***'n Vrou moet haar man respekteer."***

"Die waardevolste wyse waarop 'n vrou vir haar man ten volle kan lief wees, is om hom te respekteer op 'n manier wat vir HOM betekenisvol is."
Interessant genoeg, wetenskaplike navorsing besvestig dat liefde en respek die fondament van 'n suksesvolle huwelik is. Dr. John Gottman, professor in die Departement Sielkunde by die Universiteit van Washington, was aan die hoof van 'n navorsingspan wat 20 jaar gewy het aan die studie van 2 000 egpare wat tussen 20 en 40 jaar met dieselfde maat getroud was. Hierdie persone het uit verskillende agtergronde gekom en het uiteenlopende beroepe en lewenstyle gehad. Maar een ding was dieselfde: die toon van hul gesprekke. As hierdie egpare met mekaar gepraat het, was daar feitlik altyd, wat Gottman beskryf as 'n "sterk onderstroming" van twee basiese bestanddele: LIEFDE en RESPEK.

"Dit is die direkte teenoorgestelde van – en teenmiddel vir – minagting, waarskynlik die mees verterende krag in die huwelik."[174]

In 'n studie wat in die VSA gedoen is, het hulle 400 mans die keuse gegee om te kies tussen twee negatiewe ervarings. Hulle sou moes kies watter van die twee hulle sou kon verduur as hulle daartoe gedwing sou word.

1) Om alleen en onbemind in die wêreld te wees
2) Om ontoereikend te voel, asof niemand hulle respekteer nie.

Van die 400 mans wat deelgeneem het, het 74% gesê as hulle gedwing word om te kies sou hulle kies om alleen en onbemind in die wêreld te wees. Dit sou vir hulle 'n baie groter negatiewe ervaring wees as hulle ontoereikend voel en dat niemand hulle respekteer nie. Hulle beskou liefde soos kos en respek soos

[174] Eggerichs, E. Dr., 2006. *Liefde en Respek*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 48.

water en alhoewel ons albei nodig het vir oorlewing, kan ‘n mens veel langer sonder kos oorleef as sonder water.
“Ek sou liewer saam met ‘n vrou bly wat my respekteer, maar my nie liefhet nie, as wat ek saam met ‘n vrou sou bly wat my liefhet, maar nie respekteer nie.” – Werklike woordelikse bevestiging deur mans [175]

So nou is dit voor die hand liggend: RESPEK IS DIE GOUE SLEUTEL TOT DIE MOTIVERING VAN ‘N EGGENOOT TOT LIEFDE!

Juis omdat liefde (soos gesien vanuit die vrou se behoefte en persepsie) egter nie natuurlik by die man kom nie, is hierdie “Klousule” daarvoor in die man se wese ingebou.
Dit is egter vir die vrou moeilik om onvoorwaardelike respek te betoon, maar respek bepaal ‘n man se eiewaarde en niks bemagtig ‘n man soos respek en ‘n vrou wat in hom glo nie.
Die man is gerat om dapper te wees, die stryd aan te pak en te doen wat hy moet. Hy het egter sy vrou se sagte gemoed nodig om in hom te glo en dit te sien, asof dit reeds is en te spreek wat KAN wees, asof die oorwinning reeds behaal is.

‘n Wyse generaal sal in oorlog tye dieselfde beginsels handhaaf en sy manne opbou en in hulle glo. In die Bybel is die Filistyne ook met hierdie woorde gemotiveer en het dit tot die oorwinning van ‘n geveg gelei.

1 Samuel 4:9 Nou sal julle moet dapper wees! Gedra julle soos manne en veg!

[175] Eggerichs, E. Dr., 2006. *Liefde en Respek*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 48.

Berader:

So is die antwoord op die vraagstuk genoem in 5.3.3.1. dus hierdeur beantwoord. Waar ‘n vrou toegevou wil word met liefde, moet sy onvoorwaardelike respek aan haar man betoon. Dit sal resultate gee wat haar met ontsag sal vervul vir ‘n oer-oue beginsel wat God juis tot ons vroue se voordeel wil laat strek. Hierdie is heel moontlik een van die belangrikste beginsels in alle huwelike en so ook die gebrek daaraan, wat eindelik tot egskeiding of egbreek lei.

HAAR BEHOEFTE AAN EERLIKHEID EN OPENLIKHEID – SY BEHOEFTE AAN ‘N AANTREKLIKE EGGENOOT

EERLIKHEID EN OPENLIKHEID

Die vrou is geskape met ‘n wakker breinvermoë en weens haar twee brein lobbe se goeie integrering skakel haar brein amper nooit af nie. Seer sekerlik is die feit dat die vrou nuuskierig gebore is, vir niemand nuus nie en of dit nou belangstelling, weetgierigheid of blote nuuskierigheid is, dit is ‘n behoefte by die vrou om van dinge te weet. Die slang van ouds het reeds in die paradys geweet hiervan en die vrou uitgebuit daarmee. Hy het haar aangehits en kennis aan haar verkoop, maar haar heimlik oorgehaal om haar siel te verkoop daarvoor. Die prys wat sy moes betaal was ver te hoog, maar die nuuskierigheid was so groot dat dit haar selfs haar gehoorsaamheid laat prysgee het. Daarin kan ons sien presies hoe belangrik dit vir haar is, en dit verklaar ook waarom vroue ‘n skinderstorie, ‘n gewone storie of die ewige sepies so kan geniet.

Wanneer ‘n vrou trou, beskou sy dit as ‘n nuwe eenheid waarin hulle saam gaan staan en waar daar geen geheime vir mekaar behoort te wees nie. Hierdie behoefte na eerlikheid en openlikheid is meer as nuuskierigheid, dit is ‘n emosionele behoefte om vertrou en erken te word, anders voel sy oorbodig.

Dit is belangrik vir ‘n vrou om te weet wat in haar man se lewe aangaan, en sy wil graag weet hy deel sy hart met haar. Dikwels sal iemand wat na hierdie openheid smag homself dan probeer bewys, deur harder te werk, mooier te lyk

en aan te hou uitvra. 'n "Geslote boek" kan 'n vrou doodmaak, so mans wat hulself wysmaak hulle kan hierdie dinge vir hulself hou, net oor hulle nie die tipe ou is wat alles deel nie, speel met vuur. Dit is ironies dat 'n mens bereid is om die gesprek oor finansies te deel as dinge dun lyk, maar die ander dinge hou 'n mens weg.

Mense ervaar deesdae al meer probleme met huweliksmaats wat op mekaar se selfone loer en dan so met nuwe agterdog groot konflik aanhits. As mense gereeld inligting uitruil en goed kommunikeer, sal hierdie behoefte om skelm te kyk wat in 'n mens se maat se lewe aangaan vanself verdwyn.

***"Marriage, like a submarine, is only safe if you get all the way inside."* – Frank Pittman**

Mans verwag soms hulle vroue moet hulle liggaam vir hulle gee en deel, maar hulle is nie bereid om hul harte te deel nie. Vroue is "supporters" en as 'n man nie sy hart met sy vrou deel nie, weet sy nie wat om te "support" nie.

Berader:
"'n Gevoel van sekuriteit is die helder goue draad waarmee 'n vrou se basiese behoeftes deurweef is. As 'n man nie oop en eerlik bly met sy vrou nie, ondermyn hy so haar vertroue en vernietig uiteindelik haar gevoel van sekuriteit. Om veilig te voel, moet 'n vrou haar man kan vertrou om aan haar akkurate inligting te gee oor sy verlede, die hede en die toekoms. Dit voorsien 'n fondament vir 'n soliede verhouding, anders sal hulle weg van mekaar groei en daar sal nooit ware vertroue en vennootskap bestaan nie."[176]

[176] Harley, W.F. Jr., 2003. *His needs, Her needs for Parents*. Michigan, USA: Revell. p. 93.

AANTREKLIKE EGGENOOT

Hierdie behoefte is soms moeilik vir sommige huweliksmaats om te verstaan, maar tog is dit dikwels by mans ‘n baie belangrike teerpuntjie. Die behoefte aan ‘n aantreklike huweliksmaat laat ‘n man goed voel en streel sy ego. Dit klink logies as ‘n man ‘n aantreklike vrou getrou het, dat hy seer sekerlik na 5 of 10 jaar steeds by haar, sy aantreklike vrou wil wees. As sy nie meer in daardie persoon se skoene staan nie, sal sy seker verstaan dat sy nie meer die vrou is wat hy getrou het nie. Menige vrou (wat nou reeds 30 tot 40 kilogram opgetel het), redeneer dat haar man haar vir haar persoonlikheid getrou het en daarom moet grootword en oor sy belaglike vooropgestelde idee van aantreklikheid moet kom. Die realiteit is egter dat hy die volle pakket getrou het, fisieke skoonheid en ‘n pragtige persoonlikheid. Hy voel dus verkul of gefop deur die huidige toedrag van sake en die onvermoë van sy vrou om sy hart te verstaan. Maar onthou, net so wil elke vrou ook ‘n netjiese, skoon, vars man liefhê wat na sy gesondheid kyk en nie oorgewig en slordig is nie…

Die alternatief is ook waar, as ‘n man iets voorgee voor die huwelik en na 5 of 10 jaar so verander dat dit tot sy vrou se nadeel strek, sal sy ook ongelukkig en gekul voel. So byvoorbeeld kan ons kyk na beroep, finansies, vaderskap, hulpvaardigheid, sorgsaamheid en dies meer. ‘n Mens stap in ‘n huwelik met ‘n idee van mekaar en waar ons mekaar ‘n rat voor die oë draai, grens dit aan die verbreking van beloftes en oneerlikheid.
Om vandag ‘n huwelik staande te hou, is nie aldag maklik nie en waar ons reeds weet wat ons kan doen om mekaar gelukkig te kan hou, is dit ons elkeen se verantwoordelikheid as huweliksmaats. Ons het aan mekaar ‘n belofte voor God gemaak en niks is te veel gevra binne die bestek van redelikheid om die belofte gestand te doen nie.

Berader:
Elkeen het ‘n persepsie van wat vir hom aanvaarbaar is, en dit is nie regtig ‘n ego ding nie, dis waarlik ‘n emosionele behoefte om saam met ‘n goed-versorgde eggenoot te wees. Dit is belangrik genoeg om mooi te lyk vir jou man, anders kyk hy rond na ander wat wel vir hom mooi lyk. As ‘n mens jou

man wil behou, wees ‘n lushof vir sy oog. Mans word nie verniet gestimuleer deur wat hulle sien nie, maak dus gebruik daarvan! (Voor ‘n huwelik is almal altyd gewillig om ekstra moeite te doen om goed te lyk!)
Daar is min dinge so lekker soos die goedkeuring in jou man se oë, as hy na jou kyk en jou bewonder. As ‘n vrou kan goed voel oor haar man as hy voor mense met die kinders speel, hoekom kan hy nie goed voel oor sy vrou as sy soos ‘n roosknop lyk nie?
Doen moeite, anders sal daar wel iemand wees wat bereid is om moeite te doen!

“Aantreklikheid is wat jy doen met wat jy het.” – Willard F. Harley Jr.

ANDER BEHOEFTES WAT SAAK MAAK

***“If I had known that taking out the garbage was sexy for my wife, I would have been taking out the garbage twice a day.”* – Gary Chapman**

Hiernaas kan verskeie ander behoeftes aangeraak word wat vir paartjies belangrik is en hul verskille aantoon. Dit is egter belangrik om te besef, as dit belangrik genoeg vir my eggenoot is om melding daarvan te maak, is dit belangrik genoeg om daaraan te werk. Waar mense in ‘n huwelik is, is hulle in ‘n vennootskap, en niemand sal in die praktyk doelbewus hul eie vennootskap skade aandoen nie.

Van die behoeftes wat vir paartjies belangrik is, is die volgende:

- Behoefte aan familie toewyding.
- Behoefte aan ontspannende sportiewe samesyn met vriende.
- Behoefte aan huishoudelike belangstelling en hulp.
- Behoefte aan rus, stilte en eie tyd.
- Behoefte aan genoeg geld om gemaklik te lewe.
- Behoefte aan gedeelde moederskap/vaderskap.

Kyk ook na die "vyf tale van die liefde", want dit bring ook dikwels groot verskille na vore wat as dit geakkommodeer word beslis 'n baie positiewe invloed op jou sekslewe en emosionele geluk kan bring.

5. 4. SEKS VOOR DIE HUWELIK

Hierdie onderwerp is seker die mees gehate onderwerp vir ouers en die mees beredeneerde onderwerp onder tieners. Dit is egter belangrik om te weet wat die probleme van seks voor die huwelik is, behalwe vir ongewenste swangerskappe.

Wanneer mense verlief raak, is die begeerte om aan mekaar te raak, baie groot en tussen die lieflike soene en hande vashou, begin 'n mens vroetel en snoesig teenaan mekaar beweeg. Hierdie is 'n gevaarlike roete en voor 'n mens dit besef, bevind jy jouself voor 'n keuse – sal ons seksuele omgang hê of sal ons nie? Waar hierdie vraag gevra word, is dit belangrik om te kyk na die gevolge en statistiek wat duidelik uitstaan. Sonder om eerste na die Bybel as voorbeeld te gryp, wil ek die mees voor die hand liggende probleem beklemtoon. Seks is die "gom" wat getroude paartjies bymekaar hou met 'n heerlike gebeurtenis, waar hulle mekaar se liggame deel tot onuitgesproke genot. Dit hou hulle bymekaar in die goeie tye, maar ook in die slegte tye, en dis waar die kruks van die storie inkom.

"Touching, gazing, positive emotional interaction, and kissing releases oxytocin in the female brain. Such contact may just help "flip the switch" on the brain's romantic love circuits. Estrogen and progestorone dial up these bonding effects in the female brain too, by increasing the flow of oxytocin and dopamine."
"In other words, if high levels of oxytocin and dopamine are circulating, your judgement is toast. These hormones shut the skeptical mind down." [177]

[177] Brizendine, L. M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 82.

Waar mense uitgaan en mekaar leer ken, is dit nodig dat hulle met hulle volle verstand sien of hulle by mekaar kan pas en of hulle saam kan leef vir altyd. Hierdie redenasie word maklik deur 'n jong man en jong meisie aangegrap want hulle "wil sien of hulle by mekaar kan pas en of hulle saam kan leef vir altyd". So kan 'n meisie haar maagdskap kwyt wees; sy kan selfs swanger wees en daar is nie 'n manier om die horlosie terug te draai nie.

Waar seks betrokke is, word alle verstand oorskry en word emosionele besluite geneem, wat gewoonlik nie die volle waarheid is nie. Seks is 'n baie kragtige ondervinding en kan jou brein omseil en jou letterlik "dom" maak. Kyk maar na Simson van ouds. Hy kon Delila nie los nie, al het hy besef dat sy beplan om hom dood te maak, was die mag van seks wat sy oor hom uitgeoefen het, verslawend. Dit het sy kop letterlik dom gemaak en hy het sy lewe verloor, ten spyte van sy krag. 'n Mens se waarde-oordele word aangetas en is nie meer betroubaar nie en dikwels dink 'n mens iemand is "aangenamer" as wat regtig die geval is, want goeie seks maak hom/haar "aangenaam", al is dit dikwels net aanvanklik.
Dikwels bly mense wat seksueel aktief is, te lank in verhoudings wat reeds lank terug tot 'n einde sou gekom het, sonder die gereelde seks. Dit lyk alles nog vir 'n ruk lank alles wonderlik, want die euforiese gevoel en endorfiene wat vrygestel word deur seks, verbloem sy/haar opsigtelike foute/gebreke. So is seks ook soms die "gom" wat huwelike aan mekaar hou en mense trou, wat eintlik nooit moes saam gewees het nie. Verskeie studies en statistiek bewys dat seks voor die huwelik die enkele grootste oorsaak van egskeiding is.[178]Waar mense die soek van 'n lewensmaat ernstig opneem, sal hulle versigtig wees om hulle verstand te besoedel met seks, wat soos 'n dwelmmiddel, gesonde verstand inhibeer. Maak eers 'n wyse keuse en kies die regte maat, maak daarna 'n ware verbintenis met die huwelik en "gom" dit dan vas met gesonde gelukkige seks. Dit bring lang verhoudings van vier of vyf jaar skerp onder die vergrootglas, want die mens is beslis ook nie gemaak om vir ewig uit te hou nie. Maak seker of 'n verhouding na iets gaan lei, of verbreek die verhouding as dit nie jou lewensmaat gaan wees nie, maar wees versigtig om

[178] Gungor, Mark., 2009. *Teen edition sex, dating & relating*, CD reeks.

tyd te mors, want dit loop maklik uit op onbeplande en voortydige seks. Seksuele verhoudings buite die huwelik wat so lank aanhou, is eenvoudig te lank, besluit of julle wil trou of beweeg aan.

Bybels is dit natuurlik die wil van God dat ons slegs met ons huweliksmaat seksuele gemeenskap moet hê en dat ons boonop getrou aan mekaar moet wees. Verder is ongewenste swangerskappe, oordraagbare seksuele siektes en die emosionele implikasies wat verskeie seksmaats bring, beslis goeie redes om slegs na die huwelik seks te hê.
Onthou ook dat seks sielsverbintenisse met mense maak, wat jou later kan benadeel en jou huwelik kan besoedel. Kies dus wys en maak goed seker. Dit bepaal grotendeels hoe jou toekoms gaan realiseer, 'n huwelik van "hemel" of 'n lewe van "hel".

"Wees wat God jou bedoel het om te wees en neem 'n ander se hand met deernis en wysheid." – Rina en Ronel, Emosionele Intelligensie

5.5. VERANTWOORDELIKHEDE BINNE DIE SEKSUELE VERHOUDING

"Die tipiese vrou verstaan haar man se diepste behoefte aan seks net so min as wat die man sy vrou se diepste behoefte, aan liefdevolle gedrag, verstaan."[179]

Soveel soos wat ons die verskillende behoeftes van die man en vrou verstaan, is daar 'n spesifieke rol wat elke huweliksmaat binne die huwelik en die instandhouding van 'n seksuele verhouding het. Ek wil dit as 'n verantwoordelikheid bestempel, want as ons 'n span is moet ons na ons spanmaat omsien in hierdie "departement". Wêreldwyd kla vrouens oor hul man se seksdrang wat te erg is en wêreldwyd kla mans dat hulle meer seks wil hê… Wat staan ons dus te doen om hierdie feit te hanteer en te keer dat dit nie 'n opbouende klagte raak wat later 'n KRISIS word wat skade kan aanrig nie?

[179] Harley, W.F. Jr., 2000. *Sy behoeftes, Haar behoeftes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 43.

Vanuit ons rol as vrou, wat die man se HULP EN BESKERMER is, moet ons besef dat ons ‘n rol het om te speel om ons man se seksdrang te bevredig en dat dit ons verantwoordelikheid is. Praat dus openlik hieroor en leer wat jou man se ware seksuele behoeftes is en verduidelik ook aan hom wat jou seksuele behoeftes is. Vir seker sal dit ‘n groot verskil wees, maar deur daaroor te praat kan ons sien hoe om mekaar te akkommodeer en watter ander interessanthede ‘n mens dan moet aanwend om albei hierin tevrede te hou. Waar ‘n vrou kreatief raak en nie noodwendig self vir seks lus is nie, kan soveel ander opwindende speletjies gespeel word en kan die man steeds sy plesier kry en met ‘n nuwe oog na seks kyk. Waar ‘n vrou soms die leiding neem en besef haar man moet ‘n sekere frekwensie van seks weekliks geniet sal hy haar vir seker met meer liefde en deernis hanteer.
‘n Man se hele man-wees word aangetas as hy altyd soos ‘n honger hondjie moet kerm vir seks, en so kan geen man die rol van koning vertolk nie. Verder is die manlike testis ook so ontwerp dat die spermselle versamel word en dat seks aan hom ‘n wonderlike ontlading bied wat slegs met orgasme gebeur. Ek glo die teleurstelling wat elke man ervaar wanneer hy sien dat sy vrou nie so opgewonde is oor die bodemlose put van seks wat hulle oor die huweliksjare saam kan hê nie, is dikwels vir die “manlike spesie” ‘n reuse skok. Vroue besef nie altyd watter seksuele verantwoordelikheid daar saam met die sluit van ‘n huwelik kom nie en ouers leer ons nie altyd hierdie fyner puntjies nie. Ek glo as ons ons dogters voor die huwelik leer wat waarlik haar verantwoordelikheid is binne hierdie huweliksverbond sal daar baie minder skade aan mense se intiemste eenheid wees. So ook waar jong mans/seuns besef wat hulle verantwoordelikheid op emosionele vlak aan hul vrou is **en dat dit direk sal bepaal hoeveel seks hulle gaan kry**.

Hierdie ding bring ‘n bose kringloop tot stand, want sonder liefde sluit die vrou haar af van haar man en sonder seks voel geen man lus om vir sy vrou liefde te gee nie.

Die ander verantwoordelikheid binne die seksuele verhouding is om konflik so gou moontlik en so skadeloos as moontlik te hanteer en op te los. Ongelukkig is daar geen groter sondebok in die seksuele verhouding as die konflik tussen

paartjies nie en kan die opgewondenheid oor ‘n wonderlike aand saam, soos mis voor die son verdwyn as mense eers stry, en dan skree en baklei. Na jare se saamwees is opgeboude wrokke en onopgeloste konflik en die seer en bitterheid wat dit altyd meebring dikwels die wortel van ‘n slegte sekslewe. Iewers moet ‘n mens dus by ‘n punt kom om hulp te kry en die berg van konflik wat oor jare opgebou het te hanteer en af te breek.

Waar mense kan leer om die seksuele konflik te hanteer en waarlik te vergewe wat alles in die verlede gebeur het, kan daar ‘n volkome nuwe fase aanbreek en kan mense se sekslewens weer groei tot vervulling vir albei. Huweliksberading is dan ook die veiligste plek om dit te bespreek en so leer mense om hulp te kry en iemand professioneel met hulle probleme te vertrou.

“Pick your fights wisely.” – Anoniem

5.6. VOORBEHOEDING

“Die Griek, Soranus van Efese (vroeë 2de eeu AD), die grootste ginekoloog van die antieke Griekse tydperk, het vroue aangeraai om gedurende omgang hul asem op te hou en hul liggaam terug te trek sodat die sperm nie die opening van die baarmoeder kon binnedring nie. Om van die sperm ontslae te raak, het hy aanbeveel dat ‘n vrou na seksuele omgang sewe maal moes agteruitspring.
Antieke Romeinse vroue het voorbehoeding toegepas deur tydens gemeenskap ‘n leersakkie met ‘n katlewer daarin aan hul linkervoet te dra, ‘n gelukshangertjie met die oorwas van ‘n muil om hulle nekke te hang of om drie maal in ‘n padda se bek te spoeg…”[180]

Ja ai, lag maar lekker!

Veilige voorbehoedmiddels is een van die wonder hulpmiddels van die moderne tyd waarin ons leef en na honderde jare se navorsing kan ons vandag

[180] Breitenbach, Maritza., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 66.

veilige seks hê sonder vrese vir ‘n gesin met 12 kinders. Om seks waarlik te kan geniet in ons moderne eeu met onsaglike finansiële eise moet ons weet wat die gevolge van seks is en moet ons dit kan beheer en die beheer vertrou. Daar is vandag verskeie vorme van voorbehoeding en vrouens kan letterlik kies en keur.

Ongelukkig akkordeer alle vorme hiervan nie altyd met almal nie en daarom is dit ‘n reis wat elke vrou saam met haar geneesheer/ginekoloog moet aanpak op soek na die betroubaarste middel wat vir haar behoeftes sal werk en die minste ongerief sal veroorsaak.

Vir vreugdevolle seks is dit iets wat vir seker met jou liefdesmaat bespreek en verduidelik moet word om ware veiligheid en ‘n ontspanne gebruik te verseker. Vir ‘n vrou om onderliggende stres en angstigheid hieroor te beleef, werk baie nadelig in op haar seksuele vermoëns en haar eie vlak van genot en kan keer dat sy ‘n orgasme beleef en haarself volledig “oopmaak” vir haar man.

Maak dus seker dat hierdie onderwerp in enige huwelik of voorhuwelikse berading goed deurpraat word om probleme te voorkom en situasies wat hieruit kan voortspruit, uit te sorteer. Die verskillende opsies word breedvoerig in Hoofstuk 5 uiteengesit.

5.7. MOEDERSKAP IN DIE HUWELIK

“Motherhood changes you forever…
Long after my pregnancy, I’m still living and breathing for two - glued to my child, body and soul, by an attachment stronger than I ever thought possible.”[181]

Waar jong paartjies verlief en opgewonde is oor die jare saam as getroude paartjie wag daar verskeie uitdagings op hulle. Na die huwelik voltrek is en mense dalk ‘n jaar of twee alleen saam is en aanpas, kom ‘n swangerskap dikwels as ‘n verdere groot aanpassing. Hierdie fase gaan gewoonlik gepaard met opgewondenheid en afwagting, maar dikwels by die swanger vrou ook met hoofpyn, naarheid, verhoogde hormoonvlakke en allerhande klein

[181] Brizendine, L. M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 95.

veranderingkies wat ‘n mens se gewone lewe erg verander. Die man gaan dikwels ook deur ‘n veranderende fase waar hy emosioneel begin dink om te voorsien vir die groeiende gesin, minder seks kry en dikwels sy vrou se veranderende liggaam moet verstaan en verwerk. Na die geboorte raak die moeder letterlik verlief op haar baba en ‘n fase van “amperse-simbiose” tussen ma en baba ontstaan, waar die eens wonderbaarlike “Don Juan” opsy geskuif, verwaarloos en tydelik “op ys” geplaas word.

Menige vrou besef geensins dat haar man steeds haar aandag, liefde en liggaam benodig nie en so word hierdie tyd as een van die man se grootste krisis-tydperke in die huwelik gesien. Na 9 maande se wag is enige man opgewonde oor die herstel van hulle liefdesverhouding, maar juis dan is hy nog meer teleurgesteld as hy besef dat die baba sy vroutjie en haar aandag van hom wegsteel. Hierdie is ‘n baie realistiese belewenis en waar vrouens hierop attent gemaak word, kan baie hartseer en dikwels ook buite-egtelike verhoudings gespaar word. ‘n Man se behoefte na seks verminder nie as gevolg van swangerskap of babas nie en hulle is nie jaloers op die baba nie, hulle soek net hulle vroue se aandag en dis tog waarvoor hulle met hulle liefling getrou het.
Verder slaap ‘n mens ongelooflik min met ‘n nuwe baba en is die slaap verlies uitmergelend op ‘n moeder en selfs meer op ‘n werkende moeder.
“Dikwels is die vrou bloot te moeg vir seks, of sy sien dit as net nog een van die twintig dinge wat sy vandag agter die rug moet kry. Seks word dan ‘n plig en is nie meer ‘n plesier nie.”[182]
Juis daarom moet nuwe ouers tyd maak vir gesonde seks, soms wegkom en die kleintjie by vriende los, ‘n aandjie uitgaan of sommer in ‘n hotel oornag om weer die vonk in hul sekslewe terug te sit. Hoe gouer hierdie seks-roetine weer terugkeer en elkeen die belangrikheid daarvan besef, hoe beter! Sy moet net nie dadelik weer swanger raak nie… en daarom is vroegtydige voorbehoeding noodsaaklik!

[182] Craig, E. en Stander, H., 2008. *A tot Z van seks*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 186.

Hierdie wysheid het al menige huwelik gered en met bietjie hulp en bewusmaking kan ‘n krisis voorkom word en balans in die huwelik herstel word. Jong getroudes het egter nie altyd die insig of wysheid om dit te besef nie en juis daarom is goeie leesstof daaroor baie bevorderlik vir die huwelik en mense se sekslewe.

5.8. ONVRUGBAARHEID

Onvrugbaarheid is ‘n uiters komplekse aangeleentheid wat met baie sensitiwiteit gehanteer moet word. Dit bly altyd moeilik om te glo dat ‘n mens voorbehoedmiddels gebruik het om in jou jonger dae konsepsie te keer en later jare so sukkel om kinders te kry terwyl almal om jou swanger raak. Daar is vandag meer navorsing daaroor beskikbaar as ooit, maar steeds is daar soms gevalle waar swangerskap net nie gebeur nie. Daar is verskeie faktore wat hierdie probleem kan veroorsaak en daarvoor sal ‘n fertiliteitskliniek die beste raad weet.

Dit is ook raadsaam om saam ‘n berader te sien in hierdie tyd, want vrugbaarheidsbehandeling kan soms so ‘n negatiewe uitwerking op die verhouding hê, dat dinge lelik kan skeefloop. Waar mense seks moet hê op bepaalde tye en die doel bloot bevrugting is, kan dit in ‘n meganiese stryd verander en alle romanse kan by die agterdeur uit vlieg. Hormoon-medikasie versteur ook die vrou se natuurlike hormoonbalans en gemoedere kan soms hoog loop in so ‘n huishouding. In sulke tye is dit soms raadsaam om net weer mekaar die hof te maak, sonder om aan bevrugting te dink en net weer ware intimiteit saam te hê, sonder hormone/“demone” wat rondvlieg. Onthou ook dat gereelde kommunikasie oor emosionele behoeftes, persoonlike belewenisse en mense se vrese baie belangrik is in hierdie tye.

Dit is ons Vader se wens dat ons mag kinders kry en daarom is ons vrugbaar geskape tot die teendeel bewys kan word. ‘n Mens moet egter na ‘n paar faktore kyk om te sien of daar nie enigiets is wat op geestelike wyse in jou pad staan nie. Vloeke kan mense ook bind en waar dit nie gehanteer en gebreek word nie, laat ‘n mens toe dat dit ‘n mag oor jou toekoms het. Maak seker dat daar niemand is wat jy nog moet vergewe nie, verdryf alle bitterheid wat ook

al in jou hart was en breek alle seksuele bloedlyn-vloeke. Waar daar enige seksuele ongeregtighede in jou verlede plaasgevind het, spreek dit aan, vra vergifnis en spreek alle persone betrokke vry, ook jouself. Waar hierdie bande gebreek word, word 'n mens vry en kan jy lewe en vrugbaarheid oor jouself spreek en bid vir God se genade. Menige paartjies het al na jare se probeer die gawe van kinders ontvang. Soms moet 'n mens net bo-menslike geduld aan die dag lê en gehoorsaam wees, en waarlik deur smeking en gebed jou behoeftes aan God bekend maak.

Vir die vrou is dit egter 'n baie moeilike toestand en juis waar 'n paartjie graag kinders wil hê raak dit soms 'n alles-oorheersende begeerte wat mense soms alle perspektief laat verloor. Alleen God ken die hart van ons elkeen en daarom kan berading en geestelike groei 'n mens weer nader aan die werklikheid bring om weer jou voete te vind na so 'n uitmergelende mallemeule van teleurstelling.

5.9. ONTROUHEID IN DIE HUWELIK

"Hoe kan 'n vrou gedurende die dag seks hê met een man en dan saans saam met haar eie man in die bed klim sonder dat die man agterkom iets is verkeerd …"[172]

Ontrouheid in die huwelik ontstaan gewoonlik waar twee partye nie meer in mekaar se behoeftes kan of wil voorsien nie. Dit kan behoeftes wees wat na liggaam, siel of gees bestaan, maar onbeantwoord bly en dus 'n leemte in die persoon se wese laat. Dikwels begin hierdie verhouding met 'n vriendskap waar eers 'n emosionele verhouding ontstaan en dan word dit as gevolg van die toegeneentheid na seksuele omgang oorgesit. Die opwinding en die gevoel van verliefdheid is ongelukkig 'n baie moeilike emosie om te keer en waar huwelike onbevredigend is en mense ongelukkig en leeg voel, kan dit beslis 'n dreigende gevaar wees. Dit is dus raadsaam om jouself nie in hierdie posisie te plaas nie. Sien liewer vroegtydig iemand vir hulp as daar huweliksprobleme is en sien die gevare vooruit raak in wysheid. Waar mense deur moeilike tye gaan moet hulle bewustelik versigtig wees vir versoekings en op geen wyse

betrokke raak in emosionele verhoudings met iemand van die ander geslag nie.

Verder moet ons bewustelik ons huweliksmaat se hart, siel en wese verstaan en streef na die bewussyn van mekaar se liggaamlike behoeftes. Ironies genoeg is fisieke behoeftes nie die groot oorsaak vir buite egtelike verhoudings nie, dit is die luisterende oor van iemand anders en die bewondering en respek wat 'n mens in iemand se oë vir jouself sien. Dit is dus duidelik dat die afwesigheid van bewondering en tere woorde van liefde en respek maklik deure open vir hierdie menslike dilemma.

"Ek het niks vermoed nie. Daar was nie argumente nie. Ons het nie meningsverskille gehad nie. Ek het gedink ons het die volmaakte huwelik – tot vanoggend toe …" [183]

Waar iemand hierdie woorde uiter, is dit duidelik dat die persoon nie sy huweliksmaat se hart geken het nie. Ons moet nooit binne die huwelik so erg ontspan, dat ons blind raak vir die ander om ons nie. Dit mag die duurste les van 'n mens se lewe wees.

In baie gevalle kan so 'n huwelik steeds gered word en is huweliksberading steeds 'n opsie om te ondersoek as altwee partye die huwelik wil red en bereid is tot vergifnis en 'n totale breek met die derde party. Ek kan met geloof en dankbaarheid sê dat ek baie sulke berading situasies hanteer het waar daar waarlik groter geluk na sulke owerspelige aksies was en dat God genadig is, waar ons Sy aangesig soek.

Die Bybel verklaar in Mattheus 19:9 dat dit jou reg is, om vir owerspel te mag skei, maar in Mattheus 17:20 sê dit ook dat as ons geloof het, niks vir ons onmoontlik is nie. Egskeiding is in soveel wyses so moeilik en vermoeiend op die gesin, dat dit altyd beter is om te vergewe en te werk aan die probleme wat oorsprong aan die owerspel gegee het. Ons moet besef dat al is owerspel totaal verkeerd, is daar leemtes wat daaraan gestalte gegee het en dus twee persone wat skuldig is.

[183] Hagee, J., 2006. *Wat elke man in 'n vrou wil hê*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 79.

5.10. KINDER-SEKSUALITEIT EN DIE HANTERING DAARVAN

Seksualiteit is so ‘n groot deel van die huwelik, dat ons reeds vroeg al ons kinders op ‘n Goddelike wyse daarvan moet leer en bewus maak. Waar klein kindertjies vroeg reeds van hulle seksualiteit en rolle bewus gemaak word, kweek ons kinders met sekerheid en geslags-trots. Kinders het as’t ware hul ouers se fisiese kontak, aanraking en voorbeeld nodig om hulself te vestig, wat hulle eie seksuele identiteit aanbetref. Te veel kinders is vandag seksueel verward en ons lewenswyse is ongelukkig daarvoor verantwoordelik. Ouers spandeer al minder tyd aan hul kinders en kinders beleef al meer verwerping wat maklik tot seksuele verwarring kan ly. Ons word daagliks gekonfronteer met die media se bewusmaking van seksualiteit, en daarom is openlikheid en emosionele volwassenheid hierteenoor van groot belang. Waar ouers vrae openlik beantwoord en liefdevol voor die kinders optree, sal die kinders ook ‘n vaste raamwerk vorm, wat as hulle waarheid sal bly staan in hul volwasse lewe en hulle die nodige selfvertroue en kennis gee, binne God se wil.
Dit bou ook aan ‘n ouer-kind verhoudings en leer die kind om reeds van vroeg af liewer by die ouer eerlike antwoorde te soek, as by sy portuurgroep. So kry die kind selfvertroue in sy eie seksualiteit en berei dit hom voor dat seks ‘n God-gegewe gawe is, maar dat dit tot die huwelik beperk moet word. Die wenresep vir kinders wat in welaangepaste volwassenes ontwikkel, is kinders wat aanvaar word, geliefd voel en ‘n gesonde voorbeeld van ouers in ‘n huwelik beleef. Waar ouers die kommunikasie-kanale oophou en kinders respekteer, ervaar hulle self-liefde en selfvertoue en dit bekragtig ‘n kind se seksuele identiteit en selfvertoue op ‘n gesonde vlak.

6. SLOT

Die huwelik bly vir my as berader die mees komplekse, interessante verbintenis denkbaar en daarmee saam eintlik ‘n wonderwerk deur God geskep vir ons plesier. Ek was gelukkig genoeg om binne die grense van ‘n gelukkig getroude ouerpaar groot te word en daarin het ek die wonder van huweliksgeluk geleer ken en ook geleer om daarna te soek in my eie verhouding. Tog het ek ook die realistiese prentjie duidelik gesien en geleer

dat elke huwelik soms deur donker tye gaan, maar dat dit normaal is. Waar paartjies nie ‘n goeie voorbeeld hiervan as kinders beleef het nie, kan ‘n mens sien dat die jeug soms sinies kyk na so ‘n verbintenis. God het ons egter geskep en gesê dat dit nie goed is om alleen te wees nie en dat ons die aarde moet vul, dus het Hy seks aanbeveel. Hy het beslis nie weeskinders in gedagte gehad nie, so God het bedoel dat seks binne die huwelik moet plaasvind. Dit bly egter ons verantwoordelikheid om binne die grense van die huwelik seks te hê en te soek na wat wat die grense van seks is. Die Bybel stel duidelike riglyne en ons elkeen is gebore met ‘n ingeboude sin vir reg en verkeerd. Ons kies egter maklik verkeerdelik om soms buite hierdie grense te beweeg.

Wanneer ons na die samelewing kyk, is seks byna ‘n onbespreekte onderwerp waarna amper as iets “stouts” verwys word – amper asof dit nie deur al wat leef en beef gedoen word nie.... Dis iets wat nie bespreek word nie, dit word net blindelings gedoen en die gevolge word al meer sigbaar. As iets so belangrik is, is dit seer sekerlik tyd dat dit meer openlik bespreek word en dat daar reeds van kindertyd af duidelikheid en opleiding daarin gebied moet word. Die meeste vroue word deur hulle inhibisies in die huwelik beheer en die genot van liggaamlike vryheid word soms nooit beleef nie. Hierdie ongesonde skugterheid spruit dikwels vanuit die kinderlewe waar dogters amper banggepraat word vir hul eie liggame. Seuns aan die ander kant is veel gemakliker met hulle liggame en kan dus makliker ontspan en die seksdaad geniet. Hierdie verwronge persepsies kan soms soveel skade doen, dat die eerlike waarheid en Goddelike seksvoorligting absoluut noodsaaklik is om mense vry te maak.

Dit is met dank dat ek na mense soos Gretha Wiid, Elmarie Craig en Mark Gungor kyk wat letterlik hulle lewens wy aan die opleiding van mense en kinders rondom gesonde seksualiteit. Ironies genoeg doen Satan se volgelinge meer as die mense van die Christen-kultuur om seksualiteit visueel te bevorder en dan die perverse teenpool daarvan aan te wakker. Waar ons as Christene ophou “heilig” wees en waarlik met mekaar en ons kinders praat oor seksualiteit en “uitkom onder ons eie kombers van ordentlikheid”, kan ons ‘n verkil maak. Dit is egter belangrik om te “practise what you preach”, en daarom is dit belangrik om voor jou eie spreekwoordelike deur te vee, voor jy jou kinders aanspreek.

Mag God dit wat ons in Hooglied lees, (maar wat min mense werklik so ervaar) herstel. Soms klink dit soos ‘n sprokie, maar as ons daarna streef en ons eie ek kruisig, is dit in God moontlik.

Hoogl 1:2 Laat hy my kus met kusse van sy mond; want u liefde is kosteliker as wyn.
Hoogl 1:3 U salf is aangenaam van geur, u naam is soos salf wat uitgegiet is; daarom het die jonkvroue u lief.
Hoogl 1:13 My beminde is vir my ‘n bossie mirre wat tussen my borste rus.
Hoogl My beminde is vir my ‘n tros henna-blomme in die wingerde van Éngedi.
Hoogl 1:15 Hoe mooi is u tog, my vriendin! Hoe mooi is u tog, u oë is soos duiwe!
Hoogl 1:16 Hoe mooi is u tog, my beminde, ja lieflik; ook is ons bed in die groenigheid.

Hoofstuk 5

DIE VROULIKE LIGGAAM

Spreuke 4:23 ***Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe.***

Jeremia 17:9 ***Die hart is bedriegliker as enigiets anders, hy is ongeneeslik; wie kan hom verstaan?***

1. INLEIDING

Jer 17:5 So sê die HERE: ***Vervloek is die man wat op die mens vertrou*** *en vlees sy arm maak, terwyl sy hart van die HERE afwyk.*
Jer 17:6 En hy sal wees soos 'n kaal bos in die wildernis, en hy sal nie sien as die goeie kom nie, maar dor plekke in die woestyn bewoon, 'n brakkerige en onbewoonde land.
Jer 17:7 ***Geseënd is die man wat op die HERE vertrou, en wie se vertroue die HERE is.***
Jer 17:8 Want hy sal wees soos 'n boom wat by die water geplant is en sy wortels uitskiet by die stroom en nie vrees as daar hitte kom nie, maar sy blad bly groen; en in 'n jaar van droogte is hy nie besorg nie en hou nie op om vrugte te dra nie.

Hierdie vers van Jeremia 17:8 is 'n herhaling van Psalm 1:3 en vir elke jong Christen lyk dit na 'n wonderlike belofte en streef ons heelhartig daarna. In Psalm 1 word duidelik verwys na die persoon wat behae vind in die wet van die Here en dit dag en nag oordink, hy sal hierdie voorspoed as loon ervaar of meer nog, as erfenis. Dus is hierdie vir ons almal beskore maar min van ons sal dit ooit werklik ervaar.
Die 1983 Nuwe vertaling sê in Jeremia 17:7 ***"Dit gaan goed met die mens wat sy vertroue in die Here stel, die mens vir wie die Here 'n veilige vesting is…"***
Psalm 1:1 "Dit gaan goed met die mens wat nie die raad van goddeloses volg nie, nie met sondaars omgaan en met ligsinniges saamspan nie, maar wat in die woord van die Here sy vreugde vind, dit dag en nag oordink."
Psalm 1:3 "Hy is soos 'n boom wat by waterstrome geplant is, wat op die regte tyd vrugte dra en waarvan die blare nie verdroog nie. Hy is voorspoedig in alles wat hy aanpak." (ANV)
Daar is dus duidelike voorskrifte vir die ontvangs van hierdie fenomenale lewensfunksionering wat die boom so duidelik simboliseer. Dit sal alleenlik beskore wees vir die wat God se aangesig waarlik soek en getrou volgens Sy voorskrifte lewe. Ons wil almal graag gesondheid en geluk hê, maar ons besef

nie dat die prys daarvoor in diepe gehoorsaamheid ingeboesem is nie. Daarom is dit juis vir die Bruid van Christus, wat hulle afsonder vir God, bedoel. "To be set apart" for God.

Ons, as 'n nasie, staan vandag onder 'n vloek omdat ons ons oë van die Here en Sy verordeninge af weggedraai het en die begeerlikhede van die wêreld/mens aanhang. En soos Sodom en Gomorra met vuur en swael verwoes was, word ons in vandag se wêreldkultuur stadig na liggaam, siel en gees uitgemergel tot daar niks van ons oorbly nie. Tog is dit iets wat ons oor onsself (vanweë ons ongehoorsaamheid) bring. Ons besef nie altyd dat ons onbewustelik liggaamlike skade, weens geestelike ongehoorsaamheid of sielkundige bekommernis veroorsaak nie. Die potensiaal van die mens is oneindig, maar tog lê die uitkoms daarvan volkome binne sy keuses en sal dit sy lewe bepaal.

"In the latest, cutting-edge medical research, 87–95% of all diseases have been traced back to what goes on in our thought life! – Healing begins with sanctification of the heart."[184]

Ons staan in 'n era waar menige vroue op 'n daaglikse basis kalmeerpille, anti-depressante, pynstillers en eetlusdempers drink en steeds in 'n dolle gejaag (steeds ongelukkig), voortleef sonder om die antwoorde te ken en God se hulp te soek. Ons lees ons Bybel en weet dat lewe en oorvloed bestaan, maar ons weet nie waar om dit te vind nie. In die Bruid van Christus as korporatief, beleef ons siekte en dit spoel oor na die liggaam van Christus (gemeenskap van gelowiges) wat deur ons neerslagtigheid lamgelê word. Die lewe is so 'n gejaag dat ons rondspring van homeopaat tot spesialis en steeds nie onsself en ons liggame ken nie. Pilletjies is vir seker nie die antwoord nie, maar verlig minstens aanvanklik die simptome. Waar ons die wortels kan eien en aan ons karakters kan skaaf deur te wíl leer, kan wonderwerke plaasvind. As ons egter na die menslike liggaam en sy komplekse funksionering kyk, is dit sekerlik die grootste wonderwerk van die skepping. Ons liggame is toegerus met 5 wonderlike sintuie en 'n unieke "sesde sintuig" wat die mens vandag nog verstom. Ons het gawes en sterkpunte, 'n fenomenale brein-kapasiteit,

[184] Strydom, M.K. Dr., 2013. *Healing begins with sanctification of the heart*. Zimbabwe: Eagles' Wings Ministries.

spesifieke breinvermoëns en ‘n liggaamlike verdedigingsmeganisme. Steeds kan ons dit nooit volledig benut nie en bly ons kapasiteit altyd groter as ons behoeftes. Die fisieke liggaam is eenvoudig ‘n meesterstuk en iets wat die mediese wetenskap steeds na duisende jare nog nie volledig kan begryp nie. Dit is ironies dat ons elkeen hierdie unieke liggaam gratis gekry het – dit was nie nodig om enigiets te moes doen om dit te ontvang nie…

Wanneer mense egter ‘n motor koop betaal hulle duur daarvoor. Hulle lees die handleiding en bestudeer al die spesifikasies om die voertuig goed te ken en reg te hanteer om die beste waarde daaruit te kry. Ons elkeen het ‘n wonderlike liggaam gekry, wat fenomenaal werk maar ons neem nie notisie van die spesifikasies nie en steur ons nie regtig aan die interne werking daarvan nie. Ons neem ons liggame as vanselfsprekend aan en behandel nie die dele van ons liggaam met respek en bewondering vir die werking daarvan nie. Daarom pluk ons daagliks direk en indirek wrang vrugte en dit tref/benadeel ons psige.

“One of the most striking features of life is its exquisite organization. The human body is not a shapeless heap. It is composed of many specialized parts, different in both form and function. The functions of these parts are elaborately co-ordinated to maintain the dynamic state called life. “ [185]

Juis daarom moet ons soos met ‘n motor, die onderdele goed leer ken en alleen dan sal ons die volle werking van die liggaam binne sy kompleksiteit verstaan. Dan sal ons ook weet wat goeie gesondheid benadeel.

Om dus die vroulike liggaam te ondersoek en in perspektief met die proefskrif se doelwit te bring, is dit nodig dat ons vanuit die bril van God se skeppingsdoel na die vrou kyk (en dit binne Sy roeping vir “mannin” verstaan). Want God het in Sy skeppingsrede reeds ‘n plan met ons as vroue gehad en daarom moet ons altyd sentraal in ons soeke terugverwys na wat God in gedagte gehad het met ons vroue as “hulp” vir die man. Hy het ook daarom ons pragtige kurwes en liggaamlike funksies roeping-spesifiek geskape en dit as toegerusting daartoe om ons mans te bekoor, as ‘n bonus en geskenk gegee. Om die vrou binne haar lewensfases uiteen te sit, bring

[185] Solomon, E. P. & Davis, P.William., 1983. *Human Anatomy and Physiology*. CBS College Publishing. p. 7.

wysheid en begrip van elke lewensfase en wys direk daarna dat elke voorafgaande fase die daaropvolgende fase sal bepaal. Juis daarom is dit ons Godgegewe taak om onsself te leer ken om ook so ons dogters met insig toe te rus en hulle voor te berei om waarlik vrou-wees sonder kommer of verwyt te kan geniet.

Tit 2:3 Die ou vroue moet ook in hulle gedrag wees soos dit die heiliges betaam, geen kwaadspreeksters of aan baie wyn verslaaf nie, maar leraresse van wat goed is,
Tit 2:4 sodat hulle die jong vroue kan leer om versigtig te wees, hulle mans en kinders lief te hê,
Tit 2:5 ingetoë te wees, kuis, huislik, goed, aan hul eie mans onderdanig, sodat die woord van God nie belaster word nie.

Hierdie fyner fisiologiese puntjies bied antwoorde op vrae en laat ons besef dat hierdie "tempel van God" ons toerusting tot lewe is en ten volle gebruik moet word want dit is deel van ons roeping om God en ons mans te behaag. **Ons is egter dikwels ons eie grootste vyand** en daarom wil ek dit ten doel stel met hierdie proefskrif om dieper te kyk na die vroulike liggaam en dit te aanvaar soos dit is en die beste benutting daarvan te soek, juis omdat ons dieper begrip soek. Dit laat ons verder kyk as slegs die liggaam se oppervlakkige anatomie en fisiologie en bring die siels-dimensie onder 'n vergrootglas. Ons besef ook onwillekeurig/onwilliglik dat die hart verraderlik is maar dat ons harte ons hele lewe bepaal…[186]

2. GEESTELIKE PERSPEKTIEF

3 Joh 1:2 ***Geliefde, ek wens dat dit met jou in alles goed mag gaan en dat jy gesond is, soos dit met jou siel goed gaan;***
3 Joh 1:3 want ek was baie bly as daar broeders kom en van jou waarheid getuig, soos jy in die waarheid wandel.
3 Joh 1:4 Ek het geen groter blydskap as dit nie, dat ek hoor dat my kinders in die waarheid wandel.

[186] Spreuke 4:23

God het ons na liggaam, siel en gees volmaak geskep en om onsself in die drie-ledige eenheid waarbinne ons funksioneer te verstaan, moet die vroulike liggaam in haar drie komponente uiteengesit word. Vandag weet ons ook deur navorsing dat wat ookal in die brein aangaan dit direk op die liggaam impakteer en ‘n fisieke “konsekwensie” het. Dr. Caroline Leaf het al breedvoerig hieroor uitgebrei in haar skrywe en ‘n wêreld van wysheid na vore gebring om die mens en sy motiverings juis beter te verstaan. Om dan verder te onderskei en die vrou se brein so te verstaan ten opsigte van die verskil in funksionering teenoor die man, het verdere openbaringe gebring waaroor voorheen vir baie jare gespekuleer is. Ek ‘n sterk ondersteuner van die konsepte en denkrigting van *The Female Brain* deur Louann Brizendine, M.D.

Vir hierdie studie beskou ons die vrou vanuit die vertrekpunt dat sy ‘n siel het, wat binne ‘n liggaam woon en ook gees is. (Die liggaam is na God se beeld geskape.)

*1 Tessalonisense 5:23 En mag Hy, die God van die vrede, julle volkome heilig maak, en mag julle **gees** en **siel** en **liggaam** geheel en al onberispelik bewaar word by die wederkoms van onse Here Jesus Christus!*

2.1. DIE LIGGAAM, SIEL EN GEES VAN DIE MENS

LIGGAAM	**SIEL**	**GEES**
Vleeslike	Onsterflike	Jou gees binne Sy Gees
Liggaamsbou	Wil	Roeping in Christus
Ras	Intellek	Jou woord in God
Hormoon-samestelling	Emosies	Genade-gawes (Romeine 12)
Voorkoms	Karakter	Vergelyking
Geslag	Persoonlikheid	Geestelike stam
Genetiese liggaamskode	Breinvermoëns	Vyfvoudige bediening
		Geestelike naam in God
		Vrug van die Heilige Gees

"Every time you meditate on a thought, it is actively changing your brain and body in either a positive or destructive way. If you are bringing every thought into captivety under the obedience of Christ (2 Corinthians 10:5) and you are meditating on whatever is true, pure, lovely, of good report and praise-worthy (Philippians 4:8), ***your brain is going to convert these thoughts into a reaction that is going to produce health in your body****. This is exactly what the Word says: Proverbs 17:22 "****A happy heart is good medicine and a cheerful mind works healing…"*** [187]

3. GESONDHEID

Gesondheid word beskou as die liggaam se optimale funksionering waar 'n mens genoegsame energie bevat om jou dagtake met vreugde en voltooiing te kan doen en volhoubaar te kan volbring. Dit sluit in liggaamlike, geestelike en sielkundige welsyn. **Gesondheid is ook die afwesigheid van siekte asook die liggaam se eie meganisme om siekte te beveg en teen te staan met sy eie verdedigingsmeganismes.** Dus is gesondheid en lewenskragtigheid wat daarmee gepaard gaan, ons almal se strewe en doelwit.

Om gesondheid waarlik te verstaan, het ek Dr. Henry W. Wright se weergalose boek: *A more Excellent Way* baie deeglik bestudeer. Daarin raak 'n mens onomwonde bewus dat gesondheid by uitnemendheid 'n geestelike konsep is. Slegs as ons dít besef, kan ons God se rol in siekte en gesondheid verstaan.
"God's perfect will is not to heal you. God's perfect will in the Word is that you don't get sick. In Deuteronomy 28 and Exodus 15, God promised that, if we are obedient to Him, none of the diseases of Egipt will fall upon us."[188]

Ex 15:25 So Moses called to the LORD, and the LORD showed him a large piece of wood. When Moses put the wood in the water, the water became

[187] Strydom, M.K Dr., 2013. *Healing begins with sanctification of the heart*. Zimbabwe: Eagles' Wings Ministries. p. 7.
[188] Wright, Henry W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications. p. 7.

good to drink. There the LORD put in place a law and a command for him and tested him to see if he would obey.
Ex 15:26 He said to him, "I am the LORD your God. If you listen to me and do what I say is right, and if you obey all My commands and laws, then I will not give you any of the sicknesses that I gave the Egyptians. I am the LORD who heals you."

Deu 28:1 Now, if you will be careful to obey the LORD your God and follow all His commands that I tell you today, the LORD your God will put you high above all the nations on earth.

Gesondheid is dus 'n konsep wat 'n noue verband met gehoorsaamheid het. Gesondheid berus op 'n mens se eie ingesteldheid en jou gesindheid ten opsigte van God. So dikwels wil ons alles om ons blameer maar om self verantwoordelikheid vir gesondheid te neem, is die eerste stap na volkome gesondheid wat met ware vreugde gepaard gaan. Ons staan dikwels onbewus van die fyn "konneksie" tussen sonde en siekte en besef nie dat bitterheid, haat, onvergewensgesindheid en vrees teen die wil van God vir die mens staan en gesondheid teenwerk nie.
"About 30% of all cancers have a spiritually-rooted component.
About 80% of all the diseases of mankind have a spiritual root with various psychological and biological manifestations."[189]

Die eerste stap na gesondheid is dus geestelike verantwoordelikheid en volle oorgawe aan God en gehoorsaamheid aan Sy verordeninge. Daarmee saam gaan vergewensgesindheid hand aan hand met gesondheid en genesing en sê Psalm 103:3 *Dit is Hy wat al my sondes vergewe, wat al my siektes genees…* Alleen dán kan ons as deel van die Bruid van Christus funksioneer en ons vryheid in Christus se kruisdood ten volle begryp.

[189] Wright, Henry W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications. p. 9.

Rom 8:1 Daar is dus nou geen veroordeling vir dié wat in Christus Jesus is nie.
Rom 8:2 Die wet van die Gees wat aan jou in Christus Jesus die lewe gee, het jou vrygemaak van die wet van sonde en dood. (ANV)

Na Geestelike verantwoordelikheid moet ons liggaamlike verantwoordelikheid neem en besef dat wanneer ons ons liggame besoedel, beskadig en ontneem van sy natuurlike lewensmiddele, ons letterlik ons eie lewens in ons hande neem. God gee lewe en Hy gee ons genoegsame verstand en "binne-kennis". Ons moet wyse keuses maak. Dit bepaal ons gesondheid saam met elke lewensfase. Om jou liggaam optimaal te laat funksioneer, behels om jou lewensstyl te bestuur en gebalanseerd te lewe sodat die holistiese uitkyk gesondheid bevorder en siekte natuurlik teenwerk.

Dr. Don Colbert, 'n mediese dokter met 'n godsdienstige uitkyk op gesondheid, het die besonderse boek, *Die sewe pilare van gesondheid* geskryf wat 'n breë uitkyk op die liggaam (en die sewe kern-waarhede ter optimale gesondheid) gee. Deur 'n dieper bewustheid te ontwikkel omtrent die versorging van ons liggaam, sal 'n mens se oë vir die spreuk: "'n gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees" geopen word. Dit het dus tyd geword dat 'n mens diëte eenkant toe skuif en verantwoordelik optree ten opsigte van jou liggaam en jouself goed leer ken, en jou liggaam gereeld gee wat dit benodig om gesond en lewenslustig te funksioneer.[190]

1) Drink genoeg gefiltreerde water dwarsdeur die dag en moenie wag tot jy dors en gedehidreer is voor jy 'n goeie roetine aanleer nie. Die liggaam van 'n volwasse vrou bestaan 50-60 % uit water en waar ons te min water inneem vir die daaglikse funksies, sal die liggaam sy eie rantsoenering toepas. Die belangrikste organe soos die lewer, niere, longe, hart en brein, sal voorrang geniet. Maar die ander organe soos die vel, spysvertering en gewrigte sal daaronder ly. Water is die dokter se belangrikste voorskrif vir

[190] Colbert, D. Dr., 2007. *Die sewe pilare van gesondheid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

algemene gesondheid en van al die natuurlike voorskrifte is dit die maklikste en byna gratis.

2) Kry genoeg rus en voldoende diep slaap om uitgerus en toegerus te wees vir ‘n vol dag. Beplan jou slaap-roetine deeglik, maak jou slaapkamer ‘n toevlugsoord vir rus en leer om waarlik te ontspan, sodat jou brein kan afskakel. Dit bring die liggaam in ‘n slaap-roetine sodat die liggaam homself kan herstel en jou immuniteit kan herlaai. Onvoldoende slaap verlaag die kortisolvlakke (wat met baie siekte toestande in verband gebring kan word).

3) Die liggaam benodig gesonde, veilige, suiwer voedingstowwe wat hom kan hernu en van die nodige brandstof kan voorsien om gereed te wees vir die dag se werk. Ons het ongelukkig in die “fast food” era van verwerkte voedsel wat maklik tuis voorberei kan word, verval. Ons boet menige belangrike vitamines daarvoor in. Ons moet onthou dat elke ding wat ons eet, op die lang termyn na die lewe of na die dood lei. Die self-dissipline moet by ons lê, ons het elkeen ‘n keuse! Kies lewende voedsel, hulle is pragtig verpak in “Godgegewe omhulsels genaamd skil of dop”. Dit is gesond, bevat geen chemiese byvoegings nie en is nie geprosesseer nie, dus van groot waarde vir die liggaam en maklik om te verteer en gebruik. Die oomblik wat groot vervaardigers preserveermiddels, bleikmiddels, hormone, mensgemaakte vette en suikers byvoeg, verloor die voedsel sy natuurlike struktuur en raak dit moeilik vir die liggaam om te verteer en verwerk. “Jou liggaam probeer sy bes om die geringste goeie bestanddeel uit kos te haal, maar uiteindelik is jy ondervoed, ooreet aan die verkeerde kos en oorgewig. Dit is ‘n hartseer, giftige toestand!” –Dr. Colbert. Verder probeer ons dikwels ons emosies ondersteun deur kos en eindig dit in vraatsugtigheid, wat dus ‘n sielkundige probleem is. Die geheim is om matigheid voor oë te hou en na jou liggaam te luister, hy sal gou protesteer wanneer hy misbruik word, en jy sal die simptome moet ontgeld.

4) Oefening is seker een van die noodsaaklikste boustene van ‘n gesonde liggaam, maar tog vir baie mense die moeilikste deel van ‘n gebalanseerde leefstyl. Net soos water wat staan, raak die liggaam ook ‘n broeiplek vir siektes, wanneer ‘n mens stagneer en nie oefening kry nie. “Oefening is die

geneesmiddel wat die dood afweer en die water wat lewe gee, in ons liggame roer." –Dr. Colbert

Oefening het 'n uiters genesende effek vir menige liggaamskwaal en beskerm ons teen verkeie siektes. Oefening verbeter die sirkulasie in die limfatiese sisteem wat in der waarheid die liggaam se vullisverwyderings-meganisme is, omdat die spiere saamtrek. Wanneer jy nie beweeg nie, word die limfatiese stelsel vertraag en is jy meer vatbaar vir bakterieë, virusse en mikrobes. Die voordele van matige oefening is so oorweldigend groot, dat dit eintlik dom is om jou liggaam daarvan te weerhou. "Oefening verhoog spiertonus, verbeter spysvertering, bevorder gereelde stoelgang, vertraag die verouderings-ringsproses, bevorder geestesgesondheid en verbeter selfs die geheue. As 'n mens dit reg doen, verbeter dit selfs jou slaap." – Dr. Colbert. So raak bewegend en doen iets wat jy geniet, gereeld!

5) Die liggame van meeste mense is tot 'n sekere mate toksies (besoedel met gifstowwe) – dit is wat met die liggaam gebeur as 'n mens gifstowwe inneem, maar nie daarvan ontslae raak nie. Alle mense het gifstowwe wat in hulle liggaam opgaar, selfs in ons water, die lug en kosse is die teenwoordigheid van gifstowwe al gevind, want ons leef in 'n giftige wêreld. Chemikalieë, lugbesoedeling, plaagdoders, chloor en skadelike metale in ons water is vol "kanker-wekkers" en hoe ons dit ook al probeer vermy, ons liggaam neem tog 'n deel daarvan op. Daar is genadiglik 'n antwoord daarvoor, ons moet "detox" en die liggaam se natuurlike afval-verwyderingsstelsel, die sweetkliere optimaal aktiveer.

6) Die noodsaaklike vitamine en minerale wat die liggaam benodig, behoort van ons dieet afkomstig te wees, maar weens verskeie faktore is ons kos nie ryk genoeg daaraan nie, en moet ons dit aanvul. Selfs die gesondste dieet benodig aanvullings van voedingstof om ons liggame te voed, te ontgif en teen kanker en ander degeneratiewe siektes te beskerm. Die doel van aanvullings is nie om 'n normale gesonde dieet te vervang nie, maar wel om jou daaglikse etes tot op die aanbevole vlak van minerale en vitamines te lig.

7) Spanning is nie net ‘n geestesprobleem nie, dit kan gesien word as een van die algemeenste wortels van baie van vandag se siektes en kwale. As ‘n mens jou lewe daarvan wil skoonmaak, moet jy leer om dit te identifiseer en te bestuur, want spanning is vir seker hier om te bly. As ‘n mens nie leer om jou spanning te beheer nie, sal dit eindelik jou hele lewe beheer en jou van binne en van buite benadeel. Probeer fokus op die hier en die nou en dit wat verby is te laat gaan, en dit wat voorlê te hanteer as jy daar kom. Ons bekommer ons gans en al te veel oor ons persepsies en vrese wat 90% van die keer nie gebeur nie, dit is dus gemorste energie en onnodige spanning. Neem liewer elke gedagte gevange in gehoorsaamheid aan God soos voorgestel word in 2 Korintiërs 10:5. (Verwerk vanuit *Die sewe Pilare van Gesondheid*.)

Om dus hierdie eenvoudige uiteensetting van die liggaam se behoeftes te gebruik as ‘n kriterium van toetsing, sien ‘n mens dikwels tot jou skande dat jy dalk net op 1 of dalk 3 van die kernbehoeftes van die liggaam fokus. Hierdie “*7 pilare van gesondheid”* kan beskou word as die basis of grondslag vir gesondheid en dus moet dit eers bemeester word voor ‘n mens na dieper wyshede oor die liggaam kan kyk. Dit is ‘n lewensbelangrike konsep wat vroue ook by hul kinders moet inskerp, sodat ons kan terugbeweeg na eenvoudige waarhede oor die liggaam en die gevare van ‘n gemaklike, sittende lewe met “TV dinners”, ewige koffie, soet drankies en geurige kos (met MSG daarin) kan insien en leer om wys te kies.

4. DIE VROU SE SIELS-DIMENSIE

Om die vrou binne haar siels-dimensie uiteen te sit en te verstaan, is dit nodig dat ons insien dat haar wil, intellek en emosies hier gesentreer is en dus aan haar die sogenaamde “kompleksiteit” verleen waarna die mansgeslag gereeld verwys. Om na die vrou se emosionele realiteite te verwys, haar brein en die biologiese veranderings wat met elke lewensfase gepaard gaan te erken en dan die begrip te hê dat juis die kombinasie en interaksie van die twee en die omgewing waarin sy haarself bevind, haar wil bepaal, **kan ons help om die siels-dimensie te probeer verstaan.** Met persoonlikheids-analise en die

uiteensetting wat in Hoofstuk 1 bespreek word, kan elke vrou se emosionele vlak teenoor haar verstandsvlak gemeet word om te sien uit watter bron sy meer waarde put en op watter deel sy meer staatmaak as bron van hulp en motivering.

Hoewel ons vroue as "spesie"/groepering op verskeie vlakke baie ooreenstem, is daar steeds duidelike onderskeid wat elke vrou binne haar vroulikheid uniek maak. Die hormone estrogeen, progesteroon en testosteroon wat by alle vroue 'n groot invloed het, verskil ook in hoeveelheid en vlakke by elkeen. Vandag weet ons onteenseglik as deel van die misterie van vrouwees dat hormone en die veranderinge daarin 'n groot effek het in gedagtes, gevoelens en die funksionering van die brein. Juis daarom is vroue, deur hulle lewensfases, vir hulself en hul mans dikwels onverstaanbaar en onvoorspelbaar. Voeg daarby nog die storie van elke vrou se verlede en die motiverings, vrese, teleurstellings en verwagtings wat sekondêr in haar "brein-tafels" gestoor lê en steeds 'n reuse impak op elke besluitnemingsproses het en dan begin ons 'n beter/vollediger prentjie kry. Dit bied alles insig in die vrou se lewensuitkyk wat vanuit die interaksie van haar siels-dimensie binne haar biologiese liggaamsfunksionering geleë is. Dan die kersie op die koek: die vrou se geheime "wapen" en seker die mees interessante eienskap van die vrou – die sogenaamde "sesde sintuig". Dit was vir jare effens onverklaarbaar en werk saam met die "mommy-brain" om die vrou in haar take te help.

Wanneer 'n dogtertjie gebore word is daar reeds baie verskille op verskeie vlakke van seuntjies, maar met navorsing is bewys dat dogtertjies reeds van so vroeg as geboorte reeds meer ingestel is op gesigsuitdrukkings as seuns. Hulle belangstelling in gesigte, aanraking, emosies en reaksie van mense is gemik om mense te "lees" en dwarsdeur die vrou se lewe is dit 'n kuns wat baie sterker by die vrou (as by die man) ontwikkel is. Vroue is meer ingestel en "wakker" om ander se mees private innerlike gedagtes waar te neem deur fyn nuanses, oë wat beweeg, mondhoeke wat op of af strek en liggaamstaal wat dieper gedagtes ontrafel en om dit soos 'n onsienlike taal vanuit 'n woordeboek te leer ken. Dit is juis by die vroulike brein teenwoordig om te assisteer by die invordering van informasie ter inligting tot besluitneming. Dit maak dat die vrou se brein toegerus is om nie-verbale inligting konstant waar

te neem en te verwerk tot bruikbare inligting en dus is ons soos 'n " High-performance emotional machine"[191].

"Girls do not experience the testosterone surges in utero that shrinks the centre for communication, observation, and processing of emotions, so their potential to develop skills in these areas are better at birth than boys'. Over the first three months of life, a baby girl's skills in eye contact and mutual facial-gazing will increase by over 400 percent, whereas facial-gazing skills in a boy during this time will not increase at all. "[192]

Daaruit kan 'n mens besef dat die gewone "gut feel" wat vroue so dikwels beleef en aan glo, nie net vrye emosionele belewenisse is nie, maar inderwaarheid die versameling van inligting vanuit fisies sensasies is wat die brein verwerk het. So besef 'n mens dus dat intuïsie letterlik 'n biologiese grondslag het en dus nie een of ander bo menslike geestelik kwaliteit is nie. *"Some of this increased gut-feeling may have to do with the number of cells available in a woman's brain to track body sensations. After puberty, they increase."* [193]

Dit wil vir my voorkom of God dit juis so beplan het om ons as vroue 'n bykomende sintuig te gee, om ons kinders lewendig te hou deur die wilde jare waar kinders snaakse dinge aanvang en om ons huwelike lewend te hou waar ander vroue en selfs ons mans snaakse dinge aanvang…

In huweliksberading hoor ek dikwels van vroue wat sonder bewyse en op grond van 'n sterk "sesde sintuig", hul mans kon red van ondergang deur "affairs" of groeiende emosionele verhoudings aan te voel, en moeders wat hulle kinders gedurende tienerskap uitgevang het suiwer op grond van 'n sterk "sesde sintuig". Moeders en vroue is dus nie besig om gedagtes te lees nie, hulle neem bloot dit wat voor hulle gesigte afspeel en spieëlbeeld dit deur ooreenstemmende emosie vir die brein. Dus nie 'n "mistieke" gawe nie, bloot die gebruik van toerusting waarmee God die vrou geseën het vir haar aardse taak.

---

[191] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 119.

[192] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 15.

[193] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 120.

"The female brain has tremendous unique aptitudes – outstanding verbal agility, the ability to connect deeply in friendship, a nearly psychic capacity to read faces (and tones of voices) for emotions and states of mind, and the ability to defuse conflict. All of this is hard-wired into the brains of women. These are the talents women are born with that many men, frankly are not. "[194]

Vandaar dat mans soms aan hulle vroue erken dat hulle besef hul vrou weet dikwels voor hulle self, wanneer hulle 'n emosie gaan beleef of 'n besluit gaan neem. Die seine word dan lank reeds deur die man se onderbewussyn uitgestraal en liggaamstaal verklap dit wat nog nie verbaal oorgedra word nie, maar die vrou se wakker emosionele reseptore tel dit reeds op en vandaar die raak "sesde sintuig". *"Like walking in another's brain, not just his shoes."* – Louann Brizendine, M.D.

Om nou die nuwe verstaan van die sogenaamde "sesde sintuig" te voeg by die ontwikkeling wat in die brein plaasvind na kindergeboorte, gee 'n hoër begrip van die vrou se inherente emosionele breinwerking.
Elke vrou is voor haar eerste kind se geboorte, salig onbewus van wat voorlê en dikwels kan 'n mens nie glo dat jou lewe so radikaal kan verander daarna nie. Ons glo alles sal inpas by ons gewone normale roetines en dat ons dit sekerlik sal kan maak werk. Tog is niks ooit weer dieselfde daarna nie en al wat konstant is, is die aanpassings wat 'n moeder aan haar lewenswyse moet maak (van die dag van geboorte tot die dag van haar dood). Gelukkig weet ons vandag dat die vrou se brein ook struktureel en funksioneel verander en ons dus toegerus word om saam met ons kinders te verander en te groei. In elke vrou se genetiese kode is moederskap ingeprent (en sluimerend) om tot volle wasdom te spring wanneer sy die eerste asemteugies van haar eie liewe klein mensie sien en die verantwoordelikheid van diep in haar wese opspruit en oorneem. God het ons wonderbaarlik toegerus met hormone wat dwarsdeur die swangerskap en met die geboorte oorneem om ons neurologies voor te berei vir die groot transformasie wat voorlê.

[194] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 8.

"*Progesterone spikes from ten to a hundred times its normal level during the first two to four months of pregnancy, and the brain becomes marinated in this hormone, whose sedating effects are similar to those of the drug Valium.*"[195]

Regdeur die swangerskap word hierdie hormoonvlakke deur die fetus en die plasenta geproduseer en die vrou se brein is konstant daaraan blootgestel om voor te berei vir die realiteit van 'n mensie waarvoor sy moet sorg en vertroetel. Dit berei selfs die strengste, hardste, emosielose vrou deeglik voor vir die moederskap belewenis en dit is deur God as gawe gegee om ons nageslag te verseker.

Met vandag se moderne tegnologie is daar onteenseglike bewyse dat die vrou se brein in grootte en struktuur verander tydens swangerskap om biologies en neurologies gereed te maak vir die lewensveranderende ondervinding van moederskap. "Between six months and the end of pregnancy, MRI brain-scans have shown that a pregnant woman's brain is actually shrinking. This may be because some parts of her brain get larger as others get smaller – a state that gradually returns to normal by six months after birth. "[196]

So is die liggaam dan toegerus om met geboorte groot hoeveelhede van die hormoon oksitosien af te skei en die nuwe moeder se "mamma-brein" aan te skakel. Daar en dan word iets in die vrou geaktiveer wat vir jare haar lewe regeer. Moeder-instink neem oor en 'n innerlike beskermingsdrang word deur die brein-siklusse geaktiveer. Solank soos wat jou kindjie jou verantwoordelikheid is en selfs in die tienerjare sal die hormoon oksitosien steeds die moeder-instink bepaal en sal daar 'n konstante bewustheid van jou kind se welsyn en wel en weë wees.

"The changes that happen in the mommy-brain are the most profound and permanent of a woman's life. For as long as her child is living under her roof, her "GPS system of brain circuits" will be dedicated to tracking that beloved child. Long after the grown baby leaves the nest, the tracking device

[195] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 99.

[196] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 100.

continues to work. Perhaps this is why so many mothers experience intense grief and panic when they lose day-to-day contact with the person their brain tells them is an extension of their own reality." – Louann Brizendine

Om dan die vrou se siels-dimensie so uiteen te sit, verduidelik hoe God ons absoluut toegerus het vir moederskap en letterlik in elke "detail" voorsien het vir die taak. Juis as gevolg van hierdie brein/emosie/hormoon/intuïsie situasie is dit duidelik dat ons letterlik bedraad is om voort te plant en soms teen ons wil neem moederskap oor en dan sal ons na liggaam, siel en gees vasgevang wees en selfs ons kragtige wil verander tot moederskap. Die liefde en versorgingsdrang is so sterk dat ons selfs ons man wat ons eerste aardse liefde was, sal afskeep ter wille van ons nuutgebore liefling kindjie. Alle prioriteite in ons lewens skuif laer af om plek te maak vir hierdie nuwe mensie wat nou bo alles inskuif en die grootste deel van ons tyd, aandag, liefde en ons energie opeis.

4.1. DIE KERN VAN DIE VROU SE PROBLEME

"In modern society, where women are responsible for not only giving birth to children but for working outside the home to support them economically, these changes in the brain create the most profound conflict of a mother's life." [197]

Dit bring my by die grootste probleem waarmee die vrou gekonfronteer word. "Mannin" is dus na liggaam, siel en gees geskape om haarself en haar lewe aan te pas om moederskap uit te leef en dit "in te drink" wanneer dit oor haar pad kom. Selfs volgens ouderdom kom elke vrou op 'n tydperk of ouderdom dat hulle 'n inherente "baba-honger" ervaar (hormoon-geïnduseer) en alles sal doen om die regte man te vind sodat voortplanting kan plaasvind. Dit is dus die kroon van die vormingsjare tot vroulike volwassenheid en alles in die liggaam werk saam om dit so gunstig en lieflik moontlik vir die moeder te maak, en tog kies menige moeders vandag nog om na hulle kraamverlof, terug

[197] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 96.

te keer werk toe. Hulle staan moeder-instink teë en tree in teen alle hormone wat saamwerk om moeder en baba naby mekaar te hou. Hulle kies om borsvoeding kort te knip of uit te melk en hulle eie behoeftes en moederlike begeertes te kruisig op grond van 'n wêreldse verwagting en vrese dat hulle iets sal verloor... Tog is die innerlike konflik en moederlike verlies veel groter en kan hulle nie begin om die skade te bereken nie, want dit is nog nie sigbaar nie. Beide die moeder en die kind beleef trauma, maar ons praat onsself daardeur en regverdig dit in elke opsig, want duisende miljoene vroue voor ons moes dieselfde doen. Ons kies om dit wat ons grootste geskenk is, by iemand anders te laat bly en die eerste lewensjaar waar sekerlik die meeste gedrag en emosie aangeleer word aan vreemdelinge oor te laat. **Dikwels is dit die mees onverantwoordelike besluit nog** en alles in die vrou skop daarteen en verleen haar groot stres en innerlike ongelukkigheid, **hoewel sy staan by haar besluit.**

Vandag weet ons dat stres wat deur die brein en die hart veroorsaak word 'n reuse impak op die liggaam het en kom ons by een van die grootste oorsake van duisende vroue se siektes en skete: 'n liggaamlike manifestasie wat van 'n sielkundige oorlog as oorsprong, in die brein afspeel.

"Stress is defined as: a condition typically characterized by symptoms of mental and physical tension or strain, as depression or hypertension, that can result from a reaction to a situation in which a person feels threatened, pressured, etc." Synonyms for stress include anxiety, nervousness, fearfulness, apprehensiveness, impatience, fear, tenseness, and restlessness.[198]

Statistics

- *"A study by the American Medical Association found that stress was a factor in 75 percent of all illnesses and diseases that people suffer from today.*
- *The association between stress and disease is a colossal 85 percent.*
- *Dr. Bruce Lipton, a scientist who has made great strides in undrstanding the effect of our thinking on our brain says that a*

[198] Leaf, Caroline, D.R., 2013. *Switch on your brain.* United States of America: Baker Books. p. 36.

staggering 98 percent of diseases are related to life-style choices- in outher words our thinking.

- *The American Institute of Health estimates that 75-90 percent of all visits to primary care physicians are for stress-related problems. Some of the latest negative stress statistics causing illness as a result of toxic thinking are eye-opening."*

"So mind controls matter. If we get it right, we have enormous potential to reach peak health. If we get it wrong, we will be our own worst enemies."[199]

So hoe kan dit dan gesond wees vir enige vrou om haarself in twee te skeur, te stres oor haar kleinding en haar persoonlike vreugde te onderdruk met innerlike konflik en toe te laat dat die potensiaal van siekte wag om haar op een of ander wyse aan te val? En tog gee ons dikwels te kenne dat ons omstandighede ons lewe bepaal. Dit het tyd geword dat ons met eerlikheid voor God staan en Sy vrede najaag en ons ware belange op die hart neem en so siekte beveg!

*Kol 3:15 En laat die **vrede van God**, waartoe julle ook in een liggaam geroep is**, in julle harte heers**, en wees dankbaar.*
Kol 3:16 Laat die woord van Christus ryklik in julle woon in alle wysheid. ***Leer en vermaan mekaar*** *met psalms en lofsange en geestelike liedere, en sing in julle hart* ***met dankbaarheid*** *tot* ***eer van die Here.***

4.2. KEUSE

Rom 12:2 En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.

Elke vrou staan dus voor 'n keuse: "Kies ek lewe of kies ek dood?"

[199] Leaf, Caroline, D.R., 2013. *Switch on your brain*. United States of America: Baker Books. p. 37, 38.

En nou verweef hierin is die gevolge van hierdie keuse, want waar ons te veel "hooi op ons vurk laai" stel ons onsself bloot aan die gevolge van 'n gejaagde lewe waar ons altyd tyd moet sny en druk sal ervaar. Die gevolge van hierdie gejaagde lewe is depressiwiteit, te min tyd vir oefening, oorgewig, swak kosbeplanning, geen ontspanning, lae seksdrang, energieloosheid, te min slaap, onvergenoegdheid met die lewe, skuldgevoelens, vrese en te min kwaliteit tyd met ons kinders (en ons huweliksmaat) en so kan ek voortgaan. Vandag is daar selfs 'n naam vir hierdie sindroom en noem ons dit die "Hurried-woman syndrome" Hierdie sindroom kan beskryf word as 'n abnormale moegheid wat produktiewe, besige vroue lamlê en wat hul lewensvreugde steel tot die punt waar hulle geen energie het om te kan lag oor die dag van more nie (en dikwels fisiek of sielkundig siek raak). Dit gaan gepaard met buierigheid, gewigstoename, chroniese stres en depressiwiteit.
"As they try to multitask too many responsibilities in too little time, to maintain relationships, and to keep the (houshold) boat afloat, they are feeling stressed, with the symptoms of Hurried-Woman Syndrome."[200]

Statistics

- *"One in four women will experience Hurried-Woman Syndrome symptoms at some time during their lives."*[201]
- *"Clinical research indicates that, if left untreated, over 30% of women with Hurried-Woman Syndrome will develop major depression. ("Sure, feeling this way is common, but don't be fooled: it is by no means normal.")* [202]

[200] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. vi.

[201] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. v.

[202] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 5.

- *"Major depression affects women twice as often as men, and the National Institute of Mental Health estimates that 20% of women will have a major depressive episode in their lifetime."* [203]

4.3. "HURRIED-WOMAN SYNDROME" EN DIE HARTSEER GEVOLGE

"Movers and shakers, they are generally at the top of the ladder both socially and professionally, if they have chosen to have a career outside the home, or in their community and volunteer work. They've got what it takes, and they are getting things done, but what used to seem easy for them is becoming harder and harder to manage. The sense of joy that living life used to bring has mysteriously evaporated. Many say they feel frazzled, even dazed and disorganized at times. They often feel lonely, whether or not they're surrounded by people. They are worn out and moody, feeling under-appreciated and on edge even at times when they should be able to relax. Some begin to feel they are trapped by their circumstances – unable to make things change or get better. Many still manage to fake a smile, clinging to the belief that once a particular deadline or challenge has passed, things will get better. But it never does."[204]

Soveel soos baie mense hierdie net as 'n moeilike tyd in hulle lewe sien en sielkundiges gemaklik anti-depressante voorskryf, het hierdie toestand 'n naam. Ek het al menige vroue wat hiermee sukkel gesien en die heel eerste stap is vir hulle om dit as 'n realiteit te erken en te sien wat dit aan hulle doen. Die meeste vroue wat ek ken wat hierdie toestand beleef, wil nie erken dat hulle sukkel en nie hiermee "cope" nie. Hulle is bang om as swakkelinge gesien te word en om te erken hulle het hulp nodig. Hulle erken nie die impak van hormone, 'n besige leefstyl, kinders wat emosionele energie uit n mens neem en die impak wat dit op 'n mens het en veral op die mense om jou het

[203] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 17.

[204] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 3.

nie. Ongelukkig ly almal in ‘n gesin daaronder as dit nie aangespreek word nie en dit kan verhoudings ernstig benadeel.

Die 4 tipiese simptome wat dit aantoon is intense moegheid, buierigheid, ‘n lae seksdrang en gewigstoename. Ongelukkig werk al 4 saam en beïnvloed hulle mekaar soos kruisbestuiwing om die intensiteit te verhoog. Hoe meer uitgeput ‘n persoon voel, hoe minder wil jy oefeninge doen. Hoe minder oefeninge, hoe meer gewigstoename en hoe slegter voel ‘n mens oor jou liggaam en hoe laer raak jou seksdrang weens ‘n lae selfbeeld. Dit alles raak soos ‘n mallemeule en laat ‘n mens voel jy verloor beheer. Dit steel jou emosionele energie en maak jou net nog meer buierig en uitgeput.
Hierdie simptome is soortgelyk aan depressie maar kan gesien word as die voorafgaande fase tot depressie. Wanneer ‘n persoon na haar liggaam luister en hierdie maalkolk ervaar en lewensveranderinge maak, kan dit steeds omgekeer word. Waar mense egter onkundig voortskarrel en nie besef dat dit nog erger kan raak nie, beland hulle maklik in die sielkundige se spreekkamer en word met depressie gediagnoseer. Juis daarom moet ons die wil van God soek en ons leefstyl ernstig onder ‘n vergrootglas plaas en wysheid aan die dag lê.

Vandag as julle Sy stem hoor, verhard julle harte nie.
Heb 4:8 Want as Josua aan hulle rus gegee het, sou Hy nie van ‘n ander dag daarná spreek nie.
Heb 4:9 Daar bly dus ‘n Sabbatsrus oor vir die volk van God;
Heb 4:10 want wie in sy rus ingegaan het, rus ook self van sy werke soos God van syne.
Heb 4:11 Laat ons ons dan beywer om in te gaan in dié rus, sodat niemand in dieselfde voorbeeld van ongehoorsaamheid mag val nie.

Heb 4:12 Want die woord van God is lewend en kragtig en skerper as enige twee-snydende swaard, en dring deur tot die skeiding van siel en gees en van gewrigte en murg, en is ‘n ***beoordelaar van die oorlegginge en gedagtes van die hart.***

4.4. KLINIESE DEPRESSIE

Depressie is n hoë-risiko mediese "kondisie" en lei tot vele selfmoord-pogings jaarliks en eis wêreldwyd baie menselewens. Betroubare statistiek toon dat "major" depressie jaarliks meer as 20 000 lewens eis in Amerika.[205]
Die offisiële kriterium wat in Amerika gebruik word, is deur die *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Illness IV (DSM-IV) of the American Psychiatric Association* saamgestel. Dit berus op nege simptome waarvan vyf gediagnoseer moet word en langer as twee weke teenwoordig moet wees en 'n noemenswaardige negatiewe impak op die persoon moet hê.[206]
Die simptome is:

- Hartseer of irritasie en buierigheid.
- Baie lae seksuele behoefte en geen begeerte tot plesier en pret nie.
- Intense moegheid.
- Slaapverlies/swak slaap. (Verandering van slaappatrone)
- Verandering in aptyt en gewig. (Meer as 5% liggaamsgewig per maand)
- Swak konsentrasie en die onvermoë om besluite te neem.
- Gevoel van waardeloosheid, onnodige skuldgevoelens, en self-veroordeling.
- Gevoel van leweloosheid, rusteloosheid, en "lus vir niks".
- Selfmoord-neigings.

Hoewel ons almal van tyd tot tyd van hierdie simptome ervaar is dit nie blywend nie en gewoonlik aangebring deur situasies of omstandighede. Dit gee dus die verskil tussen 'n gevoel van depressiwiteit en Kliniese Depressie wat DRINGEND behandel moet word. *"Depression is caused by a chemical imbalance in the brain and has nothing to do with being a "wimp" or "not*

[205] Bost, B.W. M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 17.

[206] Strydom, M.K. Dr., 2013. *Healing begins with sanctification of the heart*. Zimbabwe: Eagles' Wings Ministries. p. 460.

trying hard enough to get happy."[207] Die brein is 'n komplekse sisteem met 3 triljoen senuwee selle en die kommunikasie tussen hulle wat deur neuro-oordragstowwe plaasvind. Informasie beweeg tussen die senuwee-selle in die vorm van elektriese impulse en elke konneksie van oordrag word 'n sinaps genoem. Neuro-oorgdragstowwe is die chemiese stowwe wat die brein benodig om die boodskappe van een senuweesel na die volgende oor te dra. By depressie is "serotonien", "dopamien" en "norepinefrien" verantwoordelik vir die regulering van energie vlakke, emosionele gevoel, slaap en aptyt. Wanneer hierdie neuro-oordragstowwe nie in balans is nie, veroorsaak dit erge depressie.

"The brain must constantly rebalance its serotonin, dopamine, and norepinephrine levels in the appropriate compartments of the brain for us to feel normal. Stress causes our natural rebalancer to function at less than 100% efficiency, and more stress reduces efficiency even further. When the efficiency level drops low, the rebalancer can no longer keep up and the chemical imbalance worsens, producing more and more simptoms that become more intense. The number and severity of symptoms parallels the level of chemical imbalance in the brain."[208]

Dit is dus 'n proses wat oor tyd plaasvind en wanneer die neuro-oordragstof al meer uit balans raak sal dit die toename in depressie veroorsaak. Daar is egter ook ander faktore wat depressie aanbring en moet daar in ag geneem word dat omgewingsfaktore 'n impak het, asook dat daar 'n sielkundige oorsprong kan wees en dat dit geneties oorgedra kan word. Depressie is dus 'n komplekse toestand wat hanteer moet word vanuit 'n sielkundige sowel as geestelike perspektief en met deernis, kennis en medikasie behandel moet word.

---

[207] Bost B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 19.

[208] Bost B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 23.

Gevallestudie

Om dit aan die hand van ‘n gevallestudie te verduidelik wil ek met toestemming, van Mev. G se storie gebruik maak. Sy is reeds 5 jaar getroud en het drie klein kindertjies onder 5 waarvan die jongste ‘n jaar oud is. Sy hou haar kindertjies tuis en doen self kindertuin tuisonderrig tussen die gewone speel deur. Sy het onlangs weer as sielkundige van haar huis begin werk en het haarself dus 5 ure per week gegee om te mag werk. Dit laat net genoeg ruimte om ‘n bietjie te kan werk, ‘n inkomste te genereer en volwasse stimulasie te kry, steeds moederskap met vreugde te kan uitleef en balans in haar lewe te ervaar.

Onlangs het sy weer swanger geraak met haar vierde baba en die opgewondenheid was oorweldigend. Op 16 weke het sy egter die baba verloor en moes sy vinnig huis toe gaan om haar ander drietjies te versorg want haar man kon nie tyd afneem by sy werk nie. Haar huishulp het nie van vakansie af teruggekom nie en die huishouding was op sy kop gekeer. Die trauma van die verlies van haar seuntjie moes so gou eenkant geskuif word dat sy nog nie tyd kon kry om te rou of dit te verwerk nie en die hartseer is nog baie vlak in haar emosies en geheue.

Haar kinders se buitemuurse aktiwiteite en hulle hartseer en vrae oor die nuwe boetie wat toe voortydig doodgebore is, het nou oor tyd net te veel vir haar geraak om te hanteer en sy staan op ‘n gevaarlike plek. Daar is niemand in haar ondersteuningsnetwerk wat kan help nie en sy kry na drie persone, nog nie ‘n geskikte huishulp om haar te help met die kinders en die wasgoed nie. Sy is ook ‘n perfeksionis en die blote sien van haar chaotiese deurmekaar huis, bondels ongestrykte wasgoed en die kinders wat mors, dryf haar tot uitbarstings. Sy het reeds ‘n geskiedenis van depressie in haar jonger jare en kom uit ‘n moeilike kinderlewe waar verskeie faktore aanleiding gegee het tot depressie, en daarom moet die rooi ligte flikker. Sy ervaar nie dat sy depressie het nie en wil nie medikasie gebruik nie, maar ervaar al die tekens van “hurried-woman syndrome”. Sy is dus nou in die fase vóór depressie maar as dit nie hanteer word nie, kan dit maklik weer na depressie oorgaan en sal sy weer medikasie moet gebruik.

Evaluasie

Hieruit kan ‘n mens duidelik die gejaag sien en besef dat daar te veel druk op haar is. Dit berus dus by ‘n keuse, en vir haar om dan te besef dat sy hulp nodig het en haar lewensstyl moet rustiger maak, haar stres beter leer hanteer en onmiddelik hulp in die huis moet kry. Die kinders se aktiwiteite moet verminder word en sy moet haarself tye gun om te rou en die miskraam te verwerk. Haar huidige gejaagde lewe moet van vooraf geprioritiseer word en rustydperke moet by alledaagse roetine ingesluit word en tyd vir haarself moet gemaak word. Haar werksituasie moet ge-evalueer word en daar moet besluit word of die druk van werk nou gesond of ongesond is in die huidige situasie, want haar gemoed beïnvloed die hele gesin. Dit is duidelik dat sy in God se rus moet gaan en luister na SY stem want sy sal nie veel langer so sonder hulp en rus kan voortgaan nie.

Dit toon ook aan dat alle mense graag glo hulle kan nog aangaan en dat hulle slegs dink dit is nou ‘n bietjie moeilik. Geen mens weet waarlik waar sy einde is nie en wanneer uitbranding intree nie. Hierdie geval is ‘n sielkundige met opleiding en tog is ‘n mens nie objektief vir jou eie situasie nie. Net so besef die gewone man op straat ook nie waar hy in die proses van stres, depressie of uitbranding is nie en daarom is soveel mense onwetend in die fase voor depressie, maar weens onkunde stuur hulle af op ‘n onvermydelike ramp. God het ons ‘n gesonde liggaam gegee en hoewel ons dikwels die tekens sien en die seine hoor, luister ons nie na ons liggaam nie.

Ongelukkig beleef ek ‘n uiterste negatiwiteit vanaf mense teenoor depressie en die erkenning daarvan. Mense sien hulle belewenis as normaal omdat soveel ander werkende vroue om hulle ook so voel, so hulle glo dit moet normaal wees… Hulle wil liewer glo hulle sal volgende maand weer beter voel en wag totdat dit oorgaan. Gelukkig kan dit behandel word en dit kan beter word en mense se funksionering kan weer normaal wees en lewenskwaliteit kan herstel word. *“Ignoring the problem will allow one-third of women with the syndrome to lapse into major depression where all treatment options are much less effective, particularly those that don’t involve medication.”*

"Duke University researchers David Beck and Harold Koenig, in their 1996 literature review in the International Journal of Psychiatric Medicine, identified minor depression, of Hurried-Woman Syndrome, as

1. *The third leading cause of lost time from work for women,*
2. *A major contributor to marital discord en divorce, and*
3. *A significant risk factor for progression to major depression.*

According to Wolfgang Maier and associates in their 1997 article published in the Journal of Affective Disorders, the degree of life disruption from this condition parallels that of major depression, and the need for treatment is comparable."[209]

"Researchers have ***found that if mothers*** *for whatever reason, too many children, financial pressures, or careers that don't allow enough child-care time,* ***cannot be good enough nurturers and are only weakly attached to their babies, they can negatively affect the trust and security circuits of their children.*** *On top of that, females "inherit" their mothers' maternal behavior, good or bad, then pass it on to their daughters and granddaughters."*[210]

Dit bring my by die proefskrif se hoofdoel: **om te bepaal wat God ingedagte gehad het met die skepping van die vrou en of ons ons roeping uitleef of vertrap deur onsself te ooreis?**

Dit is reeds met persoonlikheids-analise in Hoofstuk 1 bewys dat wat vir een vrou 'n uitdaging is, kan vir die ander 'n bedreiging wees en soms tot lewensbedreigend oorgaan. Dus is dit noodsaaklik dat ons onsself en ons perk ken en weet dat woorde soos "werks-tamheid" ("burnout") bestaan en onsself daaraan moet toets. Om waarlik in ons gesin en gemeenskap van waarde te wees moet ons optimaal kan funksioneer anders doen ons meer skade as goed

[209] Bost, B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing. p. 53.

[210] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 110.

en stel ons 'n verwronge voorbeeld binne die Bruid van Christus. Ons liggaam is 'n tempel van God en daarom moet ons dit met respek en ontsag behandel.
1 Kor 3:16 Weet julle nie dat julle 'n tempel van God is en die Gees van God in julle woon nie?
1 Kor 3:17 As iemand die tempel van God skend, sal God hom skend; want die tempel van God is heilig, en dit is julle.
1 Kor 3:18 Laat niemand homself mislei nie: as iemand meen dat hy wys is onder julle in hierdie wêreld, laat hom dwaas word, sodat hy wys kan word;
1 Kor 3:19 want die wysheid van hierdie wêreld is dwaasheid by God;

4.5. HORMONE

"I discovered the massive neurological effects her hormones have during different stages of life in shaping her desires, her values, and the very way she perceives reality." [211] **– Louann Brizendine, *The Female Brain***

Om by die voorafgaande inligting die impak van hormone op die vrou se liggaam te bespreek, gee 'n verdere perspektief aan die vrou se belewenis binne haar liggaam en die uitdagings wat dit by die normale lewe met sy dagtake bied. Ons almal weet vandag met sekerheid dat 'n vrou se realiteit letterlik van week tot week kan verander en besef die massiewe impak wat hormoonveranderinge op die liggaam het. Die nuutste inligting toon duidelik dat die vrou se brein op so 'n radikale vlak beïnvloed word deur hormone, dat dit letterlik op 'n chemiese vlak haar funksionering bepaal. Selfs om 'n begrip te verkry hoekom vroue twee keer soveel as mans met depressie gediagnoseer word, kan dit na die neurologiese- en hormoonverskille tussen mans en vroue teruggeneem word. Die fluktuering en verandering van hormoonvlakke wat by vroue teenwoordig is, veroorsaak van puberteit reeds chemiese veranderinge in die brein en dra grootliks by om die potensiaal tot depressie, wat soveel hoër by vroue is as by mans, te verstaan. Omdat hormone en die veranderinge

[211] Brizendine, L.M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books. p. 3.

wat letterlik van dag tot dag plaasvind te verstaan, is dit nodig om dit uiteen te sit.

Estrogeen

Estrogeen kan beskou word as die vroulike koningin hormoon wat grootliks in beheer is by vroue. Dit is verantwoordelik vir vroulike gedrag en die ontwikkeling van die vroulike liggaam tot puberteit, die maandelikse siklusse en gereedmaking tot moederskap. Estrogeen vlakke verhoog gedurende die eerste helfte van die menstruele siklus en is verantwoordelik vir skerper bewustheid en fokus. Wanneer die estrogeen vlakke daal tree menopouse in en begin ‘n nuwe fase van vrou-wees en die gevolge van die simptome wat ontstaan vanuit die verlaagde vlakke van estrogeen. Wanneer die estrogeen vlakke in balans is, veroorsaak dit ‘n gevoel van gesondheid, “goed-voel” en bring dit ons beste kleure na vore en bevorder ons harmonie om ons. Dit word vervaardig in die “adrenale kliere” vetweefsel en die ovaria by die vrou.

Progesteroon

Progesteroon is net so kragtig by die vrou maar werk op die agtergrond van estrogeen en word deur die eierstokke vrygestel. Net soos by estrogeen help dit die vrou om vroulik, moederlik en versorgend te wees en laat dit haar kalm en ontspanne voel. Progesteroon vlakke is hoër gedurende die laaste deel van die menstruele siklus en verhoogde vlakke veroorsaak ‘n verlaging in libido asook ‘n gevoel van onrustigheid en depressiwiteit. Progesteroon is saam met estrogeen baie belangrik om die “endometrium” voor te berei en te onderhou vir swangerskap.

Testosteroon

Testosteroon word hoofsaaklik as die manlike hormoon bestempel maar is in klein hoeveelhede in die vrou se samestelling noodsaaklik. Dit word by die vrou deur die adrenale kliere en eierstokke vrygestel en is verantwoordelik vir die seksdrang en die intensiteit van ‘n orgasme. Tydens ovulasie verhoog ‘n vrou se testosteroon vlakke en is haar seksuele aptyt ongeveer vir 40 ure hoër as normaal. Testosteroon is die hormoon wat kompetisie, aggressie,

waagmoed en fokus by mans aanwakker en by vroue werk dit saam met estrogeen om die vinnige groeitydperk van puberteit te vervul.

Serotonien

Vroue het tipies meer serotonien as wat by mans voorkom en dit maak ons kalm en reguleer buierigheid en gedrag. Dit werk saam met oksitosien om die vrou makliker en rustiger te maak en bring ons tipiese vroulike gedrag na vore.

Oksitosien

Oksitosien maak die vrou sag en moederlik en word afgeskei wanneer drukkies gedeel word, haar baba gestreel word en tydens intimiteit. Dit verskaf ‘n heerlike gevoel van lekkerte by die vrou en maak haar inskiklik, ontvanklik, empaties en liefdevol.

Vasopressien

Hierdie hormoon is in hoë dosisse by mans teenwoordig en stimuleer tipiese manlike gedrag maar kom ook in klein hoeveelhede by vrouens voor.

Kortisol

Kortisol maak die vrou soms hoogs sensitief ten opsigte van emosies en aanraking en gee die gevoel en belewenis van stres.

Hormone bepaal ons gedrag, gedagtes, emosies en begeertes en by die vroulike liggaam word ons deur ons maandelikse siklus blootgestel aan spesifieke hormone op spesifieke tye. As ons na “mannin” as skepsel kyk is dit duidelik dat God ons roeping-spesifiek gemaak het en dryf ons hormone ons vir seker soos ‘n stoomtrein aan om vroulike gedrag, voortplanting en versorging oor te dra. Van geboorte is die verskil tussen die man en vrou reeds sigbaar en deur elke ontwikkelingsfase raak dit net meer duidelik. Van ‘n dogtertjie se jong lewe begin, is sy oorgelaat aan die gevolge van haar liggaam se hormoonafskeidings en sal sy deur puberteit, kindergeboorte en eindelik menopouse gedryf word tot vroulike gedrag wat nie altyd logies mag lyk nie. Tog is dit vooraf bepaal op grond van haar geslagtelike indeling en is dit vir

elke vrou noodsaaklik om haar hormoon-samestelling te leer ken en soms te toets vir optimale funksionering.

Menige huishoudings en huwelike word by tye bedreig deur die ongure gedrag wat hormone stimuleer en daarom is dit elke vrou se plig om 'n ginekoloog te sien as haar gedrag handuit ruk en haar hormoontellings nie in balans is nie. Nageboortelike depressie, Menopouse en PMS word al vir jare as 'n toestand erken en met redelike sukses behandel. Met "premenstruele disforiese steuring" (PMDS) waar ernstige emosionele onstabiliteit en verhoogde irritasie-vlakke, woede en depressie kan veroorsaak, is dit iets wat ook met sukses behandel kan word en waarvoor daar mediese hulp is, met hormoonbehandeling, anti-depressante en leefstylaanpassings. [212] Ongelukkig is dit iets wat waarlik verhoudings kan ruïneer en selfs tot egskeidings kan aanleiding gee en daarom iets wat baie ernstige aandag benodig waar dit 'n probleem is. Statisties word gewys dat tussen 1 en 4 % van vroue aan PMDS ly. – Suid Afrikaanse vereniging van nageboortelike depressie [213]

4.6. NOODSAAKLIKE MEDIKASIE

Die lewe is vandag vol uitdagings en een van die besluite wat 'n mens moet neem is watter aanvullings om te drink. In praktyk vra ek gereeld of mense addisionele vitamiene neem en tot my groot teleurstelling is daar minder as 50% van alle mense wat enigsins iets neem of selfs daarin glo. Ons voedingsbehoeftes word nie meer vervul met waarlike vars groente en vrugte nie en byna alle produkte wat normale mense eet, is verwerk of behandel met hormone of preserveermiddels en geurmiddels. Net soos met kos is selfs die multi-vitamiene op die rak nie altyd gesond nie en word kunsmatige, chemiese bestanddele en giftige vullers gebruik en wanneer massaproduksie plaasvind "glip dit deur die krake" tot by die onskuldige verbruikers. *"Hierdie chemies-gebaseerde aanvullings is ook in gebreke aan die noodsaaklike kombinasie van voedingstowwe wat lewende voedsel kenmerk."*[214] *"Die natuur*

[212] Vlok, Mieke., 2015. "Elke maand 'n monster", *Huisgenoot,* 23 Julie, p. 51.
[213] Vlok, Mieke., 2015. "Elke maand 'n monster", *Huisgenoot,* 23 Julie, p. 51.

[214] Colbert, D. Dr., 2007. *Die sewe pilare van Gesondheid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 208.

vervaardig nooit voedingstowwe in isolasie nie. Jy benodig 'n omvattende multi-vitamine, gemaak van lewende bestanddele, saam met lewende voedsel."[215] Vitamine moet ook aangepas word na gelang van 'n persoon se ouderdom om liggaam-spesifiek by jou behoeftes te pas.

Keuse van aanvullings volgens ouderdom:
(Verwerk vanuit *Die sewe pilare van gesondheid*.)[216]

1) "n omvattende multi-vitamine wat 100% van die daaglike waarde bevat.
   - Dus moet dit Vit. A, Vit. B (tiamien), Vit. B (riboflavien), Vit. B (niasien), Vit B (pantoteensuur) en Vit B (piridoksien), Vit. B, biotien, foliensuur, Vit. C, Vit. D, Vit. E, Vit. K bevat.
   - Minerale: Boor, kalsium, chroom, kobalt, koper, jodium, yster, magnesium, mangaan, molibdeen, fosfor, kalium, seleen, silikon, natrium, swael, vanadium, sink.
2) 2 kapsules omega 3 olie of 1 teelepel 2 tot 3 keer per dag.
3) 'n Fito-nutriënt poeier van kleurvolle organiese groente en vrugte.

Na die ouderdom van 50 is dit noodsaaklik om nog ekstra anti-oksidante, kalsium, Vit. D, spysverterings-ensieme en Vit B12 in te neem.
Omega 3 vette is noodsaaklik om degeneratiewe siektes te beveg en help om die meeste van hierdie siektes wat inflammatories van aard is te beveg deur inflammasie drasties te verminder.

Die VSA Departement van Landbou beveel aan dat mense tot 13 porsies vrugte en groente per dag moet inneem en tog is dit vir geen mens moontlik nie! Juis daarom moet ons meer ingesteld wees op veilige gesonde heel-voedsel aanvullings om ons lewensstyl aan te vul. Niks kan beter wees as gesonde onverwerkte voedsel in sy eenvoudigste vorm nie, maar indien 'n mens weet jou dieet is nie altyd gesond nie, moet jy die regte aanvullings neem.

[215] Colbert, D. Dr., 2007. *Die sewe pilare van Gesondheid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 109.
[216] Colbert, D. Dr., 2007. *Die sewe pilare van Gesondheid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 110.

Gevallestudie

Om die mens waarlik holisties te beskou is dit noodsaaklik om elke "beradene" na liggaam, siel en gees te ondersoek by elke konsultasie. Ek wil met toestemming aan die hand van Mev. L se situasie na medikasie en die belang van Vitamines verwys.

Mev. L was reeds jare getroud en die paartjie het na 7 jaar se probeer gesukkel om te aanvaar dat hulle ten spyte van infertiliteits-behandeling onvrugbaar en dus kinderloos sal bly. Haar man het geweier om kinders aan te neem en sy was op 'n baie slegte plek in haarself en haar huwelik. Sy was plofbaar, ongelukkig en depressief. Ek het aanbeveel dat sy onder mediese behandeling medikasie vir depressie begin gebruik en dat ons dan met berading begin om die wortels daarvan te hanteer.

Ons het by haar kinderlewe begin en die seksuele ongeregtighede wat duidelik uitgestaan het aangespreek en geestelike bande gebreek asook haar verhouding met God versterk. Sy is gedoop, en het die Heilige Gees ontvang en waarlik 'n ommekeer in haar lewe gemaak. Na liggaam, siel en gees was sy volkome op 'n baie beter plek en die medikasie het haar op 'n veel rustiger en gemakliker plek in haarself en in haar verhouding met haar man gebring. Ek het drie sessies gedoen waar sy en haar man hul huwelik versterk het en waar daar besluit is om weer 'n laaste paar keer te probeer om deur infertiliteits-behandeling swanger te raak.

Mev. L was gou swanger met 'n tweeling en hulle vreugde was oorweldigend. Hulle het verhuis na 'n ander provinsie en hulle lewe het voortgegaan. Na die geboorte van die tweeling was dit uit die aard van die saak 'n moeilike tyd en het sy met hulp daardeur gekom en van ondersteuningsgroepe gebruik gemaak wat vroue voorsien van raad in so 'n besige tyd.

Ek het haar weer by twee geleenthede gesien oor die tydperk van twee jaar en 'n ondersteunende rol gespeel. Die kinders is egter nou twee jaar en ses maande en sy is weer eens op 'n baie slegte plek. Sy ervaar dat haar persoonlike lewe asook hul huwelikslewe op 'n baie slegte plek is. Sy is geïrriteerd, reaktief en maklik plofbaar en haar man het selfs gesê hy dink hy moet die kinders vat en haar skei. Na evaluering van die situasie is daar 'n paar duidelike punte wat uitstaan.

Mev. L drink geen vitamine of minerale nie, slaap gemiddeld drie tot vier ure per nag en het reeds jare terug haar anti-depressante gelos. Sy maak nie tyd vir oefening nie, sy is lusteloos en doen nie moeite met maaltye nie en dus is hulle kos nie baie gesond nie. Vinnige kos wat gekoop word is dikwels net makliker met die tweeling. Die kinders raak nou groter en die huis is altyd in chaos en sy het haar lus vir die lewe verloor. Haar man is ook vir lang tye weg van die huis met sy werk en dus is sy in ‘n gevaarlike posisie en is hulp dringend nodig. Met konsultasie het ons haar algemene gesondheid logies benader en heel eerste by haar liggaam se vitamine en mineraalbehoeftes begin. Dit is in verskeie gevalle vir my sigbaar dat lewensnoodsaaklike vitamine- en mineraal tekorte heel eerste aangespreek moet word, anders word ‘n situasie maklik met chemiese middels “ge-oormedikeer”. Basiese vitamine is voorgeskryf as eerste metode van behandeling. Oefening is noodsaaklik om beter te kan slaap en daarmee saam ‘n beter eet-roetine om almal in die huis se voedingsbehoeftes te balanseer. Sy beleef vir seker haarself in die “Hurried-woman syndrome” en vanweë haar depressiwiteit wat daarmee saamgaan en die druk van ‘n tweeling wat dikwels alleen hanteer moet word (asook ‘n lang geskiedenis van depressie.), het ek aanbeveel dat sy so gou moontlik haar dokter sien en weer op anti-depressante gaan. Dit sal haar ook snags beter laat slaap en haar liggaam die nodige rus gee wat sy nodig het om die lewe weer in die oë te kyk. Haar plofbaarheid en aggressie sal vir seker bedaar en hul huwelik sal uit ‘n kalmer gesindheid benader word. ‘n Paar leefstyl aanpassings is ook aanbeveel en geestelike ankers is weer in plek gesit.

Na drie maande het ons mekaar weer gesien en hulle huwelik was vir seker op ‘n gesonder plek, Mev. L voel weer baie beter en die hele gesin se funksionering trek voordeel uit haar gesindheid wat weer binne normale grense beweeg. Soms is die veranderinge wat met aanvullings en ‘n gesonde lewensstyl gepaardgaan lewensnoodsaaklik en red mense hulself van chaotiese situasies deur bloot gesond te lewe.

5. DIE VROU SE GEES

Ons is gou om te praat van die mens se holistiese indeling na liggaam, siel en gees en tog sien ek dikwels dat mense nie verstaan waarvan hulle praat as hulle dit so vrylik gebruik nie. Ons is na God se beeld geskape en dus is ons ook gees-mens soos wat God gees is. Waar Christene gedoop is en reeds die Heilige Gees ontvang het is die Goddelike toerusting ook in hulle harte en is die mens se gees versmelt met die Heilige Gees. So bring ons die siels-dimensie onder beheer van die gees en moet die siel en gees sinchroniseer en in lyn kom met God se Gees. Daardeur leef ons in ‘n “sienlike” sowel as ‘n “onsienlike” wêreld en is dit belangrik dat ons die “onsienlike: wêreld herken. As deel van my roeping as Christelike berader, benader ek gesondheid en funksionaliteit in die huwelik en gesin as ‘n geestelike konsep en is daar dikwels versteekte geestelike beginsels wat verontagsaam word, wat aangespreek moet word ter genesing. Ons lees so dikwels Eksodus en beskou Egipte as die land van slawerny en tog spandeer ons self soveel tyd onder slawerny en in ballingskap dat dit iets is waaraan ons gewoond raak en nie noodwendig aanspreek nie. Mense kan nie objektief na hulle eie lewensbestaan kyk nie en dus is dit nodig om die bande van slawerny te sien en vanuit bewusmaking, genesing te bring en mense tot gehoorsaamheid te maan in Christus se Naam. God het die mens gemaak om te heers en meer spesifiek is die Bruid by uitstek in die posisie om te heers en daarvoor is daar vele verwysings in die Woord. Gen 1:26/28; Gen 4:7; Deut 15:6; Psalm 8:7; Psalm 110:2

Bruidskap word breedvoerig in Hoofstuk 6 uiteengesit en die vrou word vanuit ‘n geestes-konsep verduidelik, maar ek voel dit nodig om gesondheid vanuit ‘n geestes-dimensie te bespreek tot vrymaking en gesondmaking.

Hos 4:1 Hoor die woord van die HERE, o kinders van Israel! Want die HERE het ‘n regsaak met die inwoners van die land, omdat daar geen trou en geen liefde en geen kennis van God in die land is nie.
Hos 4:2 Hulle sweer en lieg en moor en steel en <u>pleeg owerspel</u>;
Hos 4:3 Daarom treur die land, en alles wat daarop woon, kwyn weg:

Hos 4:6 My volk gaan te gronde weens gebrek aan kennis; omdat jy die kennis verwerp het, sal Ek jou verwerp,

Hos 6:1 Kom en laat ons terugkeer tot die HERE; want Hy het verskeur en sal ons genees, Hy het geslaan en sal ons verbind.
Hos 10:12 ***Saai vir julle volgens die eis van geregtigheid****, maai in ooreenstemming met die liefde; braak vir julle 'n braakland, want dit is tyd om die HERE te soek, totdat Hy kom en geregtigheid oor julle laat reën.*
Hierdie skrif klink dikwels vir my soos 'n lewensstorie met 'n verduideliking tot begrip en veral in huweliksberading speel dit amper soos 'n presiese storie voor die berader af. Die basiese beginsels tot herstel volg 'n logiese uiteensetting en is maklik **maar eis gehoorsaamheid.**

- "Become the beloved" en plaas God eerste in alles. (Openbaring 2:5)
- Hanteer die verlede en kyk waar vloeke en bindinge steeds werkend is.
- Kyk vir bloedlynvloeke en breek dit met kennis en insig. (Eksodus 20:5)
- Breek siels-verbintenisse.
- Bely haat en onvergewensgesindheid.
- Vergewe onvoorwaardelik en spreek liefde uit.
- Vergewe die self en leer om in self-liefde te leef.
- Voldoen aan God se vereistes tot lewe in oorvloed en leef in Goddelike geregtigheid.
- Dank God in **alles** en sien vooruit gesondheid in die "onsienlike" asof dit reeds gebeur het!

Hierdie is 'n eenvoudige uiteensetting maar van onskatbare waarde waar ons die liggaam se gesondheid benader vanuit die gees.
Heb 11:1 Die geloof dan is 'n vaste vertroue op die dinge wat ons hoop, 'n bewys van die dinge wat ons nie sien nie.
Heb 11:2 Want daardeur het die mense van die ou tyd getuienis ontvang.
Heb 11:3 Deur die geloof verstaan ons dat die wêreld deur die woord van God toeberei is, sodat die dinge wat gesien word, nie ontstaan het uit sienlike dinge nie.

Hiermee saam beveel ek elke mens aan om die Bybel te leer ken en die "heiligmaking" wat vanaf Romeine tot by Juda gepredik word in te drink en God te behaag deur Sy aangesig te soek. Om vanuit die Gees te leef beteken om God te soek in alles en jou gees met Sy Gees te versoen in gehoorsaamheid tot God.

Samevatting

Wanneer ons na al die fisiologiese feite oor die vrou se liggaamsfunksionering kyk, besef 'n mens dat die vrou voorwaar 'n komplekse wesentjie is. Toe God die vrou geskape het, het Hy dus die model van die man as mens gebruik, maar vir seker verskeie verskille ingebring om ons toe te rus vir Sy plan met ons. Ons is gemaak vir ander take as die man en daarvoor is ons liggaam spesifiek toegerus wat hormone, fisiologie en neurologie van die brein aanbetref. Al sou die man ook kinders wou voortbring, is dit hom nie beskore nie. Hy is toegerus om enkelvoudig en gefokus te dink, emosies eenkant toe te kan skuif en sy aggressie en geldingsdrang te gebruik om projekte van die grond af te kry en deur te voer tot sukses en volvoering.

Tog raak ons deesdae tussen die geslagte verstrengel in die rolle wat elkeen moet speel en waarvoor ons inherent toegerus is. Hierdie voorafgaande liggaamlike ontbloting van die vrou dra by om haar primêre roeping weer onder 'n vergrootglas te plaas en te besef hoe maklik hormone se versteurde balans haar direk kan beïnvloed. Dit plaas weer eens die fokus op balans in alles wat sy aanpak en dat dit ook in haar tydsindeling belangrik is om vrede in 'n gesin te bring. Te dikwels sien ek in berading dat die druk wat vroue op hulself toelaat en die take wat binne die bestek van 'n dag gedoen moet word, te veel is en die oorsaak van spanning, huweliks-stres, moeilike kinders en eindelik 'n onvervulde gejaagde lewe is.

God wil vir ons 'n lewe met gesondheid en gelukkige funksionering gee en ek glo ons is soms so ingetrek in ons eie lewensdrama dat ons nie met objektiwiteit kan sien waar ons eiewilligheid ons lewe benadeel nie. Wanneer siekte intree en ons gedwing word om met perspektief na ons lewensstyl te kyk, sien ons dikwels dit wat so voor die hand liggend is, en is oorvloedige

lewe ‘n menslike keuse, en nie noodwendig ‘n geskenk nie, want dit was reeds by geboorte gegee.
Fil 3:13 Broeders, ek reken nie dat ek dit self gegryp het nie.
Fil 3:14 Maar een ding: ek vergeet die dinge wat agter is en strek my uit na wat voor is, en jaag na die doel om die ***prys te verkry van die hoë roeping van God in Christus Jesus.***

6. MOEDERSKAP

Moederskap behels ‘n diepe verstaan van wat jy as dogter en vrou beleef het in jou eie jong jare en dan die oordra van waardevolle inligting en wysheid aan jou gegewe kinders om hulle toe te rus vir die lewe. Dit bring ons ervarings en lewenslesse in samewerking met ons moederlike roeping en instink om sodoende as rolmodel ‘n voorbeeld te stel en die volgende generasie aan te spoor tot die vervulling van hul roeping. Ongelukkig moet enige ouer die reg tot inspraak in jou kind se lewe verdien (veral in die tienerjare) en is dit nie ‘n blote gegewe nie. Respek kweek immers respek en vertroue gee oorsprong aan ‘n vertrouensverhouding wat oor jare opgebou en gehandhaaf word. Ek het ongelukkig al menige maal ouers gesien wat na 14 jaar ewe skielik ‘n rol wil inneem van ouerskap en vanuit ‘n posisie wat nie verdien is nie, wil leiding en raad gee en dan geskok is met hulle kinders se houding. Na jare se afwesige ouerskap en gebrek aan kwaliteit tyd is hierdie inspraak en raad ongevraagd en gedryf deur vrees en selfsug en dikwels ‘n laaste aangryp na ‘n strooihalm wat lank reeds verdor het. ‘n Ouer het die eerste 7 jaar as vormingsjare om ‘n radikale impak op ‘n kind te maak en dan nog 7 jaar om die kind tot by vroeë adolessensie te help en daarna is daar maar weinig wat ‘n ouer kan regmaak of vorm. Die kind se lewenswyse en die impak van die ouers kan beskou word as ‘n vensterperiode wat benut of geignoreer word en elke ouer se keuse sal die gevolge daarvan dra.

Dit is met groot wysheid jeens die vrou dat Salomo Spreuke 14:1 geskryf het:

1) ***Die wysheid van die vroue bou die huis, maar die sotheid breek dit met eie hande af.***

2) *Wie in sy opregtheid wandel, vrees die Here: maar hy wat verkeerd is in sy weë, verag hom.*
3) *In die mond van die sot is 'n roede vir sy trots, maar die lippe van die wyse bewaar hulle.*

Mag ons dan opstaan as vroue en soos 'n leerskare oprys tot groter hoogtes en ons moederskap as roeping sien en van waarde ag! Mag die inspraak, tyd en onvoorwaardelike liefde soos 'n basuin vanuit 'n "Sjofar"/ramshoring oor ons kinders blaas en die vyand verwar en ons kinders oprig tot manne en vroue van God. Want dit is ons grootste lewenstaak om moederskap met vreugde en vanuit Goddelike gesag en in liefde oor te dra, om God te eer en vir Hom 'n nageslag te gee.
Psalm 32:8 Ek wil jou onderrig en jou leer aangaande die weg wat jy moet gaan; Ek wil raad gee; my oog sal op jou wees.

Om vrou te wees is 'n geskenk van God maar soos die Woord sê ons is in sonde ontvang. *Psalm 51:7 Kyk, in ongeregtigheid is ek gebore, en in sonde het my moeder my ontvang.*
Dus rus daar 'n reuse verantwoordelikheid op elke moeder om haar dogter na die wil van God op te voed en die stempel van geregtigheid deur liefde, tyd en jare van ondersteuning en dissipline op haar af te druk. Daardeur word haar karakter gevorm, haar identiteit word versterk en haar potensiaal word ontwikkel, sodat sy in gereedheid gebring word vir Bruidskap in Christus. Hierdie is letterlik soms 'n lewenslange proses en om 'n waardevolle Goddelike impak op jou dogter te maak het ons gebed, geloof en baie geduld nodig. Dogters wat 'n wyse moeder besit en hierdie gedrag met oorleg en onderrig ontvang, staan kop en skouers uit bo hul verwarde vriendinne wat nie die voorreg van geestelike onderrig ontvang het nie. So dikwels sien ons die reuse verskil wat met jare net groter groei en onderskei dit die dogters van God van die dogters van die wêreld.
Heb 12:7 As julle die tugtiging verdra, behandel God julle as seuns; want watter seun is daar wat die vader nie tugtig nie?
So dikwels word daar na weerbarstige dogters verwys as "bitches" en dikwels ook met reg, want sonder liefdevolle teregwysing en jare se voorbereiding kan

'n dogter maklik verval in self-gesentreerdheid en eie-willigheid en dan vir die koningryk van Christus verlore raak in haar eie krag. Om 'n dogter toe te rus met 'n goeie selfbeeld vorm haar binne selfvertroue en ontwikkel haar potensiaal om tot volle ontplooiing te blom en haarself te vind en as heilige in Christus te kan funksioneer.

Vanuit gevallestudies wat ek oor jare gedoen het wil ek 'n hartseer voorbeeld gebruik om die teendeel aan te dui.
Ek het Mev. D ongeveer 10 jaar terug ontmoet en gehelp met gemoedskommelinge en haar kinders op 'n persoonlike vlak leer ken. Haar dogter was 4 en haar seun 6. In daardie jare was sy op depressie medikasie en verskeie ander middele wat sy self toegedien het en hulle lewe was reeds moeilik. Haar kinders het toe reeds die tekens getoon van blootstelling aan 'n onbevoegde moeder, maar daar is gehoop op beterskap. Deur die jare was daar verskeie selfmoordpogings, oordoserings, polse wat gesny is, arms wat gesny is en kinders wat die hartseer van siekte moes sien en aanhoor. Ongeveer vier jaar terug het Mev. D haar lewe beëindig deur 'n oordosis slaappille te neem en na hospitalisasie en 'n lewer wat reeds deur medikasie vir jare oorwerk is, gesterf. Haar kinders is op die jong ouderdom van 10 en 12 onderskeidelik blootgestel aan die hartseer, verwerping en skande van selfmoord en moes deur 'n moeilike tyd van rou hulle identiteit probeer vind deur dit alles.

Vandag is die dogter 14 en die seun 16 en albei toon duidelike tekens van 'n swak selfbeeld, verkeerde vriende, 'n sedelose lewenswyse en rebelsheid wat saam met 'n lewe sonder grense en waardes gaan. Die vader het sy bes probeer om die bande met sy kinders op te tel na sy vrou se dood, maar die skade was reeds gedoen en hy moes werk om vir al die hulp en gehuurde sorg te betaal en was van die begin af 'n onbetrokke vader. Na hy weer liefde gevind het en baie tyd saam met die vriendin spandeer het, was daar maar min tyd oor om aan sy kinders te wy en ervaar hulle dat niemand regtig genoeg omgee om by hulle te wees nie. Waar hulle reeds verskeie au pairs gehad het wat kunsmatige liefde probeer gee het, maar nooit die rol van ware moederskap kon bied nie, is hulle op 'n plek waar niemand hulle karakters ontwikkel nie. Hulle geestelike kennis

en ontwikkeling het verval weens geen kerkbywoning en die afwesigheid van ouerlike ondersteuning en ankers en hulle volg letterlik hulle eie kop en stuur af op ‘n ramp. Die blootstelling van hulle kinderlewe en die aangeleerde hulpeloosheid as gedrag, wat hulle by hul ma gesien het, open ‘n deur vir selfmoordneigings en so het hulle ook reeds al daarmee gedreig in moeilike tye. Ironies genoeg het hierdie dogter op laerskool uitgestaan as ‘n toppresteerder en was sy letterlik die slimste kind in haar standerd in ‘n skool met 400 leerling per standerd, maar vandag het sy verdwyn tussen die menigte en sal sy alleen met hulp en Goddelike krag haar volle potensiaal kan bereik. Hierdie is ‘n tipiese voorbeeld van die rol van moederskap (of die afwesigheid daarvan) in ‘n dogter se lewe.

7. DIE ROL VAN VADERSKAP

“The profession you choose, the habits you acquire, the way you dress, your moral conduct, the person you marry, will all be determined by the image you have of yourself.” – Dr Joyce Brothers

By beide dogters en seuns speel die vader ‘n baie belangrike rol om sekere gedrag en waardes vas te maak. Die kind is sterk afhanklik van die moederlike rol van koestering, versorging en vertroeteling, maar daar is ‘n rol wat slegs deur die pa vervul kan word en vandag is dit ‘n samelewingsprobleem wat besig is om uit proporsie te groei.
Gesinsverbrokkeling, egskeidings, tweede huwelike, sekondêre gesinne, beroepsdruk en die neiging dat kinders vroeg verantwoordelik en onafhanklik van ouerlike hand grootword, bring ons in ‘n situasie dat kinders nie gementor of “gevader” word soos nodig nie. By beide geslagte is die emosionele band tussen die vader en kind bepalend van die kind se EI en is dit weer op sy beurt voort-wysend na die verhouding wat hulle eendag met hul kinders sal hê. Ongelukkig dryf die ekonomie vaders om harder te werk, later tuis te wees en vroeër die huis te verlaat werk toe. Dit alles dra by om gesinstyd te steel en minder tyd per kind saam met hul Pa te gun. Ongelukkig het tegnologie soveel van ons tyd in beslag geneem dat vaders selfs na werk op elektroniese en sosiale netwerke vasgevang raak en tussen gholf, fietsry en ander vorms van

persoonlike onspanning gemiddeld minder en minder kwaliteit tyd saam met hul kinders spandeer. Kinders kom dit later nie meer agter nie, maar dit verhoed dat hulle ‘n noue band met hul vader vorm en sodoende raak die kanaal van kommunikasie verstop of amper onbruikbaar en skep dit onbewustelik groot probleme.

By dogters en vroue vorm hulle hul eerste persepsie van mans deur die verhouding met hul pa. Elke dogtertjie het ‘n innerlike smagting om die mooiste mensie in haar pa se oë te wees en te weet hierdie groot pappa is mal oor haar en sal haar teen alles beskerm. *“Sy sal dus deur hierdie verhouding se lens na alle mans kyk.”* [217]

Haar selfbeeld word grotendeels deur haar pa se houding teenoor haar gevorm en het ‘n lewenslange impak op haar getroude lewe na sy uit die huis uit is. Deeglike navorsing het bewys dat dogters hul pa’s net so nodig het soos seuns en tog staan hulle meestal derde in die ry vir sy aandag. (Dobson: 2010) Dogters moet meeding met hul ma wat altyd die meeste van hul pa se aandag kry en dan nog met boeties wat tradisioneel hul pa die nodigste het.
Tydens hul tienerjare begin puberteit en met bors ontwikkeling voel pa’s dikwels ongemaklik om dogters steeds styf vas te druk en te karnuffel soos kleintyd. Dogters voel die ongemak aan en verwar dit dikwels met verwerping en verstaan nie hoekom hul pa hulle altyd kon druk en soen en nou skielik is die gemaklikheid daarvan weg nie. Dit dra skerp by tot die onsekerheid tydens ‘n reeds verwarrende puberteit. Juis in hierdie tyd het ‘n dogter haar pa desperaat nodig, anders verval hulle maklik in die hande van ‘n jong seun wat aandag gee net om haar te misbruik.

Dit is so belangrik om te besef dat hoe die pa sy dogter hanteer in hierdie jare haar hele vrou wees en eie persepsie omtrent haarself sal bepaal. As meer vaders dit besef, sal daar beslis minder diep ongelukkige vroue wees, wat vandag nog smag na vaderlike aanvaarding. ‘n Vader is ‘n dogter se eerste

[217] Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 99.

liefde en dit is sy taak om aan haar 'n rolmodel te stel van die tipe man wat hy vir haar as man sou wou hê. Deur sy beskerming en aandag leer sy wat sy as vrou in 'n man waardeer en soek sy dieselfde waardes in 'n man en maak sy die regte keuse vanuit haar herinneringe aan 'n goeie vader-dogter verhouding. [218]

"Sê soveel jy kan vir haar dat sy mooi is. Gee haar 'n drukkie. Komplimenteer haar bewonderenswaardige eienskappe. Bou haar selfvertroue deur vir haar jou tyd en aandag te gee. Verdedig haar wanneer sy sukkel. En maak seker sy weet sy het 'n plek in jou hart wat net aan haar behoort. Sy sal dit nooit vergeet nie." – James Dobson

8. DIE VROU SE IDENTITEIT

"Dit is alleen binne U wil dat ek waarlik vry is." – Robin Mark

Ek sien so dikwels in berading dat volwasse vroue hul identiteit verloor deur die lewensfases en hul rol as moeders en vroue vir hulle mans. Na al die prosesse van die vind van 'n lewensmaat, tot 'n huwelik en kinders voltooi is wonder vroue wie hulle nou regtig is en struikel hulle oor onsekerhede en twyfel in hul eie posisie en plek op aarde. Die samelewing het ons al so verwar dat ons dikwels sekuriteit van finansies kies bo die vryheid van vrou-wees en daarin gee ons 'n reuse deel van ons identiteit en potensiaal prys. Vroue in hul laat dertigs en vroeë veertigs bereik letterlik 'n fase van pre-depressie met hierdie onsekerheid in hul onderbewussyn. Wie is ek? Iemand se vrou, iemand se dogter en iemand se ma, wie is EK nou regtig?....

"As jy nie weet waarheen jy op pad is nie, is die kanse ook baie goed dat jy nie daar gaan uitkom nie." – Anoniem

[218] Meeker, M. M.D., 2007. *Strong Fathers, Strong Daughters*. Washington: Ballantine Books.

Juis daarom is dit nodig dat enige vrou op ‘n dag haarself herevalueer en haar doel op aarde soek en vind wat haar vervuld en gelukkig maak. Waar vroue hulle eie identiteit in Christus ontdek en deur karakterontwikkeling en binne die groei in Emosionele Intelligensie ‘n nuwe dimensie van vrou-wees ontdek, straal hulle en leef hulle soms met ‘n volkome ander lewenskompas as voorheen. Vandag is daar soveel boeke beskikbaar om die mens tot groei te help dat dit tot enige mens se beskikking is en dikwels is dit waarvoor ‘n mens al ‘n leeftyd wag.

“As jy altyd doen wat jy nog altyd gedoen het, sal jy altyd bereik wat jy nog altyd bereik het. As jy iets anders wil bereik, doen iets anders.” [219]

9. LIGGAAMLIKE SKOONHEID

Regdeur huweliksberading en hulp aan paartjies is die vrou se fisieke skoonheid iets wat as noodsaaklik gesien word en as deel van die man se emosionele behoeftes beskou word. Wanneer ‘n man ‘n vrou selekteer speel uiterlike skoonheid vir seker ‘n rol en is ons maar te bewus dat die man grootliks deur sy oë geprikkel word om aangetrokkenheid of belangstelling te toon. Dikwels wanneer ek paartjies sien waar een party in ‘n affair betrokke was, is dit noodsaaklik om te kyk of die ander party hom/haarself nie dalk liggaamlik laat gaan het, en dalk nie meer vir mekaar fisiek aantreklik voorkom nie. Dikwels is dit ook die geval en verloor mense ewe skielik gewig, trek anders aan, kry ‘n nuwe haarstyl of begin met ‘n splinternuwe oefenprogram na die hartseer van ‘n buite-egtelike verhouding. (Ek vra gewoonlik dat hulle ‘n troufoto saambring, sodat ek kan sien wie hulle was op hul troudag en dit in perspektief bring met wie hulle vandag is…) Dit toon duidelik dat al is mense vir 20 jaar of meer getroud dat voorkoms en die opwinding wat dit bring steeds saakmaak. Juis daarom moet dogters die noodsaaklikheid van voorkoms vroeg reeds besef en nie obsessief daaroor raak nie, maar hulle skoonheid geniet, vier en vertroetel tot God se eer. Dit is ‘n

[219] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 14.

geskenk van God en nie net vir elke vrou self nie, maar ‘n geskenk van God aan haar man om hom mee te bekoor en te behou tot God se eer.

Ons is elkeen gebore in ‘n vleeslike liggaam en vroeg reeds in ‘n kind se lewe word sy bewus van ‘n unieke voorkoms, wat eie aan haar is. Soos wat ons groei tot volwassenheid merk die mens ander om hom en sy eie voorkoms vanuit ‘n kritiese of ‘n aanvaardings oogpunt op. Daar is dus ‘n sterk bewustheid van tevredenheid of ontevredenheid ten opsigte van ons voorkoms en bepaal dit ook selfs die mens se selfbeeld. Ons leef almal in ‘n wêreld waar mense oë het om te sien en deur klein aanpassingkies te maak kan ons elkeen die beste lyk en voel wat ons kan. Met moderne middels soos velsorg produkte, grimering, haarkleurmiddels, asook liggaamsversorging soos selluliet rome, reukweerders, parfuum, dieet-aanvullings en oefenprogramme kan elke vrou vandag op haar mooiste lyk. Deur die heersende modes dop te hou en by te bly by wat aantreklik is, is nie ydel nie, dit is bloot wys en so stel jy jouself in ‘n posisie om jou roeping as vrou te vervul. Waar hulp benodig word, sien ‘n kundige persoon wat kan help, soos ‘n skoonheidsterapeut, haarkapper, dieetkundige of ‘n voorkoms-konsultant en leef voluit binne ‘n liggaam wat mooi lyk en waarin jy goed voel! ‘n Paar noodsaaklike wenke:

- Kry ‘n netjiese “sexy” haarstyl en sorg dat dit te alle tye skoon en vars lyk.
- Leer om klere te koop wat by jou liggaamsvorm pas en modern lyk. Moenie verval in die gewoonte om soos ‘n ou tannie of moedertjie te lyk nie, dit is vir geen man aantreklik nie.
- Kyk wat die heersende modes is, lees tydskrifte en bly by.
- Sien ‘n dermatoloog as tipiese aknee of ander velprobleme kop uitsteek en vermy so lelike letsels.
- As jy sukkel om te praat, kry hulp en oorkom ongemaklike spraak-probleme.
- As dit binne ‘n mens se vermoë is, sien ‘n tandarts en kyk of kinders se tande gesond is en of daar ortodonsie aan die tande nodig is. Tande is die eerste ding wat mense sien as jy jou mond oopmaak om te praat en

tweede wat hiermee gelykstaan is die verantwoordelikheid van ‘n vars asem.

- Leer om netjies en skoon te leef en leer basiese liggaamsversorging vroeg reeds aan, voor die onaangename liggaamsreuke erg raak en mense afstoot.
- Leer ouer meisies om mooi en keurig te grimeer, sodat hulle ‘n vrolike prentjie van goeie versorging kan weerspieël, daar is niks mooier as ‘n goedversorgde vrou nie.
- Leer ‘n dogter om netjies te loop, te staan en te sit. ‘n Bietjie afronding is vir enige jong dame ‘n blywende bate. Leer jong meisies dat hulle houding en liggaamstaal iets van hulle binnekant verklap en dat hulle die boodskap kan kies wat hulle uitstraal.
- Enige jong dogter moet besef haar taalgebruik weerspieël haar opvoeding en dat ‘n meisie wat mooi praat en vuil taal vermy, altyd gekunsteld en stylvol voorkom.
- Ken die krag van goeie parfuum en die heerlike vreugde van die neus wanneer iemand heerlik ruik en maak dit jou persoonlike lewensbelofte om altyd lekker te ruik.

So raak ‘n mens trots op jou liggaam en tree jy daarvolgens op. Selfs in ‘n volwasse verhouding besef mense nie altyd hoe belangrik basiese voorkoms is nie en moet hulle soms sagkens hieraan herinner word. Voorkoms is beslis nie alles nie, maar dit bly darem ‘n plesier om aan die hand van ‘n netjies versorgde eggenoot te stap en met trots te straal!

Est 5:2 En net toe die koning koningin Ester in die voorhof sien staan, het sy genade in sy oë gevind; en die koning het die goue septer wat in sy hand was, na Ester uitgesteek; en Ester het nader gekom en die punt van die septer aangeraak.

In die nuwe vertaling word gesê dat Ester die koning **so bekoor het** dat hy sy septer na haar toe uitgesteek het.
Dus verwys die Bybel ook daarna dat die vrou haar man mag bekoor en dat dit guns en genade in die man se oë sal vind. Laat ons dus benut wat aan ons gegee is en God eer vir elke mooi eienskap en dankbaar wees vir elke brokkie lewens toerusting!

Die ander sy hiervan

1 Pet 3:3 Julle versiering moet ***nie uiterlik wees nie****: haarvlegtery en omhang van goud en aantrek van klere nie,*
1 Pet 3:4 maar ***die verborge mens van die hart in die onverganklike versiering van 'n sagmoedige en stille gees, wat baie kosbaar is voor God.***
1 Pet 3:5 Want so het vroeër ook die heilige vroue wat op God gehoop het, hulleself versier, en hulle was aan hul eie mans onderdanig,

As vroue moet dit ons passie wees om God te eer met ons karakter en ons lewe meer nog as uiterlike skoonheid. Vir die vrou wat deel van die Bruid van Christus is, is onderskeiding altyd van belang en is geestelike en vleeslike balans te alle tye noodsaaklik. Waar 'n vrou se karakter harder spreek as haar uiterlike skoonheid word God verheerlik in haar hele lewensuitkyk en sal sy guns vind in die Here se oë. 'n Mooi versorgde vrou met 'n sagte gees en oë wat liefdevolle aanvaarding en genade uitstraal is meer werd as 'n duisend ander.

"Outside the will of God, there is nothing that I want, and in the will of God, there is nothing I fear." **– A.W. Tozer**

Spreuke 5:18 "Sing die lof van jou eie fontein, verheug jou oor jou eie vrou, so vol liefde, so mooi soos 'n takbok, soos 'n ribbok. Geniet voluit van haar liefkosings, laat dit jou deurentyd bedwelm." (ANV)

9.1. DIE VROULIKE LIGGAAM EN HAAR EFFEK OP MANS

Reg deur Hooglied is die krag van die vroulike liggaam sigbaar en is dit bedoel om ons te leer en bewus te maak daarvan. Tog is dit vir elke jong dogter en vrou ook noodsaaklik dat sy waak hierteen en die mag van haar liggaam ken en haarself en ander daarteen beskerm.
Wanneer jong dogters puberteit bereik is hulle aanvanklik salig onbewus van die oë wat vir hulle loer en die impak wat hulle op jong seuns het. Moeders moet hulle duidelik hiervan bewus maak en leer om kuis aan te trek en hulle sensualiteit te bewaar tot hulle gereed is daarvoor. Om voortydig hulle liggame as lokaas te gebruik is onvanpas en uittartend en kan ‘n jong dame (en jong man) in groot moeilikheid laat beland. Hierdie is egter ‘n totaal nuwe fase met liggaamlike geskenke wat dogters wil uittoets en beproef, maar nog nie die perke ken nie en dit kan uiters gevaarlik wees.

Son 2:7 Ek besweer julle, dogters van Jerusalem, by die gemsbokke of by die takbokke van die veld, om nie die liefde wakker te maak of op te wek voordat dit die liefde behaag nie.

Waar dogters puberteit ingaan is dit lewensnoodsaaklik om oor verhoudings, haar liggaam, sensualiteit en vryery te gesels en vir seker ook om oor seks te praat en te help om duidelike riglyne en grense daar te stel. ‘n Dogter gaan wel in die hitte van die oomblik haar eie besluite neem, maar hierdie riglyne en haar opvoeding gaan haar in die díe tye help om ‘n maatstaf te hê en diep in haar onderbewussyn sal dit ‘n afdruk maak. Dikwels het moeders hierdie belangrike gesprek van voortplanting, seks en die gevare daaraan verbonde ongeveer 6 jaar terug deeglik bespreek en juis daarom wil kinders nie weer dieselfde “prekie” hoor nie, maar hierdie is ‘n ander gesprek, dis openlik, vrou tot vrou en van toepassing op ‘n jong dogter se ware realiteit. Dit help haar deur die magnetiese struikelblokke en lekkertes van die lewe en skep oop kanale om hopelik iewers nog ‘n impak op haar verhoudingslewe te maak, al is dit slegs die verstaan en aanvaarding waarna ‘n dogter so diep smag.

Waar ‘n dogter sterk standaarde en waardes aanhang, kan sy genoeg respek vir haarself hê om ‘n seun wat onder die invloed van haar liggaam is, te help en “nee” te sê, omdat sy in beheer is en haar grense ken. Dit is ook belangrik dat dogters die werking van ‘n seun se liggaam ken en weet wat om te verwag en waardeur hulle gaan tydens hulle groei-fase in puberteit. Kennis is mag waar kinders grootword en alleen waar hulle die waarheid ken, kan ons hulle beskerm en toerus.

Spr 4:1 Hoor, julle seuns, na die tug van die vader, en luister om insig te leer ken;
Spr 4:2 want ek gee aan julle goeie lering, verlaat my onderwysing nie.
Spr 4:3 Want toe ek ‘n seun was by my vader, teer en ‘n enigste voor my moeder,
Spr 4:4 het hy my geleer en vir my gesê: Laat jou hart my woorde vashou; onderhou my gebooie, dan sal jy lewe.
Spr 4:5 Verkry wysheid, verkry insig; vergeet nie en wyk nie af van die woorde van my mond nie:
Spr 4:6 verlaat dit nie, dan sal dit jou bewaar; kry dit lief, dan sal dit jou bewaak.
Spr 4:7 Die beginsel van die wysheid is: Verwerf wysheid en verwerf insig deur al wat jy besit.

10. DIE LIGGAAM, VOORBEHOEDING EN SEKSUELE SIEKTES

Die wonder van swangerskap is onbeskryflik groot, maar so is die teleurstelling en skok van ‘n onbeplande swangerskap ook onbeskryflik groot en vandag kan ons met sekerheid bepaal wanneer ons wil voortplant en moet die nodige kennis betyds ingewin word. Ongelukkig is die meeste ouers se houding teenoor seks, dat tieners dit moet vermy en so word daar nie altyd betyds oor voorbehoeding gepraat nie. Vermyding is vir seker in verskeie opsigte die beste opsie, maar indien twee jongmense op die rand van seksuele speletjies is, is voorbehoeding liewer raadsaam as om na die tyd die gevolge te probeer wegredeneer… Wanneer ‘n jong meisie reeds haar eerste menstruasie siklus (menarg) beleef het, is dit moontlik om swanger te raak en is die liggaam gereed om bevrug te word. Dit is dus ‘n tyd waar enige meisie moet

besin oor haar liggaam en die groot verantwoordelikheid wat reeds op haar skouers rus. Sy moet besluite neem om haarself te beskerm en ook weet dat die gebruik van alkohol haar psige sal verdoof en die waarskuwingstekens sal laat vervaag wanneer sy in ‘n vaste verhouding staan en onder versoeking kom. Passievolle soene en omhelsings gee aanleiding tot seksuele gedrag en elke mens is geskape met ‘n dringende behoefte tot die vervulling van die diepe begeerte tot seks met die persoon waarvoor jy lief is. Dit is dus ‘n tyd waar daar oor swangerskap, voorbehoeding en seksueel oordraagbare siektes gepraat moet word en ingeligte besluite geneem moet word. Wees liewer voorbereid as onkant gevang.

Seksuele gemeenskap

Wanneer twee mense gereed is om die groot stap na seks te neem is dit net so belangrik om die regte kennis oor voorbehoeding te kry en om verantwoordelik binne die liefde op te tree. Deur die geskiedenis van die wêreld is daar reeds met die vreemdste konkoksies geëksperimenteer om by ons moderne era uit te kom, waar onfeilbare voorbehoeding vandag beskikbaar is. Wonderlik soos vandag se mediese tegnologie is en ons die keuse gee tot wanneer voortplanting beplan word, is dit tog interessant om ‘n paar van die geskiedkundige belaglikhede te noem.

“In ‘n mediese manuskrip, die Ebers Papyrus (1550 v.C.), is ons mede-Evas aangeraai om dadels, doringbas en heuning te maal en die pasta met saadwol aan die vulva te smeer. Saadwol is die pluis van byvoorbeeld katoen, waaruit die saad nog nie verwyder is nie. Ander konkoksies wat in die omstreke van die vagina aangewend is, was onder meer mengsels van olyfolie, granaatpulp, gemmer en tabaksap. Vaginale setpille of diafragmas is reeds in die tweede eeu voor Christus gebruik. Die Kahun Papyrus (1850 v. C.) beveel vaginale proppe van krokodilmis en gegiste deeg as gewaarborgde spermversperrings aan. Ander proppe het kakaobotter, boor- en tanniensuur, appelkoospitte, heuning, gom en boombas bevat. Sagter

opsies het voorwerpe soos seesponse of sagter wol, wat in suurlemoensap of asyn geweek is, ingesluit." [220]

Gelukkig kan ons vandag kliniese opsies gebruik wat getoets, veilig en gesond vir ons binneste dele is.

Ek wil die 7 voorste voorbehoed-metodes bespreek ter verstaan van hul veiligheid vir seksuele omgang vir nuwe bedmaats sowel as ouers wat voel hulle gesin is voltallig. [221]

Voorbehoeding

Die pil:

Dit is 'n klein pilletjie wat daagliks gesluk moet word en dit is baie belangrik dat dit elke dag op dieselfde tyd gesluk word om veiligheid te verseker. Dit bevat estrogeen of progesteroon wat die mukus lagie in die baarmoeder verdik sodat die sperm nie by die eiersel kan uitkom nie, of veroorsaak dat ovulasie glad nie plaasvind nie. Daar is ongeveer 30 verskillende soorte en elkeen se werking verskil effens. Dit is uiters noodsaaklik dat dit presies en gereeld gedrink word. Dit moet besef word dat drink van antibiotika die effektiwiteit van die werking van die pil benadeel. Dit kan in sommige gevalle veroorsaak dat buierigheid voorkom en selfs 'n bietjie gewigstoename veroorsaak. Dit word wêreldwyd baie suksesvol gebruik en die suksessyfer is 97%. Die meisie besoek 'n dokter, word ondersoek, kry 'n voorskrif en drink elke dag die pil.

Die "IUT loop":

Die intra uterine toestel werk op twee wyses: Die toestel met hormone is 'n plastiek toestel met 'n T vormige bokant wat 'n lae dosis progesteroon afskei en voorkom dat die sperms die eiersel bereik – baie soos die pil. Die toestel wat nie hormone afskei nie is van koper gemaak en verander die omgewing in die uterus om "'n vreemde voorwerp gevoel" te skep en maak dit so onmoontlik vir die sperm om die eiersel te bevrug. Vir vroue wat nie altyd

[220] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 66.

[221] "What you don't know about your birth control", datum onbekend. *Grazia Fashion*, p. 40.

onthou om elke dag ‘n pilletjie te drink nie, is hierdie ‘n veilige opsie. Dit bly vir jare veilig in die uterus en dit is geensins hinderlik nie, ‘n mens is nie eers bewus daarvan nie. Waar die toestel wat hormone afskei gebruik word, kan dit soms ongereelde menstruasie veroorsaak, effense gewigstoename asook soms hoofpyn. Die effektiwiteit is ‘n fenomenale 99%. Die meisie besoek ‘n dokter, word ondersoek, kry ‘n voorskrif en die apparaat wor in haar uterus geplaas in die spreekkamer.

Die inspuiting:

Die inspuiting is ‘n hormoongevulde vloeistof wat in die vlesige deel van die boud gespuit word en dieselfde werk as die progesteroon pil maar dit hoef slegs een keer elke twee tot drie maande geneem te word. Dit is veilig, en vir vergeetagtige vroue is dit baie effektief hoewel dit gewigstoename kan beteken en die gemoed bietjie mag aantas. Die sukses syfer is 97%. Die meisie besoek ‘n dokter, word ondersoek, kry ‘n voorskrif en die inspuiting word toegedien.

Die inplanting:

‘n Dun “vuurhoutjie-tipe” inplanting wat in die binnekant van die bo arm ingeplant word werk vir drie jaar en klein hoeveelhede hormone word daagliks afgeskei. Die hormone verdik die mukus binne die uterus sodat sperms nie die eiersel kan bereik nie. Die meisie besoek ‘n dokter, word ondersoek, kry ‘n voorskrif en dit word onder lokale verdowing met ‘n klein insnydingkie in die arm ingeplant. Dit is ‘n maklike en veilige metode en werk onmiddellik na inplanting, maar kan ongereelde menstruasie en buierigheid veroorsaak. Die effektiwiteit is ‘n fenomenale 99%.

Die plakker:

Die plakker is ‘n tipe pleister wat estrogeen bevat wat deur die vel geabsorbeer word en ovulasie stop en die mukus in die uterus verdik. So word die sperms verhoed om die eiersel te bereik en is dit n maklike wyse tot veilige seks. Die meisie besoek ‘n dokter, word ondersoek, kry ‘n voorskrif en die plakker word

opgeplak.Die plakker moet vir drie weke elke week vervang word en die laaste week tydens menstruasie is daar nie ‘n plakker nie. Dus ‘n vinnige maklike voorbehoeding, maar moet elke week vervang word. Die menstruele siklus word nie geaffekteer nie, maar dit kan die risiko van bloedklonte by vroue verhoog. Die effektiwiteit is 97%.

Kondome:

Daar word onderskei tussen manlike en vroulike kondome. Beide word van “latex” (dun rubber) gemaak en tree op soos ‘n versperring sodat die sperms nie by die eiersel kan uitkom nie. Dit is maklik verkrygbaar by apteke en winkels en kan maklik net voor die seksuele daad plaasvind oor die penis (of met die vroulike kondoom, dan oor die vagina mond,) aangesit word en agterna verwyder word. Dit kan gebruik word ter voorbehoeding maar ook teen seksueel oordraagbare siektes en is dus veilig vir meer as net voorbehoeding. Latex allergie mag voorkom of ‘n allergie teen die lubrikasie. Effektiwiteit slegs 85%.

Chirurgie:

Dit word alleen oorweeg wanneer mense seker is hulle wil nie meer kinders hê nie en dat hulle periode van voortplanting finaal verby is. By die man is dit ‘n vasektomie en kan geen sperms dan meer na sy semen toe deurgaan met ejakulasie nie. By die vrou word haar fallopiese buise afgebind en word eierselle nie meer na die uterus vervoer nie. Die effektiwiteit is 90-95%. Dit is ‘n finale besluit en kan soms steeds teen baie koste omgekeer word, maar dit is nie aan te bevele nie.

Met hierdie metodes as keuse kan elke vrou iets kies waarin sy glo en wat prakties toepaslik is by haar lewenswyse. Wanneer voorbehoeding ‘n prioriteit in ‘n vrou se lewe word, is verantwoordelike beheer en sorg absoluut noodsaaklik om haar te beskerm en te keer dat haar psige onder die druk van onnodige groot besluite geplaas word. (Vryheid kom slegs met groot verantwoordelikheid!) Jaarliks word miljoene aborsies wêreldwyd toegepas

en is die konsep letterlik soos 'n slagpale wat die menslike natuur walg, maar tog gaan dit daagliks voort en is dit meestal gewettig. Moord word geregverdig en dit ten spyte van gesonde voorbehoeding wat beskikbaar is, so kies wys en laat ons ons dogters liewers met wysheid leer as om met trane te keer. Voor God en mens bly dit moord!
Eksodus 20:13 Jy mag nie moord pleeg nie. (ANV)

10.1. SEKSUELE SIEKTES

Met voorbehoeding word die mens beskerm teen voortplanting en onbeplande swangerskappe, maar steeds nie teen seksueel oordraagbare siektes nie. In hierdie eeu het dit 'n blatante realiteit geword en is mense meer en meer bewus van die lewensbedreiging wat 'n spontane liefdeslewe kan inhou. Vandag is dit uiters ongemaklik maar noodsaaklik om so ver te moet gaan, maar voor daar in 'n verhouding saamgeslaap word moet mense mekaar genoeg vertrou om 'n bloedtoets te ondergaan en seker te maak van jou toestand van gesondheid. VIGS en ander oordraagbare siektes kan baie permanente gevolge vir die man en die vrou inhou.

Kondome is die enigste doeltreffende voorbehoedmiddel wat beide vir voorbehoeding en die voorkoming van seksueel oordraagbare siektes gebruik word en kom in alle kleure en vorms voor.
"Seksueel oordraagbare siektes (SOS'e) is infeksies wat deur enige vorm van seksuele kontak van een persoon na 'n ander oorgedra word. Om te soen, oraal-genitale kontak te hê en seksspeelgoed soos vibrators te gebruik, word ook as seksuele kontak beskou. Alhoewel kondome nuttig is om die verspreiding van sekere infeksies te voorkom, beskerm hulle ons nie volkome teen genitale herpes, genitale vratte of sifilis nie. Bowendien, al is baie SOS'e behandelbaar, is daar nog nie entstowwe beskikbaar wat alle seksueel oordraagbare siektes doeltreffend behandel of genees nie." [222]
Veilige seks bestaan lank reeds nie meer nie, daar is slegs een wyse van veilige seks en dit is om slegs met jou huweliksmaat 'n monogame liefdesverhouding te hê. Dit beteken om mekaar letterlik selfs in die seksuele met jou "lewe" te

[222] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 128.

vertrou. Dit is egter uiters belangrik dat ons van seksueel oordraagbare siektes bewus raak en ons liggame daarteen beskerm. Hoe meer kennis ons daarvan dra, hoe beter kan ons onsself daarteen beskerm en weerbaar raak.

Gonorree:

Hierdie uiters aansteeklike seksueel oordraagbare siekte is van die bakterie Neisseria gonorrhoea wat maklik aanteel in warm vogtige areas soos die anus, mond, keel en voortplantingskanaal.
Simptome: Branderige urine, swelling, rooiheid, geel afskeiding, branderigheid en jeuking. Dit kan medies bevestig word deur die geaffekteerde area deur 'n depper te toets en kan met medikasie behandel word. Onbehandelde gonorree kan veroorsaak dat die eierstokke en Fallopiusbuise ontsteek en so die pelvis area in gevaar stel.
"Babas wat deur 'n geïnfekteerde geboortekanaal beweeg, kan aan blindheid, gewrigsontsteking of 'n lewensbedreigende bloedinfeksie ly. Dit kan meebring dat 'n baba dood gebore word." [223] Kondome voorkom die oordrag hiervan suksesvol maar moet ook tydens oraal-genitale spel gebruik word. Dit kan suksesvol met medikasie (penisillien) behandel word en beskerming kan deur kondome voorsien word mits die volle area bedek word.

Chlamidia:

Chlamidia is ook 'n bakterie en word vaginaal, anaal en oraal oorgedra en kan suksesvol behandel word. Die infeksie gee oorsprong aan servisitis wat 'n infeksie van die baarmoedernek vorm en 'n oormatige vaginale afskeiding gee. Daar is 'n konstante behoefte om te urineer, asook pyn van die abdomen. Chlamidia kan chlamidia pelviese inflammatoriese siekte (PI) veroorsaak en kan aanleiding gee tot onvrugbaarheid of waar babas tydens geboorte deur 'n geïnfekteerde geboortekanaal beweeg, kan dit oogskade of longskade veroorsaak. Chlamidia kan met 'n inwendige ondersoek of urientoets opgespoor word en dan kan dit met antibiotika behandel word tot herstel en

[223] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 128

genesing. Kondome voorkom dat die bakterie versprei en moet ook tydens orale seks gebruik word.

Sifilis:

Sifilis is ‘n ernstige siekte en dit is bekend dat hy drie stadiums het waarvan die eerste twee fases hoogs aansteeklik is, selfs deur ‘n soen. Wanneer die bakterie onder ‘n mikroskoop bekyk word is dit ‘n wurmagtige organisme wat beweeg en dit vind sy tuiste in die mukusbedekte dele van die mond en genitalieë en veroorsaak seertjies – (veneriese seertjies, genoem “sjankers”). Wanneer dit die sekondêre siklus bereik kan dit die interne organe aantas en ‘n veluitslag op die hande en voetsole veroorsaak en is dit hoogs aansteeklik. Sifilis kan in sy latente stadium vir jare in ‘n mens se sisteem wees en lewensbedreigende siektes veroorsaak. Weer eens kan dit suksesvol met medikasie (penisillien) behandel word en beskerming kan deur kondome voorsien word mits die volle area bedek word. Simptome waarop ‘n mens bedag moet wees is ‘n uitslag of abses in die liesarea, ongewone afskeidings en seertjies aan die genitalieë.

Genitale Herpes:

Hierdie is ‘n virus wat deur klein skeurtjies in die vagina binnedring en is baie aansteeklik. Die virus beweeg dan opwaarts na die rugmurg se senuwortels en wanneer mense se immuunstel af is, vestig dit in die liggaam en breek dit uit in rooiheid en waterblasies.
Twee soorte:
herpes simpleksvirus-1 (HSV-1) : koorsblare
herpes simpleksvirus-2 (HSV-2): Sere in en om die vagina en anale dele.
“Tot 60% van alle seksueel aktiewe volwassenes dra die herpesvirus. Alhoewel daar geen kuur vir herpes is nie, is daar antivirale behandeling wat die felheid en duur van die uitbreking kan verlig en verkort. Behandeling soos aanbeveel deur jou dokter, moet begin word sodra die bekende, tintelende sensasie voor uitbreking voorkom, of reg aan die begin wanneer

blasies vorm. Gedurende hierdie tyd moet alle seksuele kontak – ja soene ook – vermy word." [224]

Menslike papiloom-virusse (MPV) en genitale vratte:

MPV is seker die mees algemeenste seksueel oordraagbare infeksie en ongeveer 75% van alle seksueel aktiewe mense het dit reeds of sal dit iewers in hul lewe kry. Daar is selfs meer as 40 soorte menslike papiloomvirusse (MPV) en veroorsaak blomkoolagtige vratte en swelsels, servikale kanker, kanker van die anale dele sowel as van die genitalieë. Hoewel vratte nie pynlik is nie, kan dit jeukerigheid en branderigheid veroorsaak wat ongemaklik is. Die trosvormige vratte kom voor rondom die anus, vagina, die serviks en die uterus. Vratte kan suksesvol onder narkose verwyder word, maar kan weer terugkeer omdat daar geen behandeling daarvoor is nie. Inentings teen sekere MPV tipes is beskikbaar en kan reeds gegee word voor kinders seksueel aktief is.
"Cervarix verhoed MPV-tipe 16 en 18, en Gardasil beskerm ons teen tipes 6, 11, 16, en 18. Hierdie entstowwe help om kanker, pre-kankeragtige letsels en genitale vratte te voorkom." [225]

Dit is enige vrou en jong meisie se plig om hierdie siektes as ernstig te beskou en die teenwoordigheid daarvan te erken. Mense dink dikwels hulle kan mekaar vertrou, maar tog kan hierdie tipe siektes jou ongebore babas aantas of jou lewe kos. Daarom is dit noodsaaklik dat ons kennis oor die onderwerp inwin en paraat wees. Elke vrou moet haar liggaam en seksualiteit in 'n ernstige lig sien. Vandag kan ons selfs inentings teen 'n paar van hierdie siektes kry en juis daarom moet dit spesifiek reeds met tieners ook bespreek word.

[224] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 132.

[225] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 132.

Sjankroïed:

"Sjankroïed word veroorsaak deur 'n bakterie wat 'n gevoelige swelsel op die penis, óf op die buitenste oppervlak wat die vagina omring, óf aan die binnekant van die dye meebring." [226] Later kan die swelsels bars en baie pynlik wees en ongemak veroorsaak. Indien gevoelige swelsels ontdek word moet 'n mens 'n dokter sien vir 'n mediese ondersoek en dringende hulp kry.

Menslike immuniteitsgebreksvirus (MIV) en verworwe immuniteitsgebreksindroom (VIGS):

MIV word hoofsaaklik deur seksuele oordrag opgedoen, maar kan ook deur spuitnaalde wat geïnfekteer is of besmette bloed oortapping gekry word. Dit kan met anti-retrovirale middels en middels wat immuniteit bevorder behandel word en mense kan dan soms vir jare daarmee leef. Tog is dit 'n kommerwekkende dodelike siekte en die kuur daarvoor is nog nie gevind nie. Die beste beskerming daarteen is met die gebruik van kondome en in SA is kondome oral gratis beskikbaar by klinieke en hospitale.

"Twee tot vier weke na infeksie kan nie-spesifieke siektetoestande soos koors, braking, diarree, spier- en gewrigspyne, hoofpyn, keelseer of pynlike limfknope voorkom, alhoewel nie noodwendig nie. Die meeste mense sal eers 12 weke na besmetting positief toets. " [227]

Waar MIV sy ernstigste graad bereik, word dit as verworwe immuniteitsgebreksindroom (VIGS) benoem en vandag is dit 'n ernstige siektes wat jaarliks miljoene lewens eis. Juis as gevolg van die lewensbedreigende aard hiervan moet jong mense en kinders besef dat veilige seks inderwaarheid beteken om slegs binne die huwelik met jou bekende lewensmaat seks te hê, dit alleen kan werklik as veilig beskou word. Enige ander seks is weliswaar 'n risiko, selfs met kondome (wat kan breek)!

[226] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 132.

[227] Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset West: Paddycat Uitgewers. p. 133.

Pelviese inflammatoriese siekte:

Waar seksueel oordraagbare siektes opgedoen word, sal die geïnfekteerde area se bakterie versprei na die area boontoe waar die interne organe dan ook aangetas word en pelviese inflammatoriese siekte (PI) opgedoen word. Die vroulike voortplantingsorgane word so onder groot risiko geplaas en doktersbehandeling is noodsaaklik vir die vrou sowel as haar seksuele maat. Simptome: lae rugpyn, gevoelige of pynlike urinering, geslagsomgang wat met pyn gepaard gaan, gevoeligheid of pyne van die pelviese area of geel tot groen afskeidings by die vagina asook ‘n onaangename reuk.
Maak egter goed onderskeid tussen gewone sproei of bakteriële vaginose wat vroue soms kan hê en sien ‘n dokter as jy onseker is. ‘n Vrou se seksuele gesondheid is lewensbelangrik en kan die lewe van hemel na hel verander. Gelukkig kan die meeste kleiner infeksies of bakteriële wanbalanse maklik met die nodige medikasie herstel word en sal “die koekie nie verkrummel nie”.

Tog is dit ‘n moeilike onderwerp om tromp-op te loop met tieners en jong mense wat seksueel aktief is of sal word. Dit is egter lewensnoodsaaklik dat kinders weet seksuele kuisheid is nie slegs ‘n Bybelse konsep nie, maar ‘n gesondheidskonsep. Waar kinders onder groepsdruk of liefde se manipulasie verkeer, kan hulle maklik verkeerde besluite neem en lewenslank dra aan die gevolge daarvan.

Vroue is vandag baie meer openlik, vry en as ek so mag sê, permissief ten opsigte van hulle sekslewe. Ek skryf dit toe aan die emansipasie van die vrou en die gemaklike voorbehoedmiddels wat vrylik beskikbaar is en aan hulle vryheid en keuse gee binne hulle seksualiteit. Vroue het vandag regte, hulle mag hulle seksualiteit vier en regverdig vir hulself plesier net soos mans nog altyd kon doen “waarvoor hulle lus was…” Dit bring hulle egter op ‘n plek van eiegeregtige soeke na bandelose seks en geregverdigde losbandigheid wat God nie vir die vrou beplan het nie. Juis daarom moet ons moderne dog Goddelike perspektief op onsself en ons liggame kry.

2 Tim 3:1 Dit moet julle weet: in die laaste dae sal daar swaar tye kom.

2 Tim 3:3 … Hulle sal eerder liefde vir genot hê as liefde vir God.
2 Tim3:5 Hulle sal nog die uiterlike skyn van die Godsdiens hê, Maar die krag van die Godsdiens sal hulle nie ken nie. Bly weg van sulke mense af.
2 Tim 3:6 Party van hulle dring in die huise in en kry liggelowige vroue wat met sonde belaai is en deur allerlei sinlike begeertes gedryf word, in hulle mag,
2 Tim 3:7 Vroue wat altyd iets wil leer maar tog nooit tot die kennis van die waarheid kan kom nie. (ANV)

Bruidskap word bepaal deur keuse en gedrag en as ons ware Bruidsmateriaal wil wees, is daar nie plek vir onsedelike gedrag nie en moet ons dit vroegtydig by ons kinders inskerp, dogters sowel as seuns!

11. DIE VROULIKE LIGGAAM, POSTUUR, GEWIG EN OEFENING

Vir die vrou is daar baie emosionele faktore wat aan haar liggaamlike voorkoms gekoppel word en daarom is dit in enige vrou se lewe baie belangrik. Gesonde kos is vir die vroulike geslag op ‘n emosionele vlak selfs belangriker as vir mans, juis omdat ons dwarsdeur ons lewens op ons gewig sal moet let en daarom moet ons weet watter kosse ons gewig beïnvloed. Meisies bereik reeds in puberteit hulle volwasse lengte en dikwels groei hulle nie veel langer na die ouderdom van 14/15 nie. Hulle raak erg bewus van hul gewig. Elke vrou verskil ook van postuur en vorm en meestal word dit geneties bepaal. Ons moet met ons liggaamsbou kan vrede maak en die beste van ons gegewe bouvorm maak. Ongelukkig dryf hierdie soeke na die perfekte, maer model-lyfie vroue daagliks tot verhongering, ondervoeding, en verslawende gedrag wat in siektes eindig soos Anoreksia Nervosa en Bulimie.

Om as vrou beheer te neem oor hierdie kwessie in jou lewe en te aanvaar hoe God jou as vrou saamgestel het en jouself te leer ken, kan jare se twyfel, hartseer en skaamte voorkom. Daarom is dit vroeg reeds noodsaaklik om gesonde eetgewoontes tesame met ‘n volhoubare oefenprogram te kombineer om so fiks en gesond te bly en jou gewig te reguleer. Oefening is ‘n onderwerp

waaroor baie boeke reeds geskryf is, maar die kern daarvan is om dit net te doen! Ons moet (as vroue) besef dat ons gereelde oefening benodig en boonop, met die afskei van endorfiene a.g.v. oefening, voel ons daarna goed oor onsself!

As deel van ons elkeen se taak en roeping op aarde, is ons ook 'n spesifieke liggaams-vorm gegee om jou te help met die eise van jou taak. Die liggaamsbouvorms word ook elkeen deur 'n dominante klier beïnvloed wat hormone afskei en as boodskapdraers jou vetverspreiding bepaal en so word daar ook sekere kenmerke aan elke bouvorm toegeken wat 'n sekere karakter of inbors weerspieël. – (Skeppingsdoelspan waarby ek betrokke is – ontwikkel deur Lisette van Dyk/Karen Aukamp oor jare se navorsing en ontwikkeling.)

Ons kan ons in 4 groepe indeel:

- **Liggaamsbou 1** (Deurbreker/"warrior"(Kryger))
- **Liggaamsbou 2** (Visioenêr)
- **Liggaamsbou 3** (Versorger)
- **Liggaamsbou 4** (Kommunikeerder).

Meer besonderhede oor die vier groepe

Liggaamsbou 1 (Deurbreker/"warrior" (Kryger))

Dominante klier: byniere/"adrenale kliere"
Vorm: onderstebo driehoek: Sterk, groot en gespierde bolyf, breër as onderlyf. (vrou het kleiner heupe as bors-area.) Bou maklik spiere.
Gewig: Vetverspreiding sal altyd in die bolyf, agter-blaaie, bo arms en die borste wees, die heupe tel laaste gewig op.
Karaktertrekke: Taakgerig, doelgerig, outoritêr, wil bevele uitdeel, eerlik, betroubaar, maar kan hulle ook onderwerp aan gesag.
Oefening: Geniet oefeninge met gewigte, sterk bolyf en ontwikkel dus maklik spiere. Hulle is lui om bene te oefen, behoort te fokus op die hele liggaam. Behoort aërobiese oefeninge en Pilates oefeninge te doen.
Gesigsvorm: Redelik vierkantig

Tandvorm: Groter tande, gewoonlik effens geel. Hulle liggame is suur.
Hulle is gebou en toegerus om die roeping van "deurbreker"/kryger te vervul en leef vanuit adrenalien. Hulle is vinnig en besig en is tipies 'n **help-maat**.

Liggaamsbou 2 (Visioenêr)

Dominante klier: "Gonodale" kliere – skei kortisol af.
Vorm: Tipiese uurglas-vorm, wye skouers, lang ledemate, lang spiere en 'n dun middeltjie.
Gewig: Vetverspreiding sal na die boonste deel van die boude en agterkant van die bobene en net onder die borsgedeelte versprei. Die middel word altyd behou.
Karaktertrekke: Hulle benodig liefde en is sensitief vir verwerping. Hulle is gemaklik met mense, redeneer maklik en geniet hewige debatte. Hulle is gewoonlik charismaties, strategies ingestel en kyk vorentoe (in die toekoms in).
Oefening: Hulle is gewoonlik vinnig en atleties en geniet gebalanseerde oefening van die bo en onderlyf. Bolyf is bietjie minder ontwikkel en geniet been-oefeninge. Bou maklik beenspiere so moet fokus om harder aan die bolyf te werk. Hulle ervaar met oefening 'n vinnige energie-vloei en is gewoonlik goeie atlete. Swem is 'n goeie oefening wat spiere oor hele liggaam ontwikkel.
Gesigsvorm: Meestal Ronde gesig.
Tandvorm: Gelerige groot tande, die twee middel tande is groot en die tande is in hul natuurlike vorm effe skeef. Liggaam is suur en as mense is hulle **speelmaats**.

Liggaamsbou 3 (Versorger)

Dominante klier: Skildklier (help met die balansering van die liggaam se metabolisme).
Vorm: Peervorm: groter dye met breër heupe, kleiner bolyf en skouertjies.
Gewig: Vetverspreiding sal meer in die onderlyf, die sye van die dye en in die "mid-seksie" van die liggaam wees. Boudjies en heupe kan maklik gewig wys.
Karaktertrekke: Hulle is "cute", lewendig en hou nie van verandering nie. Hulle funksioneer goed binne roetine en is mense wat hou van diep verhoudings.
Oefening: Oefening moet fokus op hul spiere om hul lae spiertonus te verbeter. Die bene is sterker as die bolyf en daarom moet die fokus meer op die bolyf gerig wees om balans te bring. Bolyf-vetverbranding, onderlyf-weerstandig is die patroon van vetverbruik. Fokus op elke spier wat hulle oefen.
Gesigsvorm: Hartvormige gesig.
Tandvorm: Kleiner tande, mooi pêrel tandjies. Hulle liggame is alkalies. As mense is hulle **siels-maats**.

Liggaamsbou 4 (Kommunikeerder)

Dominante klier: Pituïtêre klier
Bouvorm: Langwerpig regaf, soos 'n reghoek: Nie regtig 'n middel nie en tel eweredig gewig op.
Gewig: Vetverspreiding sal eweredig oor die liggaam versprei.
Karaktertrekke: Stadige rustige mense, leef in hulle koppe, analities, hardkoppig.
Oefening: Hou nie baie van oefen nie, geniet draf (in hul eie wêreld) waar hulle sterk uithouvermoë hulle dryf. Baie goeie uitlaatklep, sien die liggaam as die vervoermiddel van die brein.
Gesigsvorm: Gesig is meer ovaalvormig.
Tandvorm: Kleiner tande met skerp oogtande. Hulle liggame is alkalies en hulle is tipiese **"Mind-mates**".

Waar ‘n mens jouself “sien” in hierdie 4 kategorieë en vrede maak met jou liggaamsvorm kan ‘n mens leer om jouself ook binne tipes oefening en dominante kliere te sien. So kan ons ook leer om op te hou om te probeer om sekere eienskappe te verander en om eerder te leer om in aanvaarding te leef!

1 Kor 6:19 Of weet julle nie dat julle Liggaam ‘n tempel is van die Heilige Gees wat in julle is, wat julle van God het, en dat julle nie aan julself behoort nie?

1 Kor 6:20 Want julle is duur gekoop. Verheerlik God dan in julle liggaam en in julle gees wat aan God behoort.

12. DIE VROULIKE LIGGAAM EN EMOSIE

Vroue word wêreldwyd erken as emosionele wesens en wanneer estrogeen nog bykom, is dit dikwels iets waarvoor vroue blameer word en is ons dikwels verward rondom ons eie emosies. Ons herken ons eie emosies maar tog word ‘n mens nie gebore met die kapasiteit om dit te beheer en die emosionele intelligensie om te sien waar dit soms handuit ruk en buite aanvaarbare grense uitbeweeg nie. Waar ‘n vrou aan haar karakter werk en so groei as mens dat sy haar emosies leer beheer (let wel nie onderdruk nie), vind sy ‘n oorwinning oor die bose en kan sy vrystaan en haar emosionaliteit ten volle geniet. Om egter emosie in die volle sin van die woord te verstaan is dit nodig om die kern daarvan uiteen te sit.

*“**Emosie kan beskryf word as ‘n komplekse toestand van ‘n organisme wat gekenmerk word deur aktivering van die sentrale en outonome senuweestelsels, ingewandsreaksie en gevoelens soos vrees, woede, vreugde, angs, medelye en afkeer.** Die meeste psigoloë is dit eens dat emosie meer behels as net gevoel, aangesien die hele organisme by emosie betrokke is. Dit kan ook makliker objektief waargeneem word as gevoel, vanweë die fisiologiese veranderinge wat*

daarmee gepaard gaan, byvoorbeeld versnelde harttempo, verhoogde bloeddruk en verhoogde aktiwiteit van die sweetkliere." [228]

Hier volg 'n lys van emosies, sodat ons kan leer dat daar ver meer as "glad, sad and bad" bestaan. [229]

Emosies wat mense ervaar

LIEFDE	LIEFDE/ GELUKKIG	HARTSEER/ VREES	VREES/ KWAAD	VREES
Opgewonde	Wakker	Moeg	Woedend	Deurmekaar
Uitbundig	Uitgelate	Seergemaak	Moorddadig	Ondankbaar
Belangstellend	Entoesiasties	Verward	Ontoeganklik	Ontevrede
Ondeund	Betrokke	Gefrustreerd	Onsensitief	Onervare
Dankbaar	Gestimuleer	Skuldig	Omgekrap	Vreesagtig
Bly	Opgewek	Deurmekaar	Verontrus	Paniekerig
Verlief	Besig	Geskok	Verbitterd	Skugter
Gelowig	Verheug	Gekul	Rebels	Onveilig
Stout	Geïnspireerd	Bedrieg	Aggressief	Geteister
Vrolik	Lewenslustig	Histeries	Jaloers	Bedreig
Ontspanne	Nuuskierig	Idioties	Verraai	Onrustig
Arrogant	Angstig	Apaties	Beduiweld	Gespanne
Verlig	Hiperaktief	Ongeërg	Gegrief	Verskrik
Rustig	Besig	Onskuldig	Geïrriteerd	Suspisieus
Vriendelik	Gefassineerd	Depressief	Verkleineerd	Skepties
Vrymoedig	Aangegryp	Beswaard	Beledig	Behoedsaam
Geduldig	Energiek	Eensaam	Onverdraagsaam	Verslae
Lewendig	Gemotiveerd	Troosteloos	Uitgesluit	Angstig
Salig	Optimisties	Teruggetrokke	Verwaarloos	Onwillig
Sorgeloos	Lewendig	Ingedagte	Buierig	Bang
Hartlik	Jubelend	Minderwaardig	Verdedigend	Onseker
Toegerus	Selfstandig	Ontsteld	Venynig	Senuweeagtig
Verfris	Aandagtig	Miserabel	Gefrustreerd	Skrikkerig
Veilig	Aanvaar	Aaklig	Uitlokkend	Oorweldig

[228] Plug, C., Meyer, W.F., Louw, D.A. en Gouws, L.A., 1993. *Psigologie Woordeboek*. Johannesburg: Heinemann.

[229] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 47.

Wonderlik	Vol lewe	Jammer	Haat	Geïntimideer
Kalm	Genoegsaam	Neerslagtig	Wrokkig	Desperaat
Stabiel	Waaghalsig	Onseker	Paranoïes	Kwesbaar
Vasberade	Selfversekerd	Teleurgesteld	Gepynig	Met afsku vervul
Romanties	Sterk	Bitter	Misbruik	Verdedigend
Aangenaam	Selfgeldend	Onthuts	Vertrap	Versigtig
Ekstaties	Bekwaam	Negatief	Onseker	Oorstelp
Energiek	Bevoeg	Droewig	Mishandel	Ontsteld
Liefgehê	Dapper	Jaloers	Onverant-woordelik	Met ontsag vervul
Optimisties	In ekstase	Ongemotiveerd	Verkul	Beangs
Vervul	Liries	Onvolledig	Geminag	Ongemaklik

Emosionele bewussyn versterk die innerlike begrip van die self en maak dit makliker om te onderskei tussen wat die self positief en negatief beïnvloed. Ervaring van emosie is soms baie ongemaklik en ontnugterend en juis daarom besluit die brein, in opdrag van die eienaar, om nie te beleef nie. Dit skep ‘n ontvlugtingsgeleentheid en “koop tyd” om dit te hanteer, te onderdruk of te stoor. Hierdie proses begin later ‘n patroon volg en raak aangeleerde gedrag wat sal voortgaan tot dit bewustelik gesien, erken en verander word.

“No man need stay the way he is.” – Harry E. Fosdick

Dit is ook belangrik dat ‘n mens bewus is van die intensiteit van jou emosies en om te sien dat die meeste primêre emosies oorsprong gee aan sekondêre emosies, byvoorbeeld:

- Emosionele seerkry deur afbreking – Primêre gevoel
- Aggressie, woede, bitterheid – Sekondêre emosie.

Waar persone aanleer om emosie te beleef, te eien en as primêr of sekondêr te onderskei, tree hulle dikwels meer emosioneel intelligent op en verander gedrag met tyd en inoefening.

“Our emotions are not isolated, and one emotional response can trigger another.” – Onbekend

Hierdie begrip bring mee dat mense emosies konstruktief benader en nie slegs slagoffers van hul emosies bly nie. Ook sal 'n mens deur 'n groter bewustheid van jou eie emosies meer bewus wees van ander se emosies en meer empatie kan toon.
Elke mens is verantwoordelik vir en in beheer van sy eie emosies en die reaksie wat dit ontlont.

"I have emotions, but I am not my emotions." – Onbekend

Dit is ook noodsaaklik om te weet dat waar baie sterk positiewe of negatiewe emosies beleef word, dit nie raadsaam is om belangrike besluite te neem nie. Dit sal wys wees om eers weer tot kalmte terugkeer en helder denke herstel is, want emosie beïnvloed beslis probleemoplossing.

Waar emosie bespreek word, is die belangrikste gedagte om te besef, dat liefde vir jouself die mees genesende opwaartse beweging in die siels-dimensie van die self meebring en letterlik onvervangbaar is vir oorlewing.

1 Korintiërs 13:13 En nou bly geloof, hoop en liefde—hierdie drie; maar die grootste hiervan is die liefde.

"I continue to explain that no matter what their problem seems to be, there is only one thing I ever work on with anyone, and this is ***Loving the Self****. Love is the miracle cure.* ***Loving ourselves works miracles in our lives."*** [230]
"NEGATIVELY POLLUTED THOUGHTS AND EMOTIONS ARE PIOSONOUS AND CARRY THE POWER OF DEATH." [231]

[230] Hay, L.L., 1984. *You can Heal your Life*. Carlsbad, California: Hay House Inc. p. 17.
[231] Neuland, Larné., 1996. *How to win when life is unfair - emotional intelligence*. Published by Larné Neuland. p. 36.

12. 1. EMOSIONELE BEWUSSYN EN DIE BEHEER VAN EMOSIE

Om te leer om ‘n mens se emosies te beheer, verskaf ‘n wêreld vol oorwinning oor jouself. Dit is egter belangrik dat ons nie leer om emosies te misken nie, maar juis om dit te erken en op ‘n gesonde wyse leer om dit binne perke te beheer. Salomo het nie verniet in Spreuke gesê dat **“wat in jou hart omgaan, jou lewe bepaal nie”**. Dit is egter nie so maklik om dit om te keer en te sê, wat in my hart omgaan sal nie my lewe bepaal nie, of ek sal dit nie in my hart toelaat nie, sodat dit nie my lewe bepaal nie.

Hoe dit ookal sy, mense word grotendeels deur hul emosies beheer en tog doen min mense die moeite om waarlik die konsep van emosie te bestudeer en te bemeester. Voor emosies beheer kan word (en nie net nog ‘n masker opgesit word nie) moet emosies eers erken, geëien/herken en verstaan word. Juis daarom kom emosionele beheer eers ná emosionele bewustheid.

By persoonlikheids-analises word mense hier in twee groepe verdeel, naamlik denkers en gevoelsmense. Mense wat ‘n onpersoonlike basis verkies, word denkers – T (“thinkers”) genoem, teenoor mense wat ‘n persoonlike basis verkies, wat gevoelsmense – F (“feelers”) genoem word.
Sommige mense is gemakliker met onpersoonlike objektiewe oordele terwyl ander gemakliker is met waarde-oordele. Die F voel dikwels dat T harteloos, koud en intellektueel is. T beskou die F weer as te sag, nie in staat om ‘n ferm standpunt in te neem nie, te emosioneel, onlogies en mense wat hul harte op hul mou dra.
Ten spyte van hierdie verskille beleef almal emosie en kan beide tipes met dieselfde intensiteit emosioneel reageer. Die F mens s’n sal net meer sigbaar wees, terwyl die T se hande byvoorbeeld sal sweet of ‘n dalk deur ‘n rooi blos in die nek sal kry. As gevolg hiervan, word die T dikwels as koud beskryf terwyl hy dieselfde intense emosie as die F mag ervaar, maar anders daarop reageer. [232]

[232] Struwig, Antoinette, 2006. *Keirsey persoonlikheids-analise handleiding*. Self-published guide.

Definisie: ***"Emosionele bewussyn is die vermoë om verskillende emosies te eien en te verstaan, te weet wat dit veroorsaak en hoekom (dit veroorsaak word)."*** [233]

Definisie: ***"'n Gevoel is 'n interne fisieke reaksie op iets wat jy ervaar ('n stimulus). Gevoelens is altyd innerlik."*** [234]

Dit is belangrik om te onthou dat gevoelens bewustelik en onbewustelik ontstaan en hoewel dit in die siels-dimensie ervaar word, dit die fisieke liggaam direk beïnvloed. (siels-dimensie = wil, intellek en emosie)

3 Johannes 1:2 Geliefde, ek wens dat dit met jou in alles goed mag gaan en dat jy gesond is, soos dit met jou siel goed gaan.

Juis dit toon hoekom mense onder spanning of negatiewe emosies, dikwels kan siek word. Emosies wat onderdruk of geïgnoreer word, kom meestal na vore in die vorm van siekte, verwronge gedrag, obsessiewe gedrag en verslawing. Omdat emosies boodskappe van die brein is om die liggaam in te lig omtrent belangrike sake wat aandag verg, sal dit onintelligent wees om dit te ignoreer, want dit sal wel iewers anders manifesteer. Dikwels het hierdie emosies die verlaging of verhoging van serotonien vlakke tot gevolg, wat dan weer oorsprong gee aan verdere gemoedskommelinge en siekte as resultaat kan oplewer. [235]

Die liggaam is selfs so geskape om emosies aan ons fisieke liggaam te voel. Sommige mense luister net nie regtig na die boodskappe nie en voel selfs nie die liggaamlike ervaring nie (bloot omdat hulle emosioneel afgestomp geraak het of nie meer wil voel nie). God het ons egter geskape met 'n liggaam, siel en gees en dan ook die volmaakte werking binne hierdie grense en die funksionering binne die integrering van al drie.

---

[233] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 30.

[234] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 35.

[235] Wright, Henry W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications. p. 23.

Ons as mense laat ongelukkig toe dat stres, trauma en emosies ons te dikwels skommel tot ‘n versteuring van ons menslike ekwilibrium en staan dan verstom oor hoe dit in ons liggaam manifesteer. Dit is die begeerte van God vir ons om te funksioneer binne Sy volmaakte wil en dit dan in ‘'n staat van volkome gesondheid.

God’s perfect will is not to heal you; His perfect will is that you don’t get sick. And the very God of peace sanctifies you wholly; *“and I pray God your whole spirit and soul and body will be preserved blameless unto the coming of our Lord Jesus Christ.”* [236] *1 Thessalonians 5:23*

12.2. FISIESE SIMPTOME

Gevoelens ontlok liggaamlike simptome wat soms bewustelik aan die liggaam gevoel kan word. Hoe meer ‘n mens daarop ingestel word, hoe meer besef ‘n mens dat bykans alle emosie deur die liggaam “gevoel” kan word en dat ons afgestomp lewe vir ons innerlike self en die boodskappe binne ons.
So, byvoorbeeld, sal die volgende emosies bespreek kan word: kwaad; depressie; geluk; bang; kommer; hartseer; opgewondenheid; frustrasie; ontspanne.
Simptome wat saam met emosie beleef word.

- Hart klop vinniger.
- Wil aanmekaar slaap.
- Bors trek toe (asem raak op).
- Naar gevoel op die maag.
- Haal vinnig en vlak asem.
- Voel lig en energiek.
- Moeg/lam arms.
- Swaar donker gevoel om die hart.
- Hande wat sweet.
- Spiere is styf en seer, veral nek en skouers.

[236] Wright, Henry W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications. p. 1.

- Koud en bewerig.
- Hoofpyne.
- Warm en gemaklik.
- Spiere in liggaam trek saam.
- Knop in die keel.
- Drukking op die bors. [237]

Om te oefen hoe 'n mens hierdie gevoelens aan jou lyf beleef, leer jou om meer gemaklik met die belewenis daarvan te word en sal jy dit gouer herken en dus verstaan. Emosies word so maklik onderdruk, dat dit natuurlik kom om die belewing te vermy. Daardeur stel jy jou liggaam bloot aan persoonlike ignorering van die liggaam se belewenis en sal die liggaam dus 'n ander wyse moet volg "om jou aandag te trek", soos deur siekte of ongesteldheid. Dit klink nie logies of sinvol nie, so leer liewer na jou liggaam luister; dit mag jou verdere ontsteltenis/siektes spaar. [238]

Waar ons as vroue onsself as b\Bruidmateriaal sien en ons karakter wil ontwikkel om God te behaag en as heiliges wil leef, is dit noodsaaklik om ons swakpunte te erken en die Woord van God te vertrou vir antwoorde. Waar ons volhard in selfbeheersing en die kwaliteite van liefde toepas soos in
1 Korintiërs 13:4-8 wandel ons in geloof en gehoorsaamheid en sal ons God behaag met:

- Verdraagsaamheid.
- Geduld.
- Goedhartigheid.
- Nie jaloers nie.
- Nie hooghartig nie.
- Nederigheid.
- Nie trots nie.
- Bedagsaam.
- Dring nie aan op eie regte nie.

[237] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 41.

[238] Hay, L.L., 1984. *You can Heal your Life*. Carlsbad, California: Hay House Inc.

- Nie selfgesentreerd nie.
- Nie liggeraak nie.
- Vergewensgesind.
- Verheug in geregtigheid en waarheid.
- Altyd gereed om die beste in elke persoon te glo.
- Hoop altyd.
- Glo altyd.
- Vertrou altyd.
- Vergaan nooit.

Heb 12:25 Pas op dat julle Hom wat spreek, nie afwys nie; want as húlle nie ontvlug het nie wat Hom afgewys het toe Hy op aarde 'n goddelike waarskuwing gegee het, veel minder óns wat ons van Hom afkeer nou dat Hy uit die hemele spreek.
Heb 12:26 Toe het Sy stem die aarde geskud; maar nou het Hy belowe en gesê: Nog een maal laat Ek nie alleen die aarde nie, maar ook die hemel bewe.
Hierdie is alles deel van karaktergroei en eienskappe wat 'n vrou vorm tot God se perfekte wil. Waar ons oorgee en bereid is om te verander, kan God ons tot Bruidsmateriaal vorm om bruikbare artikels in Sy huis te wees. (2 Tim 2:21)

13. SLOT

"Ook het die Here God gesê: Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom 'n hulp maak wat by hom pas." Genesis 2:18

Die vrou is geskape as 'n roepings-spesifieke wese en tog het óns uit weerwraak op die stereotipering van die vrou en die inperking wat dit op haar menswees het verander, en **dikwels onsself so verloor**. As ons na die vrou se liggaam kyk is ons kragtig toegerus vir ons lewenstaak op aarde en om saam met die man regmatig te staan as die hulp wat God vir hom gemaak het en kan ons trots vind in ons roeping. Die Bybel praat in Spreuke 5:18, 19 van die vrou as haar man se fontein. *"Sing die lof van jou eie fontein, verheug jou oor jou*

eie vrou, so vol liefde, so mooi soos 'n takbok, soos 'n ribbok. Geniet voluit van haar liefkosings, laat dit jou deurentyd bedwelm." (ANV) Tog kom ons as vroue soms op 'n fase dat ons ons fonteine moet ondersoek en die klippe moet identifiseer wat ons fonteine keer om oop te gaan. En soos wat Jeremia 2:13 verklaar, is dit gewoonlik wanneer ons die Goddelike weg verlaat en vervang met ander "gode".

Jer 2:13 Want my volk het twee verkeerde dinge gedoen: My, die fontein van lewende water, het hulle verlaat om vir hulle reënbakke uit te kap, gebarste reënbakke wat geen water hou nie.

Laat ons dan kyk wat is die siektes in die bruid van Christus en hulle met wysheid aanspreek en groei in die gees. Om God te behaag moet ons in Geloof staan en gehoorsaamheid aan die Woord van God en die stem van God openbaar. Want soos wat ons groei in kennis van God, groei ons in die genade en kom ons te staan teen die koningryk van duisternis wat ons wil laat moed en hoop verloor.

Elke era het sy eie uitdagings en verleidings, en vandag met ons persoonlike gejaagdheid en ewige elektronika wat mense se tyd steel en hulle gesondheid insluk, is ons vasgevang in 'n wêreld wat ons self skep en wat ons meester geraak het. Vir die vrou om waarlik haar man se hulp te wees en as deugsame vrou binne wysheid op te tree, moet ons ons families beskerm en Goddelike waarheid op 'n aanneemlike wyse prakties aan ons gesinne oordra. Ons moet tyd maak vir pret en sorgelose ontspanning. Ons moet ook tyd maak vir huisgodsdiens en Goddelike liefde met vreugde uitleef. Ons (vroue) moet kies om vrolik te wees en as moeders ons rol in liefde aan te gryp en jong manne en vroue in Christus te anker sodat die nageslag Goddelike wortels het en goeie vrugte kan dra.

Spreuke 14: 1 'n Wyse vrou sorg vir haar huis; 'n vrou sonder wysheid breek alles af. (ANV)

Ek sien so dikwels "affairs" waar die antwoorde voor die hand liggend is. Die vroue laat toe dat die sorge van die wêreld hulle "fonteine verstop" en hulle emosionele uitbarstings en hardheid hulle mans wegstoot. Hulle laat hul

skoonheid en liggame agteruitgaan en vind troos in kos en ‘n ongesonde lewenswyses en skep ruimte vir hul mans se oë om af te dwaal na ander se “fonteine wat lag, speel en bruis”.

Spreuke 21:19 Liewer in ‘n woestyn woon as by ‘n twisgierige vrou wat aanhou neul.

Om in ons moderne eeu ‘n “hulp” vir ons mans te wees beteken nie om hulle te oorheers en te vertrap nie, maar om hulle siele weg te lei van die bedreiging van uitbranding en hulle weer opgewonde te maak met wie ons (hul vrouens) is. **Om Christus en die Bruid van Christus aan ons mans te demonstreer maak hulle opgewonde oor die vrou wat God as geskenk aan hulle gegee het en so anker ons ons mans in God en leef ons ons roeping uit.**

Spr 12:4 ‘n Deugsame vrou is die kroon van haar man, maar een wat skande maak, is soos ‘n verrotting in sy gebeente.

Laat ons dan ons liggame skoon en gesond voor God hou en die toerusting wat God ons gegee het as middel tot ‘n heilige doel gebruik en ons mans vanuit geestelike gesondheid en liggaamlike liefde bedien. En mag ons onsself lief genoeg hê, om ons genoeg vreugde te gun en te lewe in oorvloed en dit te geniet!

“‘n Vrolike mens is ‘n gesonde mens, ‘n neerslagtige mens raak uitgeput.” Spreuke 17:21 (ANV)

1 Tess 5:21 Beproef alle dinge; behou die goeie.
1 Tess 5:22 Onthou julle van elke vorm van kwaad.
1 Tess 5:23 En mag Hy, die God van die vrede, julle volkome heilig maak, en mag julle gees en siel en liggaam geheel en al onberispelik bewaar word by die wederkoms van onse Here Jesus Christus!
1 Tess 5:24 Hy wat julle roep, is getrou; Hy sal dit ook doen.

Hoofstuk 6

DIE VROU AS DEEL VAN DIE BRUID VAN CHRISTUS

Efesiërs 2:10 ***Want ons is Sy maaksel, geskape in Christus Jesus tot goeie werke wat God voorberei het, sodat ons daarin kan wandel.***

1. INLEIDING

Opb 21:9 b ***Kom hierheen, ek sal jou die bruid toon, die vrou van die Lam.***

Om te verstaan wat die betekenis van bruid behels, het ons Bybelkennis en Hebreeuse interpretasie nodig om die konsep ten volle te verstaan. Nie almal wat in God glo, is deel van die bruid van Christus nie en ook is "bruid" hier "ongeslagtelik". Dit verwys na die maat wat God vir Sy seun, die Here Jesus Christus, voorberei en bestaan uit die gekose kinders van God wat in gehoorsaamheid staan en bereid is tot bruidskap.

Alleen dié wat hulle uit die Babiloniese wêreldsisteme van geld, politiek en die godsdienstige sisteme vrygemaak het en die vlees afgelê het om wedergebore te word in Christus, en in hulle hoër roeping leef, is deel van die bruid. Om waarlik in verhouding met God te staan en Sy teenwoordigheid met intimiteit te beleef, is wat God vir die bruid van Christus wil gee, maar met die verbintenis saam kom verantwoordelikheid, geloof en gehoorsaamheid wat God meer behaag as 'n offerande.

1 Sam 15:22 Daarop sê Samuel: Het die HERE behae in brandoffers en slagoffers soos in ***gehoorsaamheid*** *aan die stem van die HERE? Kyk, om* ***gehoorsaam*** *te wees is beter as slagoffers, om te* ***luister*** *beter as die vet van ramme.*

Ons wat die roepstem van God hoor en leef binne die droom wat God vir ons gehad het toe Hy ons geskape het, ons identiteit daarin vind en uitleef, sal God daarin behaag en deel vorm van die bruid van Christus.

2 Tim 2:20 Maar in 'n groot huis is daar nie alleen voorwerpe van goud en silwer nie, maar ook van hout en erdewerk; en sommige tot eer, maar ander tot oneer.
2 Tim 2:21 As iemand hom dus hiervan deeglik reinig, sal hy 'n voorwerp tot eer wees, geheilig en bruikbaar vir die Here, toeberei vir elke goeie werk.

2 Tim 2:22 Maar vlug vir die begeerlikhede van die jonkheid en jaag ná geregtigheid, geloof, liefde, vrede, saam met dié wat die Here uit 'n rein hart aanroep.
2 Tim 2:23 En die dwase en onverstandige strydvrae moet jy afwys, omdat jy weet dat dit twis verwek;
2 Tim 2:24 en 'n dienskneg van die Here moet nie twis nie, maar vriendelik wees teenoor almal, bekwaam om te onderrig en een wat kwaad kan verdra.
2 Tim 2:25 Hy moet die weerspanniges in sagmoedigheid teregwys, of God hulle nie miskien bekering sal gee tot die kennis van die waarheid nie,
2 Tim 2:26 en hulle weer nugter kan word, vry van die strik van die duiwel, nadat hulle deur hom gevang was om sy wil te doen.

Om as deel van die bruid van Christus te funksioneer moet daar 'n dieper behoefte wees na die hartkamer van God, en moet die bruid in geregtigheid en liefde wandel binne die Gees van God en vanuit dissipelskap. So raak ons deel van die lewende stene waaruit die ware tempel van God gebou word en is ons binne ons roeping in Christus deel van die liggaam van Christus, en sal ons name geskryf wees in die boek van die lewe van die Lam. So sal die bruid haar skeppingsdoel opneem en "nie haar merk mis nie" (Hamartia – Grieks), en leef vir die taak wat God aan elkeen van ons gegee het, om as deel van die liggaam van Christus te funksioneer. Dit bly egter 'n keuse van transformasie, en 'n groeiproses waar die boom van kennis vervang word met die boom van lewe (en dan lewe vanuit die Gees, in Christus Jesus). Vir die vrou om haar regmatige plek in te neem in hierdie uitgesoekte posisie as bruid, moet sy weet wat van haar verwag word en nie vanuit menslike wette nie, maar vanuit Goddelike wysheid en "openbaringskennis" deur die Gees van God.

2 Kor 3:17 Die Here is die Gees, en waar die Gees van die Here is, daar is vryheid.
2 Kor 3:18 En terwyl ons almal met onbedekte gesig soos in 'n spieël die heerlikheid van die Here aanskou, word ons van gedaante verander na dieselfde beeld, van heerlikheid tot heerlikheid, as deur die Here wat die Gees is.

Dit is dan hier my soeke om die ware uitbeelding van "bruid" bekend te maak en meer spesifiek die vrou daarbinne uit te beeld, wat God van ons vra om te wees, in die "korporatief van die liggaam" (dus die liggaam van Christus). Ons is elkeen hier met 'n Godgegewe taak en -roeping, en alleen diegene wat dit uitleef en vind, sal soos die genoemde mense in Hebreërs 11 hulle plekke saam met God inneem as deel van die wolk van getuies (Hebreërs 12:1) en sal ons kan uitroep saam met Jesus: "Dit is volbring!"

Opb 21:27 ***En daarin sal nie inkom iets wat verontreinig en gruwelikheid en leuens doen nie; maar net dié wat geskrywe is in die boek van die lewe van die Lam.***

2. IDENTITEIT VAN BRUIDSKAP

Die woord bruid se betekenis in Engels is "a woman to be married" en daarin lê 'n onmeetlike diepte van verbintenis (oftewel verbond) vasgevang, wat duidelik ooreenstem met wat God van ons eis binne bruidskap. Dit versinnebeeld 'n bepaalde roete van oorgawe en verbintenis wat gepaardgaan met die omvattende besef van wat dit behels om binne bruidskap tot besnydenis van hart oor te gaan en te verstaan wat ware intimiteit met God vanuit die woord "genosko" bedoel word. Hierdie diepte en 'n volkome gehoorsaamheid aan al God se verordeninge kwalifiseer ons elkeen met 'n potensiaal tot bruidskap, sodat God vir Hom 'n nageslag kan voortbring.

Deur koinonia met Christus ontvang ons ongekontamineerde saad wat gekenmerk word aan 'n diepte van intimiteit binne die verhouding tussen 'n bruidegom en sy bruid. Om dus te vra waar jy in jou verhouding met God staan, en of jy gereed is tot bruidskap, moet ons selfondersoek doen en kyk wat die verordeninge is om te kwalifiseer en wat verwag God van ons as vroue.

Coram Deo – "Is to live one's **Entire** life **In** the presence of God, **Under** the **Authority** of God, **To** the **Glory** of God."

Dikwels laat ons onbewustelik toe dat ons Goddelike identiteit van ons ontneem word en word ons beklee met 'n wêreldse identiteit (wat nie deel is

van God se plan vir ons nie). As ons kyk na Daniël in Daniël 1 het Koning Nebukadnesar, nadat hy hulle na die paleis laat kom het, hulle name laat verander van hulle oorspronklike Geestelike name en hulle gestroop van hulle identiteit ter wille van sy eer en eietydse plan met hulle lewens. Elkeen van die manne se name is verander vanuit hulle oorspronklike geestelike doel en wat daarmee gesimboliseer is, na 'n Babelse naam wat gepaard gaan met die teenwoordigheid van ander gode as hulp en beskerming.

- Daniël: "God is my Judge" na Beltsasar: "Bel protects his life."
- Hanánja: "The Lord shows grace" na Sadrag: "Command of Aku."
- Mísael: "Who is like Elohim" na Mesag "Who is like Aku."
- Asárja: "The Lord is my help" na Abednego: "Servant of Nebu."

Net soos in hierdie gedeelte verval ons as vroue soms in 'n selfopgelegde gevangenisskap (binne 'n Babelse sisteem van verwarring van ons eie identiteit) en offer ons onbewustelik ons wesensaard van bruidskap op, ter wille van menslike en wêreldse aanvaarding. Ons het elkeen 'n geestelike doelwit en roeping wat kom vanuit die geestelike naam van vrou, maar tog verander ons soms ons identiteit vanaf ons oorspronklike Goddelike natuur na 'n vreesgewortelde, aanvaarbare wêreldse persepsie van vrouwees. Ons gee onbewustelik toe aan die druk van sekuriteit, erkenning en die bevordering van ons ego en selfbeeld met die nodigheid om onsself te bewys as die man se gelyke.
Dit mag tydelike bevrediging verskaf, maar met die verloop van tyd en die rypwordingsproses van ons liggaamlike siklus is ons as vroue gedompel in 'n worstelstryd teen die samelewing se persepsie van wat van ons verwag word, en die antwoord wat diep binne ons harte opgesluit lê in moederskap (as ongekontamineerde saad wat wag om te ontkiem). Tog voel ons dit nodig om dikwels ons ore te sluit vir die stem binne ons en neem dit ons na 'n plek van onvrede en uitbranding wat dikwels kan lei tot huweliksprobleme en onmeetlike skade aan ons gesin.

Die vrou is geskape as n eietydse skepsel en word gesien vanuit 'n eie skeppingsera. Vanuit 'n fisiese rehelm is die vrou geskape met 'n baarmoeder

wat haar onderskei van die man (wat haar die wonder van skeppingskrag gee) wat ook in die geestelike rehelm van krag is. Dit is dan waar, dat die fisiese die geestelike vooruitgaan, maar dat daar hierin ‘n veel dieper geheimenis opgesluit word vanuit die konsep van identiteit en dat dit inspraak lewer juis binne hierdie werkstuk. Ons word as dogters geskape met ‘n dieper bewustheid van wie ons is, maar nie naastenby van waartoe ons in staat is nie en geensins ‘n benul van die potensiaal wat binne vrou-wees opgesluit lê nie.
Wanneer ons later leer om hierdie vroulikheid aan te gryp en dit uit te leef en te ondersoek, kom ons eers by ‘n “puntjie van die ysberg” uit en staan ons ‘n kans om die wonder van vrou-wees te kulmineer met bruidskap, binne ons Goddelike roeping.

In enige samelewing berus voortplanting en opleiding van die nageslag, as Godgegewe taak binne die raamwerk van die gesin, by die man en vrou. Die man en vrou vervul elkeen ‘n spesifieke, afsonderlike taak binne hierdie opdrag, maar vertolk ook ‘n gesamentlike rol as ouers om vanuit een mond te praat en kinders te vestig binne ‘n grondslag wat hulle fondasie tot volwasse-wording sal inneem.
Die man speel ‘n integrale rol om as ‘n hoekpilaar binne die huwelik te staan en sy rol as man en vader prakties binne die gesinstruktuur uit te leef. So ook om in sy roeping binne vaderskap te staan en God te behaag. Daardeur vestig hy binne sy gehoorsaamheid sy nageslag se waardes en beginsels. Hy stel ook ‘n merkwaardige voorbeeld as man wat by sy kinders ingeskerp sal wees en hulle optrede binne hul eie huwelike sal vorm en as menslike belegging gesien kan word. Vanuit die wese van die man is sy rol as vader (spesifiek ten opsigte van sy nageslag) dus onvervangbaar. Dit kan nooit as vanselfsprekend of toevallig geklassifiseer word nie.
God het die man gemaak en (reeds voor die grondlegging van die aarde) daarmee beplan dat die man verteenwoordigend van Hom sal wees. Dus sal die man primêr funksioneer om binne ‘n soortgelyke roeping as God self te staan, naamlik vaderskap.

Net soos die man vervul die vrou ook ‘n integrale rol binne die gesin. Sy is die baarmoeder wat letterlik voltyds in baringsnood staan om geboorte te gee aan

liggaam, siel en Gees (binne haar roeping as vrou). Dit is dan nou ons taak vanuit die ware identiteit van vrou, om te soek na dit wat God in ons geplant het en te bepaal wat die opgelegde taak behels (binne ons roeping en skeppingsdoel), want daarin lê ewigheidswaarde en lewe in oorvloed.

"The woman is the fibre of a nation. She is the producer of life. A nation is only as good as its women." – Muhammad Ali

3. DIE VROU VANUIT 'N BYBELSE PERSPEKTIEF

Wanneer ons soek na die doel van die vrou en God se hart rondom ons bestaansreg (as vroue) ondersoek, is dit altyd raadsaam om ondersoek in te stel na wat in die Bybel opgeteken is (oor wat die vroue van daardie tyd bygedra het tot God se Meesterplan op aarde). Ek glo dat elke vrou wat daar genoem word ook spesifiek (met 'n voorafbeplande doel) gebruik is om ons as vroue op 'n ontdekkingsreis te neem na antwoorde op ons diepste vrae en dat God ons op 'n baie praktiese wyse iets wil leer. Wanneer ons hierdie kosbare lewenslesse wil leer uit die lewens van vroue wat duisende jare gelede gelewe het, is dit baie belangrik om te onthou dat ook hulle (net soos ons vandag) elke dag voor keuses gestaan het. Die vroue in die Bybel word deurgaans van mekaar onderskei op grond van die plek wat die Here in hulle lewens ingeneem het en of hulle aan die stem van God gehoorsaam was. Dit bepaal daagliks ons sukses en mislukkings en is vandag nog waar van vroue wêreldwyd. Waar ons God toelaat om Sy regmatige plek in ons bestaan in te neem, sal Hy Sy krag vir ons aanbied en ons in moeilike tye vertroos.

Vroue van vandag verskil maar weinig van ons Bybelse vriendinne en in hulle sowel as in ons is universele eienskappe (waarin ons ook 'n stukkie van onsself kan ontdek) ingebou. Juis in ons soeke sal ons by die eerste vrou as pionier moet begin, want in haar bestaansreg is ons oorsprong en vanuit haar skeppingsdoel vind ons gestalte. Daarna, moet ons progressief voortbeweeg om die rol van die vrou tipologies deur die skrif te interpreteer, met wat God vanuit haar as "wordingsruimte" vir ons eietydse bestaan aan ons wil openbaar.

4. EVA EN ANDER BYBELSE VROUE

Dit is belangrik om te onthou dat God die wêreld volmaak geskape het en dat Hy daarna gekyk het en gesien het dat dit goed was. Maar die mens was alleen; daarom het God vir hom 'n maat gemaak wat by hom pas, iemand wat vir hom 'n helper en 'n gelyke kon wees. Iemand met wie hy saam kon lewe, en met wie hy een kon word. So was sy dus 'n latere toevoeging, 'n eietydse skepping, met waardigheid gekroon en na God se beeld geskape. Die vrou is dus beplan om hierdie volmaakte prentjie te voltooi en dit selfs nog meer volmaak te maak en juis daarom is die vrou die kroon van God se skepping. Sy dra in haar die beeld van God en was dus besonders met 'n eietydse doel om te vervul en juis hierin wil ek in genade wag op Goddelike wysheid, en wys waartoe God met die vrou in staat is en wat Sy plan vir ons is. Saam met Adam het God haar aangestel om oor Sy skepping te heers en saam met hom was sy geseën met rede en verstand en kon sy haar man aanvul met vroulikheid en die vermoë om lewe te gee, so was hulle dus God se verteenwoordigers op aarde.

"van die begin van die skepping af het God hulle man en vrou gemaak," sê Jesus in Mark. 10:6.

"In manlike en vroulike identiteit lê daar 'n geweldige groot geestelike krag opgesluit, wat nie uitsluitend ten opsigte van mekaar is nie, maar juis "komplementêr" ten opsigte van mekaar 'n ongekende sinergie meebring." Nie verniet dat man en vrou in 1 Pet. 3:7 ***"mede-erfgename van die genade van die lewe"*** genoem word nie.

En waar alles wat Hy in die eerste 5 dae gemaak het, verseël is met Sy "*Quality of Approval*": ***"Dit is goed"****, gee Hy met die skep van die mens in sy twee geslagte 'n gekwalifiseerde verseëling:"* [239]

Gen 1:31 Toe sien God alles wat Hy gemaak het, en – "<u>dit was *baie goed"*</u>.

[239] Gouws, T. Dr., 2014. Die evangelie van die volkome bevryding van vroue. Garsfontein-Oos: Foundation Publication. p. 34, 35.

4.1. EVA

Eva beteken moeder van alles wat lewe – Gen 3:20

Betekenis

Ek wil vandag met groot genade en deernis verwys na Eva as pioniersvrou en met ander oë as die wêreldse beskouing van skuld na haar en haar gedrag heenwys, om vooruitskouend na elke vrou universeel te verwys. In haar gedrag sal ons as vroue onsself vind en ook ons Meester ontmoet, sonder verdoemenis en gewortel in liefde. Eva was beplan deur God as vrou, uniek in karakter en enig in haar soort, meesterlik geskape met rondinge vol belofte; lewe-gewend, misterieus, deur God beplan as die argitek van alles wat goed is.

Tog lê hierin ook ‘n verskuilde waarheid wat so maklik deur die mens verbloem word, in ‘n te eng verstaan van God in Sy Almagtigheid. **Hy is en was en sal vir altyd in beheer wees en daarom is ook hierdie wêreld waarin Eva haar bevind het, deel van God se plan met die mensdom.** Sy was dus van die begin af uitgelewer aan haar omstandighede en juis daarin lê ‘n deel van haar roeping opgesluit tot aanskoue van elke vrou. Dat sy as die eerste vrou toegelaat het dat die begerigheid in haar die oorhand gekry het, was verkeerd en is beslis waar. Maar dat God, die Vader, vanuit ‘n onvoorwaardelike liefde teenoor haar opgetree het en Sy skepsel vergewe het en aan haar ‘n alternatief gebied het, wys ook Sy liefde.

Gen 3:4 Toe sê die slang vir die vrou: “Julle sal beslis nie sterf nie, maar God weet dat julle oë sal oopgaan as julle van daardie boom eet en dan sal julle soos God wees deurdat julle alles kan eet.”

Eva was versoek deur die verbode vrugte, maar meer nog deur wat dit haar sou bied. In haar as vrou sien ons vroue elkeen onsself en herken ons die minder mooi eienskappe in onsself. Eva was ontevrede dat daar iets was wat sy nie toegelaat was nie, sy was begerig na God se wysheid, sy was ongehoorsaam en het getwyfel aan God se liefde vir haar en daarom het sy teen God se wil die reg in haar eie hande geneem en die verkeerde besluit geneem. **Sy wou iets beheer wat nie hare was om oor te besluit nie**

en het so in opstand teen God gekom. Hierdie sonde het verwydering tussen haar en God gebring, maar ook ‘n vloek oor die mensdom neergebring. Daardeur het sy die harmonie verbreek wat tussen haar en God, asook tussen haar en haar man, was. Juis deur die vrou se begeerte om “soos God” te wil wees het sy toegegee aan haar selfsugtige begeertes en daarna weer gesondig as gevolg van haar skuldgevoelens en haar vrese om uitgevang te word. Alhoewel Eva vir God diep teleurgestel het, het Hy haar wel gaan opsoek en haar die kans gegee om te erken en te bely. Vir ‘n tweede keer kies beide Adam en Eva verkeerd. Dit hou vir elkeen van ons verreikende gevolge in.

Gen 3:13 Toe vra die Here God vir die vrou: “Wat het jy nou gedoen?” en sy sê: “Die slang het my mislei en ek het geëet.”
Juis hiermee erken sy nie haar skuld nie en probeer sy haarself verontskuldig en die slang aanspreeklik hou. Vir ‘n tweede keer tree sy in ongeregtigheid teenoor God op. Op daardie dag het sonde die wêreld ingekom, en word alle mense in sonde ontvang en gebore. Adam en Eva moes daarna die paradys verlaat en Adam sou moes hard werk vir sy kos en die aarde sou dorings en distels voortbring en eendag sou hulle sterf en terugkeer na stof. Eva sou met moeite en pyn kinders in die wêreld bring en na haar man sou sy smag, maar haar man sou oor haar heers.

Genadiglik het God ons steeds binne hierdie hartseer toestand van verwydering lief. Saam met die straf bring Hy ‘n belofte in wanneer Hy die slang vervloek.
“Haar nageslag sal jou die kop vermorsel,” sê Hy, “en jy sal hom in die hakskeen byt.” [240]

Juis daarmee gee God deur Sy skeppingsopdrag aan Eva die geleentheid om herstel te bring, deur ‘n nageslag voort te bring wat hierdie slang (oftewel die simboliese betekenis van sonde wat as die slang voorgehou word) te verdelg.

Deur Eva se nageslag (wat uit haar derde seun, Set, se nageslag gebore sou word) is die Messias vir die verlossing van ‘n sondige

[240] Genesis 3:15b

wêreld gebore en staan ons gevolglik vandag nog steeds die kans om weer in versoening met God te kom en binne geregtigheid te mag lewe.

Juis waar ons onself as deel van die Bruid van Christus beskou, hou dit vir ons die belofte van Bruidskap in, waar ons nou geregtigheid kies en kies om herstel te bring aan Eva se verkeerde besluite. Deur ons oë geopen te hou vir Eva se foute en te leer vanuit haar verlies, staan ons as vroue die kans om in onsself reg te kies en God daagliks daarmee te behaag. Deur hierdie geregtigheid ("to be in right standing with God") na te streef, vervolmaak ons God se plan met die mens en verkry ons die geleentheid om weer **"terug te keer na wat in die paradys van Eva ontneem is"**, deur gereed te wees en te wag op die koms van Jesus ons verlosser wanneer Hy die "nuwe aarde" bring.
So het ons elkeen vandag weer 'n keuse en staan ons soos Eva destyds gereeld in versoeking, maar ken ons die vangplekke en die vyand. Ons weet uit ondervinding om binne God se wil te bly en reg te kies, al moet ons teen alle menslike begeerte ingaan om God se wil te kies of te bely en vergifnis te vra elke keer wat ons fouteer.

2 Kor 2:17 Ons verkondig die woord in opregtheid, in verbondenheid met Christus, in opdrag van God en in verantwoordelikheid aan God.

Skeppingsdoel van Eva: Eva het dus aan ons as vroue van God gewys dat die lewe gegrond is op **keuse** en dat ons binne ons vroulikheid en ons roeping, binne God se wil **moet kies**.

Gebed

"Hemelse Vader, ek wil vandag voor U bely dat ek so baie maal ook verkeerde keuses maak, dat ek my laat verlei om dinge te doen wat ek goed weet in U oë verkeerd is. Vergewe my asseblief al my sondes en gee vir my die wysheid om tussen goed en kwaad te onderskei sodat ek van vandag af reg sal kies. Vir U sal kies. Baie dankie dat U my so liefhet dat U U enigste Seun gestuur het om my sondeskuld aan die kruis te betaal sodat ek U kind kan wees. Dankie dat U die loon van die sonde vir my in die lewe omskep het."[241]

4.2. RUT

Rut beteken vriendin.

Betekenis

Net soos Eva het Rut met haar hele lewenswyse vir elke vrou 'n boodskap wat in haar karakter opgesluit is, wat ons elkeen vir gehoorsaam aan die wil van God kan toerus. Rut staan na haar man se dood voor 'n keuse om terug te keer na Moab, haar geboorteland, maar sy kies om God haar God te maak en in 'n alles-opofferende liefde teenoor haar skoonmoeder te staan. In haar gehoorsaamheid en totale geloof wys sy 'n baie positiewe gesindheid en seën God haar met 'n goeie man, sekuriteit vir die toekoms en 'n nageslag waaruit God se seun (Jesus Christus) later gebore word.

So leer ons deur Rut se nederige optrede dat waar ons God eerste stel, Hy ons met meer kan seën as wat ons ooit voor kan hoop of bid. Sy is bereid om hard te werk en soek nie verskonings nie. Sy bekla nie haar lot nie en staan in geregtigheid al beteken dit ook dat sy daardeur verneder kon word. So bereik sy die potensiaal wat God in haar raakgesien het, nie op grond van haar herkoms nie, maar op grond van haar liefde vir God en haar bereidheid dat

[241] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 18.

God deur haar kan werk (en Sy wil in haar kan laat geskied). In haar optrede sien ons nederigheid en gehoorsaamheid wat saam met geloof in God, van haar 'n uitstaande vrou in die Bybel se geskiedenis maak en daarom as voorbeeld vir elke vrou voorgehou kan word. Juis vanweë haar Goddelike waardigheid, glo ek is sy deur God met groot vreugde en genoegdoening gekies as die vrou waardeur Jesus se bloedlyn sou gaan.

Gebed

"Here, dankie vir die verhaal van Rut. Dankie dat U gewone vroue in u raadsplan kan en wil gebruik. U weet dat ek maar doodgewoon is en dat ek baie keer my vriendinne beny wat soveel mooier, slimmer en slanker as ekself is. Ek wil graag hê dat U my ook in U raadsplan sal insluit. Wys vir my wat U wil hê dat ek vir U moet doen, maak my bereid om U onvoorwaardelik te gehoorsaam al sou dit beteken dat ek myself te na sal moet kom. Ek kom sê ook dankie vir my huwelik. Leer my om na my man te luister en my gedagtes met hom te deel. Dankie vir die seker wete dat niks wat met my gebeur ooit toevallig is nie. Dat elke kompartement van my lewe, deel van u Goddelike plan is. Maak my getrou en liefdevol soos Rut sodat ek 'n verskil kan maak in die lewe van die mense wat my nodig het."[242]

4.3 BATSEBA

Batseba beteken dogter van 'n eed.

Betekenis

Samuel 11:2 Eendag het Dawid na sy middagslapie opgestaan en op die dak van die paleis gaan rondstap. Van die dak af het hy 'n vrou sien bad. Sy was 'n baie mooi vrou.

Batseba was 'n vrou wat gesondig het in die oë van die Here, maar ook deurdat haar sonde aan die lig gekom het, het sy verlossing gekry en is sy vergewe en weer opgerig in God se oë. Soos Batseba is daar baie mooi vroue wat toelaat

[242] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 131.

dat wellus en opwinding hulle dryf tot buite egtelike verhoudings en wat heimlik glo dat hulle nooit uitgevind sal word nie. Tog het Dawid en Batseba se sonde onberekenbare gevolge en probeer hulle die ongewenste swangerskap wat daaruit volg met leuens, agteraf planne en eindelik moord verdoesel. Batseba se seun by Dawid sterf na sewe dae. Met behulp van die profeet Natan kom hulle tot inkeer en vra vergifnis. God herstel dan ook Sy genade oor hulle en hulle word met nog vier seuns geseën. Salomo (een van die vier) staan later as die slimste koning wat Israel nog gehad het bekend. So word Batseba dan ook gebruik om Jesus se bloedlyn voort te dra. God het nie toegelaat dat een sonde haar lewe vernietig nie, maar het haar na Sy wil laat terugkeer. Sy wil geskied, nie hare nie.

Hierdeur kan elke vrou leer dat sy verantwoordelik met haar skoonheid moet te werk gaan en dat ons versigtig moet wees om selfs onwetend, ander in die versoeking te bring deur begeertes wat tot sonde lei. Leer deur Batseba se foute en wees versigtig vir seksuele versoekings. Pasop om aandag te soek en om weg te kyk van jou eie huwelik, dit sal beslis nie goeie gevolge hê nie. Net soos God die gevolge van hulle dade oor hulle hele nageslag uitgespreek het, bring die sonde gewoonlik gevolge of vloeke wat ‘n lewenslange nadraai kan hê.

2 Sameul 12: 10-11 “Daarom sal die swaard nou nooit meer uit jou huis uit weggaan nie, want jy het My geminag toe jy Urija die Hetiet se vrou vir jou gevat het” sê die Here by monde van Natan vir Dawid. “Van nou af gaan ek uit jou eie huis ellende oor jou bring”.

Gebed

Here, ek weet nou dat daar niks is wat ek vir U kan wegsteek nie, dat U alles van my af weet – ook van daardie dinge wat ek in die geheim doen. Vergewe my asseblief vir die verkeerde dinge wat ek doen, vir my sondige gedagtes. Help my om elke dag soos U kind te lewe sodat ek nie met onverantwoordelike dade ander mense in versoeking sal lei nie. Leer my dat een sonde feitelik altyd tot ‘n erger een lei, en dat elke mens rekenskap sal moet gee van die

manier waarop hy geleef het. U weet dat ek so dikwels aan seksuele versoekings blootgestel word en dat die moderne samelewing huweliksontrouheid as onbelangrik afskryf. Dankie vir die vingerwysing dat dit sonde bly in U oë. Help my om getrou aan my man te bly sodat ek met U hulp nee kan sê vir buite-egtelike verhoudings. En as ek wel voor die versoeking swig, dankie dat ek seker mag weet dat U my sonde sal vergewe omdat Jesus reeds in my plek daarvoor betaal het.[243]

4.4. DEBORA

Debora beteken 'n by.

Betekenis

Rigters 4:4 En Debóra, 'n profetes, die vrou van Láppidot, het in dié tyd Israel gerig;

Rigters 4:5 en sy het gesit onder die palm van Debóra, tussen Rama en Betel, op die gebergte van Efraim; en die kinders van Israel het na haar opgegaan vir regspraak.

Debora was 'n besonderse vrou, en by uitnemendheid die vrou in die Bybel wat die sterkste leiersposisie vanuit 'n Goddelike perspektief ingeneem het. Sy was 'n leier, 'n moeder, 'n eggenoot en 'n vrou en ten spyte van die sisteem van patriargale oorheersing vanuit die Bybelse tyd, was sy deur die hele volk aanvaar en gerespekteer vir haar posisie as Rigter. In dieselfde asem moet ons krediet gee aan haar seldsame eggenoot wat voorwaar in daardie tyd 'n merkwaardige man moes gewees het. Ek glo hy het vir seker sy roeping vervul deur haar die reg tot leierskap toe te laat en dat dit uit die aard van die saak in vrede plaasgevind het tussen hulle twee. Debora was dan ook met die verloop van die geskiedenis die enigste vrou wat in die Bybel genoem is wat deur die volk self as leier oor hulle erken en vertrou is.

[243] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 160.

Rigters 5:7 Leiers het ontbreek in Israel, ontbreek; totdat ek, Debóra, opgestaan het, ek, 'n moeder in Israel, opgestaan het.

Vanuit haar roeping as profetes het sy Goddelike gesag aan die volk oorgedra en die volk in wysheid bedien en hulle aangespoor om die Naam van die Here weer in ere te herstel. Toe Debora die profetiese boodskap aan Barak oordra (om te veg teen Jabin, die koning van Hasor) was Barak nie regtig baie geneë tot hierdie aksie nie, maar weens sy vertroue in Debora en haar verhouding met God, het hy dit gehoorsaam. Debora staan hier in outoriteit (vas in geloof en gehoorsaamheid aan God) en neem so 'n vreeslose besluit om saam met Barak op te trek ten spyte van haar posisie as vrou. Hierdeur help sy die volk indirek tot 'n Goddelike oorwinning wat deur God self op 'n bomenslike wyse bewerkstellig word en word Israel se geloof en vertroue in die enigste ware God herstel.

Die voorbeeld wat Debora aan elke vrou stel, is om God alle eer in elke situasie te gee en nie jou eie lof te besing nie. Debora skryf 'n oorwinningslied en ten spyte van haar posisie van leierskap "prys sy die Here, die God van Israel" met haar lied in nederigheidheid.

Rigters 5:31 *So moet al u vyande, HERE, omkom! Maar die wat Hom liefhet, is soos die opgang van die son in Sy krag. En die land het veertig jaar lank gerus.*

Hierdeur sien ons ook dat God nie onderskeid tref tussen mans en vroue nie, maar dat God 'n bereidwillige vrou kan gebruik tot Sy eer, net soos 'n gewillige man. So moet elke vrou dus besef dat die verantwoordelikhede van kinders en huishouding ons nie van ons roeping moet weerhou nie. Wees voluit tot beskikking van God, hoe Hy jou ookal wil gebruik en laat toe dat Hy, soos wat Hy beskik het, jou tot jou volle potensiaal laat blom.

Gebed

"Hemelse Vader, dankie dat ek 'n vrou mag wees wat in u diens gebruik kan word. Dankie vir gawes en talente wat van U kom. Help my om nooit my gesin en baie verantwoordelikhede as 'n verskoning te gebruik om nie vir U te werk nie. Here, maak my verstandig en dapper soos Debora. Gee dat ek in elke situasie volkome op u sal vertrou en nooit op myself sal staatmaak nie. Gee vir my wysheid en insig in die probleme van ander en maak my beskikbaar vir U en vir my medemens. Baie dankie vir die versekering dat U kinders altyd as oorwinnaars uit die stryd sal tree. Sal U my asseblief help om my talente in U diens te gebruik? Ek bid dat U vir die res van die lewenspad wat ek nog moet loop, voor my sal uitgaan, sodat ek ook in u krag groot dinge sal kan vermag en altyd meer as 'n oorwinnaar sal wees omdat U my liefhet." [244]

4.5. LOT SE VROU

Naamloos: Sy was 'n vrou wat gewaarsku was daarteen, maar tog omgekyk het.

Betekenis

Gen 19:15 En toe die dag begin breek, het die engele by Lot aangedring en gesê: Maak jou klaar, neem jou vrou en jou twee dogters wat by jou is, dat jy weens die ongeregtigheid van die stad nie omkom nie.

Gen 19:16 Maar hy het nog getalm. Toe gryp die manne hom en sy vrou en sy twee dogters aan die hand, omdat die HERE hom wou verskoon; en hulle lei hom uit en bring hom buitekant die stad.

Gen 19:17 En toe hulle hulle na buite uitgelei het, sê Hy: Vlug vir jou lewe! ***Moenie omkyk nie****, en moenie êrens in die Jordaanstreek bly staan nie. Vlug na die* gebergte, dat jy nie omkom nie!

[244] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 104.

As ons na Sodom en Gomorra kyk, was dit ‘n sondige deel en die twee stede was bekend vir hulle sedelose homoseksuele praktyke wat daar gepleeg is. God kon dit nie langer duld nie en soos die Bybel s**ê** was die geroep van die aarde af oor Sodom en Gomorra iets wat ondersoek moes word. By nadere ondersoek en ten spyte van Abraham se pleidooi, vind God nie eens tien regverdiges in die stad nie en gaan die stad verwoes word. Vanuit God se genade stuur Hy twee engele na Lot se huis en daar word die stad se lewenswyse weer bevestig. Hulle waarsku die hele gesin en die aanstaande skoonseuns dat die stede verwoes gaan word met swael en vuur, maar nog is hulle traag en ongelowig dat dit wel sal gebeur. Juis omdat Lot se vrou in hierdie dele grootgeword het en hierdie lewenswyse aangeneem het, is sy en hul gesin onwillig om te vertrek en moet die engele hulle “gryp”. Haar onwilligheid om te vlug bring ‘n verdere vloek oor haar en wanneer sy terugdink aan haar huis en haar lewe daar, kyk sy terug na die stad en verander sy in ‘n soutpilaar, Dit kos haar haar lewe.

Gen 19:24 En die HERE het swawel en vuur oor Sodom en Gomorra laat reën van die HERE uit die hemel,
Gen 19:25 en Hy het hierdie stede omgekeer en die hele Jordaanstreek, ook al die inwoners van die stede en wat op die grond groei.
Gen 19:26 En sy vrou het agter hom omgekyk, en sy het ‘n soutpilaar geword.

“Aan die suid-westelike oewer van die Dooie See, so word vertel, lê die oorblyfsels van die stede wat eens Sodom en Gomorra was. Die oppervlakte van die meer lê spieëlglad tussen spierwit soutlae. Die meer is hier 392 meter diep – die diepste plek op aarde. Daar is geen teken van lewe nie. Die reuk van sout en swael hang in die lug en dis ondraaglik warm. Hier wil ‘n mens so gou moontlik wegkom, want dit is asof die woede van God oor die sonde van Sodom en Gomorra nog steeds daar aangevoel kan word. Die heuwelrug van die berg Sodom bestaan geheel en al uit soutsteen. En tussen die puntige

rotse is daar 'n versteende klippilaar wat nogal baie na 'n vrouegestalte lyk: 'Lot se vrou' noem die gidse dit."[245]

Dit is asof Lot se vrou vandag steeds vir ons 'n altaar van ongeloof is en 'n waarskuwing in ons eie lewens bied om **God se offer van genade aan te neem** of dan geheel en al verwerp te word. Ongelukkig leef 'n mens se swak standaarde in jou kinders voort en verder in die hoofstuk sien ons ook dat die twee dogters wat dit alles oorleef het, hulle pa dronk maak en met hom gemeenskap het om 'n nageslag voort te bring. Dit dien as bewyse van die opvoeding wat hulle ontvang het en wys weer eens daarop dat mense ten spyte van hulle kinderlewe altyd 'n keuse het: Kies ek God of skuil ek agter 'n swak opvoeding en kies ek om my toekoms daardeur te laat bepaal?

1 Kor 6:9 Of weet julle nie dat die onregverdiges die koninkryk van God nie sal beërwe nie?
1 Kor 6:10 Moenie dwaal nie! Geen hoereerders of afgodedienaars of egbrekers of wellustelinge of sodomiete of diewe of gierigaards of dronkaards of kwaadsprekers of rowers sal die koninkryk van God beërwe nie.

Uit hierdie voorbeeld van Lot se vrou kan ons dus baie waardevolle lesse leer en besef hoe naby God se genade en 'n tweede kans vir haar was. Deur om te kyk, kan ons ook ons plek in die koninkryk van God verbeur. Deur wêreldse dinge te kies, kan ons keuse ons ook in die spreekwoordelike soutpilaar verander. Mevrou Lot se dogters het weens haar slegte waardes ook hulle kanse benadeel en hulle reeds voor hulle geboorte die keuse ontneem van 'n suiwer lewe saam met God. Wat jy saai, sal jy maai en veral waar dit 'n mens se nageslag aangaan. Ook het sy deur haar slegte gewoontes haar man se verhouding indirek met God vertroebel en is hy ook verlei deur sy eie dogters. So word 'n hele gesin deur 'n vrou se slegte voorbeeld benadeel.

[245] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 104.

Luk 9:62 En Jesus antwoord hom: Niemand wat sy hand aan die ploeg slaan en agtertoe kyk, is geskik vir die koninkryk van God nie.

1 Joh 1:9 As ons ons sondes bely, Hy is getrou en regverdig om ons die sondes te vergewe en ons van alle ongeregtigheid te reinig.

Gebed

"Hemelse Vader, U weet dat ek maar nog baie lief is vir al die dinge wat die wêreld my kan bied. Help my om nie langer te talm nie, maar om u genade-aanbod nou te aanvaar en my lewe vir U aan te bied sodat daar vir my niks belangriker as U sal wees nie. Gee dat ek nie sal omkyk nie, maar bereid sal wees om U te volg met algehele toewyding. Here, ek kom bring nou die lang lys van sondes na U toe. Baie dankie dat U elke keer bereid is om 'n kruis daardeur te trek en dit in die diep see te gooi. Dankie dat ek nou vir seker weet dat ek vir altyd aan U behoort." [246]

4.6. RAGAB

Die betekenis van Ragab is breedte of arrogant.

Betekenis

Heb 11:31 Deur die geloof het Ragab, die hoer, nie saam met die ongehoorsames omgekom nie, omdat sy die spioene in vrede ontvang het.

Ragab was sonder verweer 'n prostituut van beroep en het in die stad Jerigo onder almal daar vir haar onwaardige beroep bekend gestaan. Toe Josua deur God beveel is om die beloofde land in te neem, het hy twee verkenners uitgestuur na Jerigo, om die land te gaan bekyk en verslag te kom lewer.

Jos 2:1 Daarop het Josua, die seun van Nun, uit Sittim in die geheim twee manne as verkenners uitgestuur en gesê: Gaan bekyk die land en Jérigo.

[246] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 38.

Hulle het toe gegaan en in die huis van 'n hoer, met die naam van Ragab, ingekom*; en hulle het daar gaan slaap.*

Toe hierdie verkenners by haar aankom het Ragab voor 'n besliste en lewensveranderende keuse in haar lewe gestaan. Sy het gehoor van die Israeliete se God en die oorwinnings wat hulle in Sy naam behaal het. Sy het geweet dat hulle God die enigste ware God was, maar steeds het sy niks van Hom geweet nie en moes sy haar hart en verstand vertrou met hierdie groot besluit. "want die HERE julle God, Hy is God in die hemel daarbo en op die aarde hieronder".[247] Hierdie keuse kon ook haar lewe beteken en die risiko wat sy geneem het ter wille hiervan, kon haar groot ongeluk besorg.

Jos 2:11 Toe ons dit hoor, het ons hart gesmelt, sodat daar by niemand enige moed meer oorgebly het teenoor julle nie;

Daar was egter 'n besef by Ragab dat daar meer lê in wat deur hierdie almagtige God gebied word, as die lewe wat sy ken. In daardie breukdeel van haar lewe het sy 'n oorlewingsbesluit geneem wat haar hele lewe en die lewe van haar nageslag na haar, onherroeplik verander het. Sy het haar eie mense en haar lewe terwille van 'n beter lewe in die teenwoordigheid van die kinders van Israel se grote God verloën (verraai). So het sy vir haar familie se lewens onderhandel.

Jos 2:12 Sweer dan nou tog vir my by die HERE dat, terwyl ek aan julle 'n guns bewys het, julle ook aan my familie 'n guns sal bewys; en gee my 'n betroubare teken
Jos 2:13 dat julle die lewe van my vader en my moeder en my broers en my susters en almal wat aan hulle behoort, sal spaar en ons siele sal red van die dood.

Dit is duidelik dat God in Sy alwysheid meer in Ragab gesien het as wat die menslike oog kon eien en was sy reeds uitverkies voor die grondlegging van die aarde. Met Ragab se storie leer ons weer dat God nie 'n aannemer van

[247] Joshua 2:12

persoon is nie en dat hy deur Sy genade en beplanning 'n meesteplan met ons elkeen se lewe het. Ragab het God se grootheid besef en daardeur is sy gered, maar meer nog, sy het haar roeping begin uitleef en 'n belangrike rol gespeel in die uitvoer van God se plan vir sy volk. Deur haar geloof word sy beloon en word haar familie se lewens gespaar en vermeng hulle met God se volk. Ragab trou ook later met een van die twee verspieders, Salmon en 'n seun Boas word vir hulle gebore (wat ook die grootouers van koning Dawid is). So gaan Jesus se bloedlyn dan ook deur haar en het God haar vrygespreek op grond van wat sy gedoen het.

Jak 2:25 En is Ragab, die hoer, nie ook net so geregverdig uit die werke toe sy die boodskappers ontvang en met 'n ander pad weggestuur het nie?

Verder word sy ook aangeteken in die heldeverering van Hebreërs 11 saam met al God se uitverkose kinders. Is die stamboom van die Messias nie God se stempel van goedkeuring weens genade vir haar geloof nie?

Ragab is dus 'n duidelike voorbeeld van wat God kan vermag in die mens waarin Hy potensiaal sien. Ons wat Hom kies en wat deur Hom gekies is, staan egter daagliks voor die keuse om Hom volkome te dien en nie die wêreldse dinge bo Hom te stel nie. Ons het die voorreg van vergifnis, maar om deel van die bruid van Christus te wees, is ons keuse en moet gereeld in ons gedagtes weer vasgemaak word, sodat ons in gehoorsaamheid en in geloof kan vasstaan. **Bruidskap is nie halwe liefde nie, dit is 'n allesoorheersende wete van wie jy in Christus is en die sekerheid om daarbinne op te tree.** Dit behels ook dat ons ander wat soos Ragab steeds in sonde vasgevang is nie moet oordeel nie, maar hulle na geregtigheid om Sy ontwil moet lei.

Josua 2:21 Daarop sê sy: Soos julle sê, is dit goed; en sy het hulle laat gaan, en hulle het weggegaan; en sy het die rooi lyn aan die venster vasgebind.

Ragab is 'n toonbeeld van bruidskap en die verandering wat God ook in ons kan bewerkstellig as ons onsself oopstel daarvoor. Haar lewe en die geskiedenis daaragter staan dus vas vir ons elkeen as 'n lewendsles wat aan die

nageslag oorgedra moet word sodat ons kan weet dat God nie volmaaktheid soek nie, maar dat Hy dit wel in ons volbring.

Gebed

"Hemelse Vader, ek wil U vandag vir die omvang van U genade kom dank. Baie dankie dat U nooit mense veroordeel vir die verkeerde dinge wat hulle doen nie, maar dat U die mosterdsaadjie van geloof in hulle hart raaksien. Sal U my asseblief help om elke dag só te lewe dat mense deur die dinge wat ek doen, sal kan sien dat ek aan U behoort?
Help my om nie op mense neer te sien wat minder voorregte as ekself het nie, maar om na ander mense deur U kruis te kyk omdat ek weet dat U elke mens onvoorwaardelik liefhet.
Dankie dat U onvolmaakte mense gebruik in U raadsplan en dat U vir my ten spyte van my baie foute in u diens wil gebruik. Ek bid dat U ook my lewe – soos dié van Ragab – 'n illustrasie van genade en geloof sal maak."[248]

4.7. LEA

Die betekenis van Lea is vermoeid ("weary") (asook toewy).

Betekenis

Gen 29:17 En Lea het dowwe oë gehad, maar Ragel was skoon van gestalte en mooi van aansien.

Lea met die dowwe oë was reeds van kleins af gewoond dat haar jonger suster Ragel die mooiste van die susters was. Dit het haar lewenswandel bepaal, maar ook uiteindelik aan haar die eer en waardigheid as volksmoeder van ses van die stamme van Israel gebring.

Gen 29:18 En Jakob het Ragel liefgehad, daarom het hy gesê: Ek sal u sewe jaar dien vir Ragel, u jongste dogter.

[248] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 98.

Gen 29:21 Toe sê Jakob vir Laban: Gee tog my vrou, want my dienstyd is om, dat ek by haar kan ingaan.
Gen 29:23 Maar in die aand het hy sy dogter Lea geneem en haar na hom gebring; en hy het by haar ingegaan.
Gen 29:25 En die anderdagmôre – daar was dit Lea! Daarom het hy aan Laban gesê: Wat het u my nou aangedoen? Was ek nie vir Ragel by u in diens nie? Waarom het u my dan bedrieg?
Gen 29:26 En Laban antwoord: Dit is hier by ons nie die gewoonte om die jongste voor die oudste weg te gee nie.

Hier by Laban het 'n vreemde verkulling plaasgevind en so is Lea as vrou gegee aan 'n man wat haar nie wou hê of liefgehad het nie. Die pyn van verwerping en liefdeloosheid was elke dag deel van haar wese en elke dag moes sy die liefde tussen haar man en haar mooi suster Ragel sien en dit leer aanvaar. Dit kon vir haar as vrou nie maklik gewees het nie, maar sy bly getrou aan haar belofte aan hierdie man wat haar nie liefhet nie en leef haar roeping as vrou uit. Die Here seën haar met vrugbaarheid en haar swangerskappe bring vir haar die vreugde waarna sy so diep hunker.

Gen 35:23 Die seuns van Lea was: Ruben, die eersgeborene van Jakob, daarna Símeon en Levi en Juda en Issaskar en Sébulon.

Tog bring hierdie seuns nie die liefde waarna sy so hunker nie en haar man se gesindheid teenoor haar verander nie. Na haar derde seun tree 'n verandering in en met die geboorte van haar vierde seun verander haar gesindheid en rig sy haar liefde op God. Sy noem hierdie seun Juda wat prys beteken omdat sy hierdie keer vir God prys.

Gen 29:35 En sy het weer bevrug geword en 'n seun gebaar en gesê: Dié keer sal ek die HERE loof. Daarom het sy hom Juda genoem. En sy het opgehou met baar.

As eerste vrou van Jakob was Lea die moeder van ses van sy seuns en 'n dogter. Dit maak haar die moeder van ses van die 12 stamme van Israel en is

sy deur haar roeping as vrou vereer deurdat dit vooruitbestem was deur God. Sy bewys haar posisie binne bruidskap deur self-opofferende liefde, konstante gebed en met haar sagtheid. Na haar dood word sy vereer deur in die spelonk van Magpela, die eregraf van Jakob se familie, begrawe te word langs die man vir wie se liefde sy so lank geveg het. Uit háár seun Juda, word die grootste koning van Israel, Dawid gebore. Dawid gee daarna aan die bloedlyn van die beloofde Messias (Jesus Christus) oorsprong. Dit wys ook aan ons dat God ons nie skape om ons heeldag gelukkig te maak nie, maar juis om ons deur ons lewenswandel heilig te maak.

Lea is lewenslank opgeteken in die geskiedenis as die lelike vrou wat ongeliefd was, maar wat God in haar hartseer vereer het. Sy het haar roeping as vrou volbring en haar man steeds liefgehad. Deur haar teleurstelling en pyn het haar hartseer haar nader aan God laat lewe. Sy het deur gebed haar vertroue op God versterk. God kyk nie na die uiterlike dinge nie, maar volgens jou hart beoordeel Hy jou.

Gen 29:31 En toe die HERE sien dat Lea die nie-geliefde was, het Hy haar skoot geopen; maar Ragel was onvrugbaar.

Gebed

"Here, baie dankie dat U my so persoonlik ken dat U ook weet van my huwelik wat ongelukkig is; van my man wat 'n ander vrou bo my verkies; van my eie depressie omdat ek weet dat ek nie mooi is nie.

Here, baie dankie dat U my seerkry raaksien, dat my swaarkry my net nader aan U gebring het. Dankie dat ek met vertroue na U kan gaan en met U kan praat met die seker wete dat U ook my gebede sal verhoor soos dié van Lea.

Ek bid dat U my sal help om aan my huwelik te werk, om altyd eerlik op te tree, om my kinders vir U groot te maak en om met my voorkoms vrede te maak.

In u Naam kom vra ek dit."[249]

[249] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 63.

4.8. ESTER GEBORE HADASSA

Die betekenis van Ester is ster. Hadássa – Mirtle

Betekenis

Est 2:7 En Mórdegai was die opvoeder van Hadássa, dit is Ester, die dogter van sy oom, want sy het geen vader of moeder gehad nie; en die jongmeisie was skoon van gestalte en mooi van aansien, en by die dood van haar vader en haar moeder het Mórdegai haar as sy dogter aangeneem.

Die storie van Ester begin toe sy 'n klein dogtertjie was. Omdat haar ouers doodgemaak was, het sy by haar Joodse oom, Mórdegai, grootgeword. Na koning Ahasveros sy koningin Vasti onttroon het, is 'n nuwe koningin gesoek en so het Ester, 'n Joodse meisie, in die paleis in Susan gaan woon om vir die koning se keuse voorberei te word. Ester het haar deur die jaar met skoonheidsmiddels, baddens en die weë van die paleis voorberei en die koning leer verstaan. Met haar lieflike persoonlikheid, vaste karakter en besondere skoonheid word sy dan ook gekies as koningin en begin daarna met die taak waarvoor God haar voorberei het.

Ester 2:17 En die koning het Ester liefgekry meer as al die vroue, en sy het guns en welwillendheid voor hom gevind meer as al die jongmeisies; en hy het die koninklike kroon op haar hoof gesit en haar koningin gemaak in die plek van Vasti.

Haman, die koning se regterhand, beplan egter dat om die hele Joodse volk uit te wis en toe Mórdegai dit hoor stuur hy boodskappe vir Ester.

Ester 4:13 Daarop sê Mórdegai dat hulle Ester moes antwoord: Verbeel jou nie dat jy alleen uit al die Jode in die huis van die koning sal vrykom nie.

Ester 4:14 Want as jy nou werklik swyg, sal daar van 'n ander kant af verligting en redding vir die Jode tot stand kom, maar jy en jou familie sal omkom, en ***wie weet of jy nie met die oog op 'n tyd soos hierdie tot die koninklike waardigheid geraak het nie?***

Ester willig in en vra dat die volk vir drie dae vir haar sal vas en bid. Sy besef dat sy met hierdie besluit ook in gevaar verkeer omdat die koning haar dertig dae laas ontbied het. Koning Ahasveros steek egter sy septer na haar uit en haar moed stel haar in staat om die koning te vertel van Haman se planne, maar nie voor sy met wysheid en geduld die situasie bedink het nie. Haar geloof in God en haar vertroue in gebed maak so van haar die koningin wat haar volk van ondergang gered het.

Ester 4:16 Gaan heen, versamel al die Jode wat in Susan te vinde is, en vas julle om my ontwil; en julle moet nie eet en drink nie, drie dae lank, nag en dag; ek ook met my dienaresse sal net so vas; en so sal ek na die koning ingaan, wat nie volgens wet is nie, en as ek omkom, dan kom ek om.

As ons na die lewe en roeping van Ester kyk, is dit duidelik dat God haar met haar skoonheid en wysheid, tesame met haar skoling in die Joodse leer, voorberei het. God het toegelaat dat sy wat ‘n weesmeisie was, die eer te beurt geval het om ter wille van God se plan koningin te word, eer en oorwinning. Sy het egter ‘n keuse gehad, maar haar bereidwilligheid en haar waagmoed het haar ‘n bruikbare instrument in God se hand gemaak en so kon ‘n volk gered word as gevolg van ‘n koningin se gehoorsaamheid en geloof. God sien in elkeen sy potensiaal raak, maar of ons gaan toelaat dat God se plan tot wasdom groei is ‘n keuse. Soveel keer kies ons gerief en genot bo God se plan met ons en mis ons die rykdom van wat God in ons wil volbring. Vandag nog word die Purimfees op 13 Desember gevier en lees die Jode wêreldwyd die boek Ester om die verlossing van die Perse te herdenk. Die fees handel juis oor God en hoe Hy alles volgens Sy wil om ten goede mee te werk, kan verander.

Gebed

"Hemelse Vader, baie dankie dat U mense in U raadsplan gebruik.
Maak my gewillig om so deur U gebruik te word al sou dit beteken dat my gehoorsaamheid aan U, gevaar vir myself sal inhou.
Maak my getrou aan my land en my volk.
Dankie dat ek weet dat U ook ons toekoms in U hande hou omdat U 'n God is wat vir kinders sorg, en hulle te alle tye sal beskerm. Dankie dat U ook in my lewe niks toevallig laat gebeur nie maar dat U altyd volkome in beheer van elke situasie is. Gee dat ek in moeilike situasies altyd eers om U wil sal vra en bewaar my daarvan om belangrike besluite oorhaastig te neem.
Help my as vrou om altyd goed versorg te wees en na my gewig op te let sodat die mense wat my liefhet met reg op my voorkoms trots kan wees.
Maak my 'n vrou soos Ester sodat ek soos 'n ster in u koningryk sal skitter."[250]

Ter verduideliking:

Met hierdie karaktersketse van die pasgenoemde Bybelse vroue wil ek die wesensaard van bruidskap verduidelik aan die hand van die verborge liefde tot God in elkeen se hart. Oor die verloop van die geskiedenis is vroue wêreldwyd onnodig verdruk en is daar onregverdig diskriminasie toegepas onder die dekmantel van Bybelse regverdiging. Joodse uitsprake en verwronge Bybelse interpretasies het die vrou verminder tot 'n minderwaardige spesie en vandag staan menige vrou verward oor hulle geestelike outoriteit, hul identiteit in Christus en hul waarde binne die koningryk van God.

"Whoever teaches his daughter the Torah is like ons who teaches her obscenity." – Woorde van die gesaghebbende Rabbi Eliezer (Babylonian Talmud, Kiddyshin 70A)[251]

[250] Smit, Nina., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 210.

[251] Gouws, T. Dr., 2014. *Die evangelie van die volkome bevryding van vroue*. Garsfontein-Oos: Foundation Publication. p. 37.

Juis woorde soos hierdie maak ons as vroue deurmekaar om ons posisie in die bruid van Christus en dan ook ons posisie in Christus te definieer. Dit het tyd geword dat ons verby die oer-oue plan van Satan kyk en besef dat hy die vrou haat en enige iets sal doen om ons verder te onttroon. Satan wil ons aandag vestig op ons tekortkominge en kry lekker wanneer ons ons talente onder die maatemmer bêre.
In die vrou lê die **moederbelofte**, in Eva as prototipe van die vrou is die onteenseglike betekenis: **Moeder van almal wat lewe.**

Gen 3:15 En Ek sal vyandskap stel tussen jou en die vrou, en tussen jou saad en haar saad. Hy sal jou die kop vermorsel, en jy sal hom in die hakskeen byt.

Deur die vrou het God sy seun laat gestalte kry en is daar versoening vir elkeen wat glo. Juis hieroor haat Satan die vrou en probeer hy vandag nog om ons te verhoed om ons roeping te vervul en waarlik in ons skeppingsdoel te slaag/funksioneer. Veranderde denke begin egter by die individu en vanuit ‘n beter begrip van wie agter dit alle skuil kan ons die proses van herstel en oorwinning begin. Met hierdie vroue van die Bybel is daar by elkeen iets te leer, trouens elke vrou wat genoem word in die Bybel bied ‘n baie definitiewe les wat nie misgekyk moet word nie.

- As ons na Debora kyk, het niks in haar pad gestaan om haar roeping te vervul nie, maar vanuit ‘n realistiese begrip van die Bybel moes daar ook struikelblokke vanuit die oorgelewerde tradisie wees wat haar skeppingsdoel soms uiters kompleks moes maak. Sy het egter gedoen wat van haar verwag is en God alle eer daarvoor gegee.
- Ook so het Rut onder moeilike omstandighede die Here vertrou en het sy selfopofferende liefde getoon om haar skoonmoeder se ontwil en is Sy deur God geseën. Hierdie seën gaan dan ook later in vervulling met die geboorte van Christus. Rut (‘n heidense vrou) word dan deel van God se heilsgeskiedenis en beide haar en haar seun se name word opgeteken in Jesus se geslagsregister. (Mattheus 1: 3-6)

- Batseba het gesondig en was medeverantwoordelik vir die vloek wat oor Dawid se huis gekom het. Sy het egter haar sonde bely en deur opregte berou vergifnis ontvang en aan elke vrou gewys dat God vergewe en dat God ons lewens kan herstel met krag.
- Ester het met skoonheid en gehoorsaamheid haar volk gered, omdat sy aan God geglo het en haar eie behoeftes gekruisig het, onderhewig aan God se bevel. Sy het God vertrou om ‘n volk vir drie dae te laat vas en bid en haar lewe so op die spel geplaas vir ‘n groter plan wat vandag nog ge-eer word. Sy het gehoor gegee aan die roepstem van God en haarself bruikbaar en beskikbaar gestel.
- Eva was ons almal (alle ander vroue) se rolmodel as eerste vrou en toon aan ons dat moederskap nie sonder probleme kom nie en so ook moes sy net soos ons vandag die tweestryd tussen kinders deurleef. Met Kain wat vir Abel vermoor het, moes haar moederhart ook geskeur het om by vergifnis uit te kom. Sy was vir seker geteister deur dieselfde emosies wat ons vandag beleef om kinders groot gemaak te kry.
- Ragab het haar lewe omgekeer en ‘n heel nuwe bestaan gemaak toe God haar die geleentheid gegee het om Hom te vertrou. Haar hele bestaan het ‘n 180˚draai gemaak en ‘n nuttelose bestaan het verander in ‘n lewensbelangrike skakel in die Messias se bloedlyn. Sy wys ons dat daar hoop vir sondaars, verraaiers en hoereerders is en dat vir God niks onmoontlik is nie.
- Lot se vrou het die lekker lewe gekies en deur verkeerde keuses haar lewe verloor. Haar naam word onthou vir ewig as die vrou wat nie vir God gekies het nie; die vrou wat nie geluister het nie.
- Lea word onthou vir haar insig en respek wat sy steeds deur ‘n onmoontlike huwelik behou het. Haar liefde vir haar man is toe nooit beantwoord nie, maar haar liefde tot God word vandag nog onthou. Sy wys ons dat selfs in ‘n onmoontlike huwelik, ‘n verhouding met God ons kan red en krag gee.

5. BRUIDSKAP

Opb 19:6 En ek het iets gehoor soos die stem van 'n groot menigte en soos die geluid van baie waters en soos die geluid van sterk donderslae wat sê: Halleluja! want die Here God, die Almagtige, het die koningskap aanvaar.
*Opb 19:7 Laat ons bly wees en ons verheug en aan Hom die heerlikheid gee, want die bruilof van die Lam het gekom en Sy (**bruid**) vrou het haar gereed gemaak.*
Opb 19:8 En aan haar is gegee om bekleed te wees met rein en blink fyn linne, want die fyn linne is die regverdige dade van die heiliges.
Opb 19:9 Toe sê Hy vir my: Skryf salig is die wat genooi is na die bruilofsmaal van die Lam. En Hy sê vir my: Dit is die waaragtige woorde van God. (AOV)

As ons dan soos in Openbaring 21:9b sê: "ek sal jou die bruid toon, die vrou van die lam", dan wil ek die ware identiteit van die bruid openbaar wat vir God aanneemlik is. Binne die Bybelse konteks is daar beslis verborge skatte waarmee die bruid haarself beklee en dit moet in hierdie hoofstuk ontgin en ge-openbaar word.

God ken ons elkeen aan ons vrug en aan ons geloof en wanneer die Woord in werking kom in jou lewe en jy jou beklee met koninkryksbeginsels sal dit aan almal om jou sigbaar wees. Die woord moet letterlik in jou lewend raak en vanuit jou manifesteer sodat jy in geestelike outoriteit jou posisie in die liggaam van Christus kan inneem en in jou roeping en skeppingsdoel kan funksioneer.
God is 'n jaloers God en 'n God van orde en daarom verwag Hy van jou dat jy self sal soek na die waarheid en hierdie soeke as 'n persoonlike verantwoordelikheid sal eien omdat jy Hom liefhet met jou hele hart, jou hele siel (verstand) en al jou krag.

Die eerste kriterium vir bruidskap moet 'n brandende hart met innige liefde tot God wees en 'n besef dat Hy 'n enige God is wat geen ander afgode duld nie.

Openb 3:15 Ek ken jou werke, dat jy nie koud is en ook nie warm nie. Was jy tog maar koud of warm!

Openb 3:16 Maar nou, omdat jy lou is en nie koud of warm nie, sal Ek jou uit my mond spuug.

Wanneer Christus waarlik vir jou 'n realiteit is, sal daar by jou 'n strewe na Heiligmaking wees en sal jy allereers die **geregtigheid** van God soek, sodat alle dinge vir jou bygevoeg kan word. Wanneer 'n mens Goddelike beginsels uitleef, sal jy soos 'n boom vrugte dra en só sal die bruid ook geken word aan haar vrugte.

Rom 5:5 en die hoop beskaam nie, omdat die liefde van God in ons harte uitgestort is deur die Heilige Gees wat aan ons gegee is.

Rom 5:6 Want toe ons nog swak was, het Christus op die regte tyd vir die goddelose gesterwe.

Rom 5:9 Veel meer dan sal ons, nou dat ons geregverdig is in sy bloed, deur Hom gered word van die toorn.

Ons kan egter soms dink dat God die onmoontlike van ons verwag, maar Hy het ons eerste liefgehad en lief met 'n Agape liefde en al wat Hy terugvra is dat ons Hom sal vertrou en terug sal liefhê omdat Hy sy seun as bruidegom gee.

"But God doesn't love as people do. The New Testament word for God's kind of love is agape. Agape is not natural to fallen humanity. God gives His love to us in a person of love, Jesus Christ. Only Jesus can live His love out through us. And love is the only thing He is going to do through us."[252]

[252] Stone, Dan and Gregory, David., 2000. *The rest of the gospel.* Oregon; One Press. p. 230.

Die bruid is dus soms nog 'n geslote fontein, maar deur God se genade sal ons elkeen 'n regverdige kans tot bruidskap hê, omdat die bruidegom met genade wag en uitsien na wat kom.

Rom 8:19 ***Want die skepping wag met reikhalsende verlange op die openbaarmaking van die kinders van God.***

Prayer

"O God, I have tasted Thy goodness, and it has both
satisfied me and made me thirsty for more. I am
painfully conscious of my need of further grace.
I am ashamed of my lack of desire. O, God, the True
God, I want to want Thee; I long to be filled with
longing; I thirst to be made thirstier still.
Show me Thy glory, I pray Thee, that so I may
Know Thee indeed. Begin in mercy a new work
of love within me. Say to my soul, "Rise up, my love,
my fair one, and come away." Then give me
grace to rise and follow Thee up from this misty
lowland where I have wandered so long.
In Jesus' name. Amen."[253]

Opb 22:17
En die Gees en die bruid sê: Kom!
En laat hom wat hoor, sê: Kom!
En laat hom wat dors het, kom;
en laat hom wat wil,
die water van die lewe neem, verniet.

[253] Tozer. A.W., 1993. *The Persuit of God*. Camp Hill: Christian Publications Inc. p. 20.

6. KWALIFISERING

*Opb 3:18 Ek raai jou aan om van My te koop **goud wat deur vuur gelouter is**, sodat jy kan ryk word; en **wit klere**, dat jy jou kan aantrek en die skande van jou naaktheid nie openbaar word nie; en **salf** om jou oë te salf, sodat jy kan sien.*

Hierdie drie voorwaardes tot bruidskap kan gesien word as "openbaringskennis" wat deur hierdie hoofstuk breedvoerig sal ontvou en dui op die eindtyd heerlikheid wat God se kinders sal ontvang en die dieper visie van geopende oë van die verstand. So sal die openbaringskennis wat met heuning vergelyk word, nooit vergaan nie en sal ons wat dit met hart en siel soek ons karakters vorm soos goud wat deur vuur gelouter is, sodat dit aanneemlik is by God en ons die wit kleed van heerlikheid ontvang tot ewigheid.

Vanuit die term bruidskap is daar sekere vereistes wat nagevolg moet word ter kwalifisering. Juis daarom is dit van groot belang dat Bybelkennis ingewin moet word om vanuit outoriteit jou geestelike posisie in te neem. Alleen as jy gereelde woordkennis inneem, sal jy die God van die Woord van nader leer ken en kan jy die evangelie van liefde verkondig, sodat jy skrif in verband met vandag se werklikhede kan bring.

Deur die Woord van God te ken en te verstaan bring dit jou in 'n posisie om die verskillende fasette van die Woord in volgorde te kan bring, sodat daar 'n beter begrip van die simboliek tesame met die liefde en genade aan jou geopenbaar kan word. Die vrou se primêre roeping binne moederskap plaas haar in 'n posisie waar sy haar kinders moet onderrig en die Woord by hulle moet inskerp. Daarom rus daar 'n verantwoordelikheid op haar as moeder tot kennis van God vanuit die Woord, sodat die Hg in werking kan tree. Daar bestaan 'n paar "eerste beginsels" wat God reeds vroeg aan die Israeliete bekend gemaak het en hulle staan vandag nog vir ons opgeteken sodat dit vir ons van krag en tot redding kan wees.

Deut 6:6 En hierdie woorde wat ek jou vandag beveel, moet in jou hart wees;
Deut 6:7 en jy moet dit jou kinders inskerp en daaroor spreek as jy in jou huis sit en as jy op pad is en as jy gaan lê en as jy opstaan.
Deut 6:8 Ook moet jy dit as 'n teken bind op jou hand, en dit moet as 'n voorhoofsband tussen jou oë wees.
Deut 6:9 En jy moet dit op die deurposte van jou huis en op jou poorte skrywe.
Deut 6:10 En as die HERE jou God jou inbring in die land wat Hy aan jou vaders, Abraham, Isak en Jakob, met 'n eed beloof het om jou te gee— groot en mooi stede wat jy nie gebou het nie,
Deut 6:11 en huise vol van allerhande goed wat jy nie gevul het nie, en uitgekapte reënbakke wat jy nie uitgekap, wingerde en olyfbome wat jy nie geplant het nie – en jy eet en versadig word,
Deut 6:12 neem jou dan in ag dat jy die HERE nie vergeet wat jou uit Egipteland, uit die slawehuis, uitgelei het nie.
Deut 6:13 Jy moet die HERE jou God vrees en Hom dien; en by sy Naam moet jy sweer.

Die TIEN GEBOOIE is die eerste en enigste geskrewe Woord wat God self vir die mens as riglyne en wette gegee het en is vir seker vandag nog van krag. Daar word ook in die nuwe testament melding gemaak van die belangrikheid daarvan en daarom mag ons dit nie as onbelangrik of slegs Ou Testamenties, of as wetties afmaak en verontagsaam nie. Ons moet dit op ons hart skryf en dit moet in ons lewe manifesteer en sigbaar wees omdat ons God wil eer.

"Moenie dink dat Ek gekom het om die wet of die profete ongeldig te maak nie. Ek het nie gekom om hulle ongeldig te maak nie, maar om hulle, hulle volle betekenis te laat kry. Dit verseker ek julle: Die hemel en die aarde sal eerder vergaan as dat een letter of letterstrepie van die wet sal wegval voordat alles voleindig is. Wie dan ook een van die geringste van hierdie gebooie ongeldig maak en die mense so leer, sal die minste geag word in die koninkryk van die hemel. Maar wie die wet gehoorsaam en ander

so leer, sal hoog geag word in die koninkryk van die hemel." *Mattheus 5:17-19*

Dit is dus 'n opdrag van God wat nie verontagsaam mag word nie en daarom moet ons die belangrikheid daarvan as deel van bruidskap by onsself inskerp. Ons moet dit juis onderhou uit liefde en in geloof in God en eerbied vir Sy Woord, en nie uit getrouheid aan die wet soos die Fariseërs en skrifgeleerdes nie, maar omdat dit op die tafels van ons hart geskryf staan.

6.1. DIE TIEN GEBOOIE

By die berg Sinaï het God self hierdie stel gebooie aan Israel gegee, wat bekend staan as die tien gebooie. Die tien gebooie kom voor in die Bybel by Eksodus 20 en Deuteronomium 5 en vorm die grondslag waarop alle ander wette in die Ou Testament berus.

Let wel dat ons nie onder die wet staan nie en vry is, maar dat die wette in ons hart geskrywe staan as kinders van God en daarom van belang is. (Galasiërs 3: 11-14)

"Ek is die Here jou God wat jou uit Egipte, uit die plek van slawerny, bevry het."

- ***" Jy mag naas My geen ander gode hê nie."***

Hierdie is die eerste en grootste gebod en dui daarop dat God die enigste God is en dat Hy eers die slawerny uit die Israeliete moes haal, voordat Hy die Israeliete uit ware slawerny kon vrymaak.

- ***"Jy mag nie vir jou 'n beeld of enige afbeelding maak van wat in die hemel daarbo of op die aarde hieronder of in die water onder die aarde is nie. Jy mag hulle nie vereer of dien nie, want Ek, die Here jou God, eis onverdeelde trou aan My."***

Hierin lê veel meer opgesluit as wat die mens besef en dikwels bring mense ‘n vloek oor hulle self en hulle huis, deur nie daarop bedag te wees nie. Die woord sê duidelik dat ons nie gode mag hê nie en dit sluit baie anderlandse aandenkings en oorgelewerde gebruike in soos, Kersfees, Boeddha-beeldjies, drake, Paashase, Afrika-beelde, Egiptiese kewers en die -ankh, sonaanbidding en verskeie ander afbeeldings van afgodsbeelde.
Verder leef ons almal in ‘n wêreld waar ons daagliks afgode maak van geld en goed, kinders en eggenote en leef ons om ander dinge met hart, siel en verstand lief te hê, in plaas van God.

“Ek reken kinders die sondes van hulle vaders toe, selfs tot in die derde en vierde geslag van die wat my haat, maar ek betoon my liefde tot aan die duisendste geslag van die wat my liefhet en my gebooie gehoorsaam.”

Hier word bloedlyn-vloeke duidelik uitgespel en tog is menige mens totaal oorbluf, deur die bestaan daarvan. Gelukkig gee God ons die kennis om daarteen te staan te kom en kan ons hierdie familiesondes bely en daarvan vrykom en kan die bloedlyn-vloek gebreek word in Jesus se naam. Mense pleit dikwels onkunde, maar God sê duidelik in Hosea 4:6 dat Sy volk ten gronde gaan weens ‘n gebrek aan kennis. Laat ons, ons dus toewy aan God en die kennis nastreef, sodat ons en ons nageslagte skoon voor God kan staan.
Die seëninge daarvan is egter veel groter en net soos vloeke in ‘n bloedlyn loop, is seëninge vir seker ook deur bloedlyne. Fokus dus op die familie seëninge en dank God daarvoor, liewer as om konstant vir Satan deur die vloeke krag te gee in jou lewe.

- ***“Jy mag die Naam van die Here jou God nie misbruik nie, want die Here sal die een wat Sy Naam misbruik, nie ongestraf laat bly nie.”***

Bloot deur God se naam as ‘n kragwoord ydellik te gebruik, onteer jy God se naam en sal jy gestraf word. Dit is ook nie ‘n naam om ligtelik in gesprekke rond te gooi nie, alleen waar Sy naam met eer en respek bejeën word, is dit

geregverdig. Sy naam is die naam bo alle name en daarvoor moet ons ontsag hê!

- ***"Sorg dat jy die Sabbatdag heilig hou. Ses dae moet jy werk en alles doen wat jy moet, maar die sewende dag is die Sabbat van die Here jou God. Dan mag jy geen werk doen nie: nie jy of jou seun of jou dogter of die man of vrou wat vir jou werk of enige dier van jou of die vreemdeling by jou nie. Die Here het in ses dae die hemel en alles daarin gemaak, die aarde en alles daarop, die see en alles daarin. Op die sewende dag het Hy gerus, en daarom het die Here dit as gereelde rusdag geheilig."***

Die Sabbatdag volgens die Joodse kalender staan vas, as sononder Vrydag tot sononder Saterdag, ons het egter toegelaat dat keiser Constantyn hierdie dag "gerieflikheidshalwe" verander, om ons te pas. So het ons toegelaat dat ons hierdie gebod verontagsaam en staan ons hoewel nie onder die wet nie, wel voor 'n keuse. Om God te eer in elke dag is 'n aanduiding van ons liefde en daarom dus nie onmoontlik om dit ook so op die ware Sabbatdag te doen nie, maar wees in jou eie gemoed oortuig. (Romeine 14:5)

- ***"Eer jou vader en jou moeder, dan sal jy lank bly woon in die land wat die Here jou God vir jou gee"***

Hierdie gebod is juis so belangrik omdat dit die enigste gebod met 'n belofte is. (Ook genoem in Efesiërs 6:2-3) As 'n mens nie respek vir jou ouers het nie, is dit amper onmoontlik dat jy vir ander mense of vir God, wat jy nie kan sien nie, respek sal hê. Dit word juis aangeleer van kindsbeen af en uitgebou as volwassene.

- ***"Jy mag nie moord pleeg nie."***

Om iemand dood te maak, is om jou die reg toe te eien om lewe te neem, of dit nou in die vlees of in die gedagtes is. Lewe is tog 'n gawe van God. Daarom

sluit moord dan natuurlik selfmoord ook in, waar die gawe van lewe misken en vervloek word, deur dit in eie hand te neem en te moor.

Ook waar iemand se menswaardigheid misken word of iemand vervloek of vir ‘n idioot uitgeskel word, sondig jy klaar “en is jy strafbaar met die helse vuur.” – Mattheus 5:21-22

- ***“Jy mag nie egbreek pleeg nie.”***

Hierdie gebod verwys na die verbond tussen man en vrou voor God en die getrouheid en betroubaarheid tussen hulle. Ook waar hierdie gebod nie gehuldig word nie, leer jy jou kinders verkeerde gewoontes aan en maak jy deure oop vir Satan, sodat bloedlynvloeke kan inkom om verder te steel.

- ***“Jy mag nie steel nie.”***

Omdat besittings ‘n gawe van God is (Deut.6:10-12) steel ons indirek van Hom, waar ons van mense vat. Waar mense nie hulle tiendes vir God gee nie, word daar ook van God gesteel. (Maleagi 3:8-9) Die ou Testament se jy bring ‘n vloek op jou self en so ook op jou nageslag, maar omdat ons nie onder die wet staan nie, is dit steeds ‘n keuse, maar weliswaar ‘n **wyse keuse**. Daar is egter ‘n wetmatigheid van saai en oes en dit is vas. Die keuse lê steeds by elkeen wat hy met sy geld doen, so gebruik dit wys, onder leiding van die Heilige Gees.

- ***“Jy mag nie vals getuienis teen ‘n ander gee nie.”***

Hierdie gebod is van toepassing op verskeie dimensies van ons lewens, maar veral ten opsigte van die sakelewe. Jy mag nie lieg of bedrieg nie, die waarheid verdraai of halwe waarhede verkondig nie. Dit kom neer op bedrog en sal weer aanleiding gee tot verdere sonde om die valsheid te verbloem.

- ***“Jy mag nie iemand anders se huis begeer nie. Jy mag nie sy vrou begeer nie, ook nie ‘n slaaf of slavin, ‘n bees of ‘n donkie, of enigiets anders wat aan hom behoort nie.”***

Hierdie gebod spreek afguns aan, wat meestal as die wortel van alle kwaad gesien kan word. Om iets mooi te waardeer, is nie verkeerd nie, maar om dit te begeer, lok jaloesie uit, wat gebore word uit ontevredenheid, omdat jy nie het wat ander mense het nie. Begeerte, jaloesie, afguns en ontevredenheid loop altyd saam en bring jou in 'n strik van Satan, waar dit jou kan lei tot die oortreding van al die ander nege gebooie.

Die Tien Gebooie verwoord die Heiligheid van die Here en die gehoorsaamheid aan God wat hand aan hand gaan, met respek en eerbied aan Hom. As ons God liefhet sal ons dus vir Hom agting hê en Sy gebooie onderhou, nie uit vrees nie, nie onder die wet nie, maar wel uit liefde.

"Waar liefde is, is daar geen vrees nie, maar volmaakte liefde verdryf vrees, want vrees verwag straf, en wie nog vrees, het nie volmaakte liefde nie. Ons het lief omdat God ons eerste liefgehad het." [254]

6.2. DIE DRIE-EENHEID

Vir die Bruid is dit belangrik om die hierdie konsep in totaliteit te verstaan, want dwarsdeur die bladsye van die Nuwe Testament is God se doel met ons om die evangelie te verkondig en vissers van mense te wees. Daarvoor moet ons ook onsself so toerus sodat ons tongval in lyn met God se Woord is en dat die oordenkinge van God se hart in liefde en in waarheid aan ander bedien word soos God dit voor die grondlegging van die aarde beskik het. Die Bruid moet ook gebed as gespreksvorm tot God verstaan en weet dat ons in gees en waarheid bid, tot God, in die Naam van Jesus Christus en met die werking van die Heilige Gees.

Dit is belangrik om te weet dat die Godheid in eenheid staan, maar dat hulle nie een is nie. Die wesensaard van God se karakter verskil heeltemal van die

[254] 1 Johannes 4:18-19

wesensaard van Jesus en die Heilige Gees. Hulle verskil elk van identiteit, funksie, posisionering en adres, maar is, was en sal vir altyd in eenheid wees.

En dan die grootste openbaring, om die Christus te verstaan vanuit die term: "The many-membered body under the Head of Jesus" waar ons gestalte vind in Christus en mede-deelgenote vorm as bruid van Christus.

"We were born for a time such as this."

6.2.1. GOD

God is die begin en die einde, die alfa en die omega, die GEWER VAN LEWE. Hy is die inisieerder van die wonderlike versoening deur Sy Seun, die Here Jesus Christus. God is die Almagtige Skepper van die hemel en die aarde, van alle diere, plante, visse en voëls op die aarde en ook van die mens, gebore uit God se onverganklike saad. God is Gees en ons is geskape na Sy beeld en net minder as 'n hemelse wese. Ons is deur God geskape met 'n "wil" om te heers oor wat God geskep het, asook oor onsself, om ons karakters te ontwikkel sodat ons weer in versoening met Hom kan kom vanuit Jesus Christus se kruisdood en opstanding. God is in die hemel en Sy naam is "EK IS

*Eks 3:14 En God sê vir Moses: **EK IS WAT EK IS**. Ook sê Hy: So moet jy die kinders van Israel antwoord: **EK IS** het my na julle gestuur.*

GOD is: GEES; ALLE DINGE; GOEDHEID; LIEFDE; JALOERS; INSIG REGVERDIG; BUITE-TYD; VERKIESING; ALOMTEENWOORDIG; ALMAGTIG

DIE NAME VAN GOD

Elohim	–	God, Magtige Skepper
El Elyon	–	God die Allerhoogste
El Shaddai	–	God Almagtig
	–	God van Berge
El Olam	–	Ewige God
El Roi	–	God wat my Raaksien
Esh Oklah, El Kanna	–	Verterende vuur/Jaloerse God
El Chay	–	Lewende God
Adonai	–	Heer en Meester
Yahweh/Jehovah	–	Heer en Redder
Jehovah Rapphai	–	Heer, ons Groot Geneser
Jehovah Nissi	–	Heer, my Banier
Jehovah Maccaddeshem	–	Heer, ons Heiligmaker
Yahweh Shammah	–	Alomteenwoordige God
Yahweh Shalom	–	Die Heer is Vrede
Yahweh Tsebaoth	–	Die Heer van die Leërskare
Yahweh Tsuri	–	Die Heer, my Rots
Yahweh Roh	–	Die Here, My Herder
Yahwe Tsidkenu	–	Die Heer, ons Regverdige
Ab, Abba, Pater	–	Vader
Oedosh Ysrael	–	Heilige van Israel

Hierdie name van God versinnebeeld die wese en karakter van God en beeld die volheid van Sy Godheid asook Sy ewigdurende liefde uit as kulminerende eenheid van HEER en MEESTER.

Dit gee aan Hom die onmiskenbare posisie as

HEERSER en ALMAGTIGE GOD vir ewig en altyd.

6.2.2. JESUS

Jesus is die seun van God, gebore uit onverganklike saad en as ons verlosser het Hy as die Lam van God, die offer geword om ons met God te versoen. Hy is die Waarheid en die Woord en het as mens op aarde gestalte gevind as "God wat mens geword het" en vir ons as Jesus die weg kom wys het.

Joh 1:14 En die Woord het vlees geword en het onder ons gewoon – en ons het Sy heerlikheid aanskou, 'n heerlikheid soos van die Eniggeborene wat van die Vader kom – vol van genade en waarheid.

As gekruisigde mens wat gesterf het, is Hy opgewek uit die dood vanuit die "dinamus"-krag van God. Hy het opgestaan en die dood oorwin as Christus. Hy is beklee met heerlikheid om aan ons die ewige lewe te gee in Christus en ons so in versoening met God te bring om as deel van die liggaam van Christus te funksioneer. Hy is die Brood van die Lewe en Hy alleen is die Weg en die deur na God toe. Hy bied ook die Bloed en die Water waardeur ons skoon voor God kan staan en wat genesing bring. God het Jesus opgewek uit die dood en Hom verhoog en Hy sit aan die regterhand van God, as Here en Christus. (Handelinge 2: 32-36)

Jes 9:5 Hy sal heers, en Hy sal genoem word: Wonderbare Raadsman, Magtige God, Ewige Vader, Vredevors.

Joh 14:6 Jesus antwoord hom: Ek is die weg en die waarheid en die lewe; niemand kom na die Vader behalwe deur My nie.

JESUS is: SEUN VAN GOD; VERLOSSING EN REDDING; BROOD; GELOOF EN KENNIS; WEG, WAARHEID EN LEWE; DIE WOORD; BLOED EN WATER; VYFVOUDIGE BEDIENING; ROOS VAN SARON; LEEU VAN

JUDA; LELIE VAN DIE VELDE; HERDER VAN DIE SKAPE; BLINKENDE MORESTER.

God se voorsiening in Christus

1) Die Heilige Gees is inwonend om ons te leer en om **Jesus Christus** te verhoog.(Joh 14:26) (Joh 16:13-15)

2) In **Jesus Christus** is verlossing uit die duisternis (Kol.1:13, 14),

verlossing uit slawerny (Rom 8:15 Heb 2:15)

en **Hy** bevry ons van vrees. (2Tim 1:7)

Dit is 'n ewige verlossing in **Christus**. (Heb 9:12)

3) **Christus** is inwonend in ons (Gal 1:20) (2Kor 13:5) (Efs 3:17)

4) Ons het die wapenrusting van **Christus** en wapens van die gees. (Efs 6:10-18) (2Kor 10:4+5)

5) **Christus** het ons duur gekoop om vry te wees. (1Kor 6:20) (Gal 5:1)

6) Ons is gedoop in **Christus** en beklee met **Christus**. (Gal 3:27)

7) **Christus** is ons hoop op Heerlikheid. (Kol 1:27)

8) **Christus** is die opstanding en die lewe. (Rome 6:4+5)

9) **Christus** is die ewige lewe. (Joh 10:10) (1Joh 5:12)

10) **Christus** onderhou dié Lewe. (Kol 1:17)

11) Ons is een gees met **Christus**. (1Kor 6:17)

12) God waarborg groei in **Christus**.(Efs 4:16) (Fil 1:6) (Kol 2:19) (Rom 5:10)

Want in **Christus** gaan ons met vrymoedigheid na die Troon van Genade. (Heb 4:16)

13) Ons is deelgenote in **Christus** aan die Goddelike natuur in **Christus**. (2Pet 1:4)

14) Ons is deel van die liggaam van **Christus**. (Efs 1:22,23)

15) Ons word in die krag van God bewaar in **Christus** .(1Pet 1:5)

Ons het die salwing slegs in **Christus**. (1Joh 2:20, 27)

16) **Christus** red volkome. (Heb 7:25) deur die een volmaakte offer in **Christus**.

17) Ons as regverdiges leef slegs deur geloof in **Jesus Christus**. (Rom 1:17) (Rom 10: 8-10) (Gal 2:20) (Heb 12:2)

18) Gereinig deur die bloed van **Jesus Christus**. (1 Joh. 1:7)

19) Versoen met God deur die krag van die kruis van **Jesus Christus**. (Kol 1:20)

20) Gebore uit God se onverganklike saad. (1 Pet 1:23) (Joh 1:13)

21) Gevoed uit die wynstok van **Jesus Christus**. (Joh 15:5) met organiese lewe.

22) Ek het hoop vir ‘n anker vir my siel in **Christus**. (Heb 6: 18,19)

23) Erfgename van ‘n ewige erfenis in **Christus**. (Heb 9: 15)

24) **Christus** is ons liefde. (Rom 5:5)

25) **Christus** is ons geregtigheid. (Fil 3:9)

26) **Christus** is ons verlossing. (Kol 1:14) (Heb 9:12)

27) **Christus** is ook ons heiligmaking. (1 Kor 1:30)

28) **Christus** is ons vrede. (Efs 2:14) (Jes 9:5) (Joh 14:27)

29) **Christus** is ons blydskap. (Joh 15:11)

30) **Christus** is ons lig. (1 Joh 1:5) (Efs 5:9)

31) **Christus** is die bron van ons geloof. (Heb 12:2)

32) **Christus** is die hoof van Sy liggaam. (Kol1:18) (Efs1:22)

33) Gee ons ‘n gees van krag, liefde en selfbeheersing in **Christus**. (2Tim 1:7)

6.2.3. HEILIGE GEES

Joh 14:26 ***maar die Trooster, die Heilige Gees, wat die Vader in My Naam sal stuur, Hy sal julle alles leer en sal julle herinner aan alles wat Ek vir julle gesê het.***

Die Heilige Gees is ons Trooster, Leidsman en Helper op aarde om ons te leer aangaande Jesus Christus, deur sy "dinamus" krag in God en so is Hy 'n skakel tussen hemel en aarde. Die Heilige Gees getuig saam met die bloed en die water vir ons op die aarde en is die enigste verteenwoordiger op die aarde en in die hemel. Die Heilige Gees is hier tussen ons en waar ons deur doping met die Heilige Gees, Sy Gees ontvang het, leef ons vanuit die Gees se werking in ons. (Johannes 14:26)

So ook het hierdie selfde Heilige Gees oor Maria gekom en het sy swanger geraak met die kragtige werking van God deur die Gees en is hulle vandag nog as een in die Godheid verbind.

Luk 1:35 En die engel antwoord en sê vir haar: Die Heilige Gees sal oor jou kom en die krag van die Allerhoogste sal jou oorskadu. Daarom ook sal die Heilige wat gebore word, Seun van God genoem word.

Die HEILIGE GEES is: GEREGTIGHEID; HOOP; HELPER, TROOSTER, LEIDSMAN; LEERMEESTER; "INTERSESSOR"; WYSHEID; VRUG EN GAWES; LEI ONS IN ONS ROEPING; DIE BEKLEDING VAN GOD SE KINDERS MET KRAG.

Mat 6:33: Maar soek eers die koninkryk van God en Sy geregtigheid, en al hierdie dinge sal vir julle bygevoeg word.

Indien iemand deel van die koninkryk wil word, is daar dus sekere stappe wat gevolg moet word. Jy moet eers die waarheid in Christus vind, dit bely en glo, dan kan jy die Geregtigheid soek om God waarlik te vind en te ken. Dit is dus eers deur Jesus met jou mond te bely en met jou hart te glo tot redding dat die

Heilige Gees vir jou 'n werklikheid kan word. Om deelagtig aan God se liefde te word, moet 'n mens eers tot geloof in Jesus as die opgestane Here kom, dan die hoop in die Heilige Gees en dan eers sal 'n mens God se liefde met ontsag en insig verstaan. Hierdie Goddelike insig word gebore uit Bybelkennis vanuit die waarheid en dan die wysheid van die geregtigheid en met die werking van die Heilige Gees word die ware "openbarings-kennis" in jou hart geplaas.

"I Know the plans I have for you," declares the Lord, "plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future." – Jeremia 29:11

Om die drie-eenheid te verstaan, bemagtig 'n mens om verdere kennis in te win en die opdragte uit te voer om die ewige lewe te "beërwe".

"*By God is wysheid en krag, by Hom is raad en insig*." *Job 12:13*

6.2.4. DIE DRIE-EENHEID IN WERKING

Joh 14:10 Glo jy nie dat Ek in die Vader is en die Vader in My nie? Die woorde wat Ek tot julle spreek, spreek Ek nie uit Myself nie; maar die Vader wat in My bly, Hy doen die werke.
Joh 14:11 Glo My dat Ek in die Vader is, en die Vader in My; of anders, glo My ter wille van die werke self.
Joh 14:12 Voorwaar, voorwaar Ek sê vir julle, wie in My glo – die werke wat Ek doen, sal hy ook doen; en hy sal groter werke doen as dit, omdat Ek na my Vader gaan.

Om die verbintenis en wonderwerking van die drie-eenheid te verstaan is dit belangrik om te besef dat hulle vóór tyd ("before time") reeds in eenheid funksioneer het. Reeds in Genesis 1 praat God van na "ons" beeld (*Gen 1:26 "En God het gesê: Laat Ons mense maak na ons beeld, na ons gelykenis")* en

dan word daar weer in Johannes 1:1 verwys na die tyd vóór tyd, toe tyd begin het.

Joh 1:1 In die begin was die Woord, en die Woord was by God, en die Woord was God.

Joh 1:2 Hy was in die begin by God.

Joh 1:3 Alle dinge het deur Hom ontstaan, en sonder Hom het nie een ding ontstaan wat ontstaan het nie.

Ook is dit deur Gen 1:2 duidelik dat die Gees van God reeds van so vroeg soos die skepping reeds by God was en daarom funksioneer hulle reeds vóór tyd as 'n gemeenskaplike eenheid wat elk 'n ander amp beklee, maar inherent as 'n eenheid byeenkom.

Gen 1:2 En die aarde was woes en leeg, en duisternis was op die wêreldvloed, en die Gees van God het gesweef op die waters.

6.2.5. DIE OPENBARING VAN JESUS EN SY CHRISTUS

Efs 4:15 maar, terwyl ons in liefde die waarheid betrag, in alles sou opgroei in Hom wat die Hoof is, naamlik Christus,

Efs 4:16 uit wie die hele liggaam – goed saamgevoeg en saamverbind deur die ondersteuning wat elke lid gee volgens die werking van elke afsonderlike deel in sy mate – die groei van die liggaam bevorder vir sy eie opbouing in liefde.

Om nou dieper te beweeg na die ware openbaring en onderskeid tussen Jesus, vleesgeworde seun van God, en die Christus, moet ons verder kyk as die ou persepsie dat Christus die opgestane Here is wat opgevaar en geheilig is en aan God se regterhand sit. Ons moet die ware openbaring soos Simon Petrus verkry.

Mat 16:15 Hy sê vir hulle: Maar julle, wie sê julle is Ek?

*Mat 16:16 En Simon Petrus antwoord en sê: **U is die Christus**, die Seun van die lewende God.*

Mat 16:17 Toe antwoord Jesus en sê vir hom: Salig is jy, Simon Bar-Jona, want ***vlees en bloed het dit nie aan jou geopenbaar nie, maar my Vader wat in die hemele is.***

So moet ons ook vandag 'n dieper begrip ontvang vanuit die openbaring van God en alleen die wat dit waarlik aangryp, sal die geheimenis van die liggaam van Christus se funksionering kan begryp en dit vasmaak.

Efs 1:10 om die volheid van die tye te reël, ***met die doel om alle dinge wat in die hemele sowel as wat op die aarde is, onder <u>een hoof in Christus</u> te verenig –***
Efs 1:11 in Hom in wie ***ons ook 'n erfdeel*** *ontvang het nadat ons vantevore daartoe verordineer is ooreenkomstig die voorneme van Hom wat alles werk volgens die raad van sy wil,*
Efs 1:12 sodat ons kan wees tot lof van sy heerlikheid, ons wat reeds tevore op Christus gehoop het,
Efs 1:13 in wie julle ook, nadat julle die woord van die waarheid, die evangelie van julle redding, gehoor het, in wie julle, nadat julle ook geglo het, verseël is met die Heilige Gees van die belofte,
Efs 1:14 wat die onderpand is van ***ons erfdeel om Sy eiendom te verlos tot lof van Sy heerlikheid.***
Efs 1:15 Daarom vandat ek gehoor het van die geloof in die Here Jesus wat onder julle is en die liefde tot al die heiliges
Efs 1:16 hou ek ook nie op om vir julle te dank as ek aan julle in my gebede dink nie,
Efs 1:17 dat die God van onse Here Jesus Christus, die Vader van die heerlikheid, aan julle die Gees van wysheid en openbaring in kennis van Hom mag gee,

Christus beteken "gesalfde" en in die ou testament is Hy "geroep" en in die nuwe testament is Hy "bevestig".

Ps 45:8 U het geregtigheid lief en haat goddeloosheid. Daarom het, o God, U God U gesalf met vreugde-olie bo U metgeselle.
Ps 2:6 Ek tog het my Koning gesalf oor Sion, my heilige berg.

So is Jesus die hoof – dus die kop van die liggaam en ons die liggaam wat elke uit afsonderlike lede bestaan, elk met 'n afsonderlike taak en roeping. Ons funksioneer dus as deel van die Christus en so word God se volmaakte plan volbring. Bruid en bruidegom saamgevoeg–

*Ef 1:22 En Hy het alle dinge onder Sy voete onderwerp en Hom as **Hoof bo alle dinge aan die gemeente gegee,***
*Ef 1:23 wat Sy liggaam is, die **volheid van Hom wat alles in almal vervul**.*

*Rom 8:29 Want die wat Hy vantevore geken het, dié het Hy ook vantevore verordineer om gelykvormig te wees aan die beeld van Sy Seun, **sodat Hy die eersgeborene kan wees onder baie broeders;***
*Rom 8:30 en die wat Hy vantevore **verordineer** het, dié het Hy ook geroep; en die wat Hy **geroep** het, dié het Hy ook **geregverdig**; en die wat Hy geregverdig het, dié het Hy ook **verheerlik.***
*Kol 2:8 Pas op dat niemand julle as 'n buit wegvoer deur die **wysbegeerte en nietige misleiding** nie, **volgens die oorlewering van die mense**, volgens die eerste beginsels van die **wêreld** en nie volgens Christus nie.*
*Kol 2:9 Want in **Hom woon al die volheid van die Godheid liggaamlik**;*
*Kol 2:10 en **julle het die volheid in Hom** wat die **Hoof is van alle owerheid en mag;***
Kol 2:11 in wie julle ook besny is met 'n besnydenis wat nie met hande verrig word nie, deur die liggaam van die sondige vlees af te lê in die besnydenis van Christus,

*Kol 2:12 omdat julle **saam** **met Hom begrawe is in die doop**, waarin julle ook saam opgewek is deur die geloof in die werking van God wat Hom uit die dode opgewek het.*

*Kol 1:18 **En Hy is die Hoof van die liggaam, naamlik die gemeente; Hy wat die begin is, die Eersgeborene uit die dode, sodat Hy in alles die eerste kan wees.***

So is daar nog vele verse wat aan ons onteenseglik bewys lewer van ons posisie binne die liggaam van Christus. Dit is ons geestelike outoriteit in Christus en is op geen wyse 'n selfverering nie, want alleen Jesus self kan die hoof van sy Liggaam wees.

Slegs binne die liggaam van Christus kan die bruid tot haar volheid kom en kan haar sluier finaal verwyder word. Ons is elkeen 'n lid van die liggaam, 'n woord in God se gedig en so, 'n bruikbare artikel in God se huis. Reeds voor die grondlegging van die aarde het God 'n vrou vir Sy Seun begeer – Die Bruid van Christus – die vrou van die lam!

Opb 21:9 b Kom hierheen, ek sal jou die bruid toon, die vrou van die Lam.

6.3. BEKERING EN WEDERGEBOORTE

Waar ons poog om binne die groepering van bruidskap te resorteer, is dit belangrik om te weet hoe om die Woord van God aan ons naaste te bedien en hoe om vanuit outoriteit op te tree om iemand na God te kan lei. Alleen deur die evangelie woordgebonde oor te dra en kennis oor bekering en wedergeboorte te hê, kan ons prakties optree en vanuit ondervinding bedien om iemand tot sekerheid van saligheid te lei. Waar ons op hierdie aarde geplaas is om ander na God te lei en ons naaste te bedien vanuit liefde, sal ons aan ons primêre skeppingdoel voldoen, maar daarvoor is kennis van die

waarheid nodig en dit kan geleer word, sodat dit binne selfvertroue kan ontwikkel.

As ons na hierdie oorgawe aan God kyk as ‘n “tabernakel-tipologie” (met drie dimensies), kan ons praat van ‘n eerste dimensie wat as die reddingsfase gesien kan word, tweede dimensie as die koningryksfase en die derde dimensie, waar bruidskap intree en wat die allerheiligste is en dan die evangelie van heerlikheid “verhul”. Dit speel dan simbolies uit soos die tabernakel se drie dele en soos in die tabernakel beweeg baie by die voorhof in en van daar na die tweede dimensie baie minder en dan **na die Allerheiligste is slegs die wat tot bruidskap bereid is** en **volle geloof in die Woord het.**

6.3.1. BEKERING (EERSTE DIMENSIE)

Bekering is die eerste stap tot saligheid en lê gegrondves in liefde tot God en die erkenning van die Here Jesus Christus se bestaan. Dit is die eerste fase van geloof in God en berei jou voor om verder te gaan in jou geloofspad. Om tot bekering te kom, moet jy glo dat Jesus die seun van God is, gekruisig is, ter helle neergedaal het, die dood oorwin het en opgestaan het. Jy moet besef dat die Here mens geword het en op aarde geleef het as ‘n voorbeeld vir ons, in ‘n menslike gestalte as Jesus, en opgevaar het na Hy die dood oorwin het en sit aan die regterhand van God, die Almagtige Vader, as Christus Jesus.

Romeine 10:9, 10 As jy met jou mond bely dat Jesus die Here is, en met jou hart glo dat God Hom uit die dood opgewek het, sal jy gered word. Met die hart glo ons, en ons word vrygespreek; en met die mond bely ons en ons word gered. Die skrif sê tog: Niemand wat in Hom glo sal teleurgestel word nie, Niemand nie! (ANV)

Hierdie fase is dus die begin en behels slegs bekering en dus waar jou redding intree sodat God nou by min kan begin en progressief kan werk na meer in jou. ***(Dit is dus die evangelie van redding.)***

6.3.2. WEDERGEBOORTE (TWEEDE DIMENSIE)

Hier is ons in die tweede deel van die tabernakel, die middel deel of die heilige deel en dit verteenwoordig die tweede dimensie van jou geloofspad. Dit behels om tot oortuiging te kom: tot doping met water en doping met Gees. (Dit word dan ook die evangelie van die koningryk van God genoem)

Filippense 2:5 **Dieselfde gesindheid moet in julle wees wat daar ook in Christus Jesus was.**

As ons Jesus se lewe ondersoek om sy gesindheid en Sy doen en late te sien, is die eerste belangrike waarde **die besef** dat Hy wat Koning en Seun van God is, dit nodig geag het om gedoop te word en dat Hy die Heilige Gees ook moes ontvang (in beide opsigte volledig, net soos 'n gewone mens).

Mat 3:13 Toe het Jesus van Galiléa na die Jordaan, na Johannes gekom om deur hom gedoop te word.
Mat 3:14 Maar Johannes het Hom ernstig teëgegaan en gesê: Ek het nodig om deur U gedoop te word, en kom U na my toe?
Mat 3:15 Maar Jesus het geantwoord en vir hom gesê: ***Laat dit nou toe, want só pas dit ons om alle geregtigheid te vervul.*** *Daarna het hy Hom toegelaat.*
Mat 3:16 En nadat Jesus gedoop was, het Hy dadelik uit die water opgeklim, en meteens gaan die hemele vir Hom oop, en Hy sien die Gees van God soos 'n duif neerdaal en op Hom kom.
Mat 3:17 En daar kom 'n stem uit die hemele wat sê: Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het.

So ook word hierdie Goddelike gebeurtenis herhaaldelik in die Bybel genoem, sodat daar geen twyfel daaraan is dat dit presies so gebeur het nie. bv; Lukas 3:21; Markus 1:9-11.

*Hand 2: 39-40 Toe antwoord Petrus hulle: "****Bekeer julle en laat elkeen van julle gedoop word in die Naam van Jesus Christus****, en God sal julle sondes vergewe****, en julle sal die Heilige Gees as gawe ontvang.*** *Wat God belowe het is vir julle en vir julle kinders en vir almal wat daar vêr is, vir almal wat die Here ons God na Hom toe sal roep*

*Jesus het geantwoord: "Dit verseker ek jou: As iemand nie uit **water en Gees** gebore word nie, **kan hy nie in die koninkryk van God kom nie**."*
Johannes 3:5
"*Moenie verbaas wees as Ek vir jou gesê het: Julle moet **opnuut gebore** word nie." Johannes 3:7*

Hierin is dit baie duidelik dat die **doop na bekering plaasvind** en dat dit 'n opdrag van God is wat Jesus aan die mensdom deurgee. Die geboorte deur die water, dui op die nuwe mens wat na die doop skoongewas is en dus **wedergebore** is. Die Geboorte deur die Gees, verwys na die Geestelike wedergeboorte en dui op die Heilige Gees wat elke mens moet ontvang, om deelagtig te word, aan die nalating vir die mense, na Jesus se opvaarding.
Joh 14:16 Ek sal die Vader vra, en Hy sal vir julle 'n ander voorspraak stuur om vir ewig by julle te wees, naamlik die Gees van die waarheid.

Dit is dus noodsaaklik in geestelike karakter-ontwikkeling om seker te maak dat hierdie beginsels by ons, ons ouers en ons kinders ingeskerp word, sodat hulle self die begeerte daartoe sal hê. God het ons die mag gegee om wonderwerke in Jesus se naam te doen en sal ons nog groter dinge laat doen as wat Jesus self gedoen het.

Laat ons wat dan deel van die Christus is die outoriteit neem soos Johannes van ouds en dissipels maak van alle mense en hulle doop in die naam van die Vader die seun en die Heilige Gees. Dit is 'n wilsbesluit om as deel van die liggaam van Christus te funksioneer en diensbaar te staan onder leiding van die Heilige Gees en om jouself beskikbaar te stel as toerusting in die hand van God. Ons moet ook besef dat elke keer waar jy nie die persone bedien wat op jou pad geplaas word nie, jy geleenthede mis en so kan 'n persoon dalk sy merk in Christus mis as gevolg van jou. Wees dus waaksaam en vra dat jou oë in die gees opgemaak sal word. God se ywer sal die werk doen, maar alleen deur ons gehoorsaamheid en geloof.

Markus 16:16 Wie tot geloof gekom het en gedoop is, sal gered word: wie nie glo nie, sal veroordeel word.

6.3.3. BRUIDSKAP (DERDE DIMENSIE)

Soos in die tabernakel kon slegs die Hoëpriester in die Allerheiligste inbeweeg, maar **vandag is hierdie derde dimensie beskikbaar vir ons in die gees, maar slegs vir die wat bruidskap kies en bereid is om te sterf aan hierdie wêreld en die onverganklike kies.** In die derde dimensie sal ons met vuur getoets word en gelouter word, sodat slegs die beeld van Christus in ons agterbly. Dit is 'n plek van "sterf aan self" waar ons verander om aan Hom gelyk te word, sodat ons dieper in die "Holy of Holies" mag/kan inbeweeg.

Dit is alleen hulle wat hulle eie agenda eenkant toe skuif om hulle hoër roeping in Christus op te neem wat die evangelie van heerlikheid sal betree. Ons wat gehoorsaam is en bereid is om aardse dinge prys te gee, sal tot bruidskap groei en deel van die "korporatief" van die liggaam van Christus wees binne die vyfvoudige bediening. Daarom moet ons streef om soos Dawid te kan sê dat hy sy roeping vir sy generasie in sy leeftyd vervul het. Dit is God se begeerte vir die bruid.

Opb 5:9 Toe sing hulle 'n nuwe lied en sê: U is waardig om die boek te neem en sy seëls oop te maak, want U is geslag en het ons vir God met U bloed gekoop uit elke stam en taal en volk en nasie,

Opb 5:10 en het ons konings en priesters vir onse God gemaak, en ons sal as konings op die aarde heers.

So sal ons ook buiten ons "korporatiewe" roeping binne die liggaam van Christus as bruid, ook elkeen binne sy eie, individuele roeping in Christus 'n unieke roeping beklee. **Om jou eie roeping in Christus te verstaan, moet jy jou eie identiteit ken en na jouself kyk deur die oë van God. Wees net gehoorsaam en luister na die stem van God, want die ywer van die Here sal jou daar bring as jy met 'n brandende hart daarna soek en dit van God bid.**

Om bruidskap te beklee moet jy afgesonder word ("set apart" wees) in elke sin van die Woord.

7. GOD SE PLAN MET ONS

"U het my gevorm, my aanmekaargeweef in die skoot van my moeder.
Dit weet ek seker: geen been van my was vir U verborge toe ek gevorm is waar niemand dit kon sien nie, toe ek aanmekaar geweef is diep in die moederskoot. U het my al gesien toe ek nog ongebore was, al my lewensdae was in u boek opgeskrywe nog voordat ek gebore is. Hoe wonderlik is u gedagtes vir my, o God, hoe magtig hulle almal!" (Psalm 139:13-17)

Een van die belangrike aspekte van die mens se karakter is die uniekheid waarmee God ons menswees bepaal het voor die grondlegging van die aarde. Die Vader het met elkeen van ons 'n skeppingsdoel gehad en ons so ontwerp na liggaam siel en gees om by die taak wat Hy vir ons het, te pas. **Elke mens is dus karakterspesifiek geskape met 'n aangebore en diepgewortelde wesensaard wat jou persoonlikheid is en jou wil, intellek en emosie bepaal.**

7.1. SKEPPINGSDOEL

Skeppingsdoel behels die doel waarom elkeen van ons op hierdie aarde geplaas is, met ander woorde, die doel waarvoor ons geskep is en die taak wat ons moet verrig. Dit is vir elkeen beskore om hierdie skeppings-identiteit te ontdek, want daarsonder sal 'n mens nooit volledig binne God se wil handel nie. Let ook daarop dat hierdie identiteit nie slegs geestelik is nie, maar jou totale menswees omskryf, want of jy daarbinne funksioneer of nie, dit is in jou geplant om tot God se voordeel te werk, met of sonder jou gehoorsaamheid.
Elke mens is in sy moeder se skoot aanmekaar geweef soos genoem in Psalm 139:13 met 'n spesifieke doel en juis dit is wat elke mens heimlik nastreef, want die bloudruk daarvan is reeds op elkeen geskrewe. Vanaf persoonlikheidsontleding, jou roeping en verkiesing in Christus, jou geestelike naam, die "Rema-woord" wat God vir jou gee, die genade-gawes gegee en jou plek in die vyfvoudige bediening, val al hierdie legkaartstukke in plek om te

dui op hierdie karakter-spesifieke skeppingsdoel en wesensaard van jou identiteit in Christus.

Om dit te doen waarvoor God jou geskape het, is die hoogste roeping en verheerliking van God en bring jou in God se geregtigheid – "to be in right standing with God". Die Bybel noem die mis van jou roeping in die Hebreeuse weergawe, Hamartia – "om jou merk te mis". (Dit is ook die enigste ware sonde waarna die Bybel verwys, die res is oortredinge en ongeregtigheid.)
Dus waar jy weet wat "**jou merk**" is, en dit nastreef, sal jy eendag saam met God die heerlikheid beleef en saam met Hom regeer. Wanneer jy begin om jou identiteit in God te soek, is dit belangrik om te glo wat God reeds in die voortyd oor jou gespreek het en dit waarlik aan te neem en jou eie te maak.
Dit verander jou hele wyse van dink oor jouself en ontwikkel jou mens wees in so 'n mate dat 'n mens sal streef na dit wat jy weet waarheid is omtrent jouself.

Juis omdat dit jou totale doel tot lewe is, is dit ook Satan se oogmerk om jou te laat glo dat dit onmoontlik is en dat jy sleg en sondig is en dus nie in Christus staan nie. Hy wil jou wys maak dat jy nietig, klein en niks werd is nie en jou daagliks aan jou tekortkominge en swakpunte herinner – staan dit dus teë en besef dat jy deur jou Meester beplan is en heilig is deur Christus in jou.

So dan sal jou denke nie meer gekoppel wees aan omstandighede nie, maar alleen aan Goddelike, blywende waarheid wat deur ontvouende openbaring deur Jahweh alleen aan jou bekend gemaak is, en daarin lê groot krag. Om binne 'n mens se skeppingsdoel te funksioneer, kom egter natuurlik, want God het jou reeds toegerus met al die toerusting wat Hy in Sy alwetendheid beskik het vir jou taak op aarde.
2 Pet 1:3 Immers, Sy goddelike krag het ons alles geskenk wat tot die lewe en godsvrug dien, deur die kennis van Hom wat ons geroep het deur Sy heerlikheid en deug.

7.2. GEESTELIKE TOERUSTING TOT BRUIDSKAP

7.2.1. GENADE-GAWES

Om te sien watter genade-gawes God aan elkeen gegee het om hierdie taak te vervul, is dit noodsaaklik om Romeine 12 te lees. Reeds wanneer ‘n kind gebore word, is hierdie gawes gegee aan elkeen en sal dit deur sy persoonlikheid ook uitkom en sigbaar wees, al is ‘n kind ook hoe klein. Om jouself hierin te vind, behels dat jy met onderskeiding sal dink aan wie jy natuurlik is en waarbinne jy natuurlik en sonder pretensies val. Hierdie menswees was in jou van jongs af en verskaf genot wanneer jy daarin bedien en waar ‘n persoon dit verontagsaam, raak jy rusteloos en voel jy nutteloos.

Al hierdie gawes is aan ons gegee om ons medemens te bedien en so die liggaam van Christus op te bou, dit is ‘n vorm van liefdesbetoon, uniek aan elke mens. ‘n Mens kan in een of twee of meer bedien, maar sekere gawes kom net totaal natuurlik en is reeds in jou diepste wese. Speur dit na, want daarin lê soveel van jou identiteit in God opgesluit wat so maklik gemis kan word en soveel innerlike vreugde gee.

Romeine 12 : 6-8
“En ons besit genade-gawes wat verskil volgens die genade wat aan ons gegee is: is dit <u>profesie</u>, na die maat van die geloof; of <u>bediening</u>, in die werk van bediening; of wie <u>leer</u>, in die lering; of wie <u>vermaan</u>, in die vermaning; wie <u>uitdeel</u>, in opregtheid; wie ‘n <u>voorganger</u> is, met ywer ;wie <u>barmhartigheid</u> bewys, met blymoedigheid.”

Dit is belangrik om die genade-gawes uiteen te sit sodat ‘n mens jouself kan herken, maar ook om te sien hoe Satan probeer om jou uit te put. So bring hy jou tot ‘n punt waar jy ingee en jou moed gebreek word en hy in sy doel slaag om jou te laat faal in jou bediening. So word elkeen dan ingedeel in die tipiese kenmerke en gevare, sodat ‘n mens die probleem duidelik kan sien voor jy opgee en Satan se plan voortydig sien ontvou.

PROFEETHART (Sien namate sy geloof)

Kenmerke:

- Sien vooruit.
- Positiewe, ordelike mense.
- Prentjie mense.
- Kyk vorentoe, leef nie in die verlede nie.
- Gee visie, hoop en waarskuwings.

Gevare:

- Mag nie sy geloof verloor nie.
- So ingestel op wat God vir ander sê, dat hy nie altyd hoor wat God vir homself sê nie.
- Kan maklik misverstaan word.
- Alleen pad, mense kan moed opgee.
- Groot verantwoordelikheid, dit moet vanuit geloof wees, nie vanuit verbeelding nie.

Probleme:

- Mense word maklik misverstaan.
- Mense kan maklik alleenheid as eensaamheid verstaan.
- Hierdie mense is “anders” en is nie die tipiese groepsmens met baie naby vriende nie.

Verantwoordelikheid:

- Moet vas staan in die geloof om die ware stem van God te hoor en te onderskei.

Waar mense nie vanuit redding en geloof in God optree nie, bly die gawe steeds en word sulke mense maklik deur die okkulte getrek en betower. Die gawe is teenwoordig en daarom die geïnteresseerdheid in die bo-natuurlike en die hoor van ‘n stem, wel nie God se stem nie. Hierdie kan ‘n baie gevaarlike afdraaipad wees en sulke mense kan diep betrokke raak in die donker kant.

DIENAARHART (Om 'n doel te bereik)

Kenmerke:

- Dit is "doen" mense wat wil werk met hul harte en hul hande.
- Gewoonlik mense wat geseënd is met baie talente en ywerig is om te help.
- As iemand vra wie sal dit doen, is dit altyd dieselfde mense, die dienaars.
- Hulle kan gewoonlik baie dinge gelyk doen.
- Ander mense maak planne, die dienaars voer dit uit!
- Jesus was die grootste dienaar ooit.

Gevare:

- Dienaars vrees heimlik vir mislukking en verwerping.
- Dit is vir hulle moeilik om te ontvang, juis omdat hulle so maklik doen.
- Wees baie versigtig vir verkeerde motiewe, bv. Om gesien te word.
- Hoor mooi waar God jou wil gebruik, moet nie net aanhou doen nie.
- Kan soms onseker van hul self word, maar weet nie hoekom nie.
- Mense kan soms so betrokke raak om ander te help dat hul eie families daaronder ly.

Probleme:

- Hulle moet altyd waak teen uitbranding.
- Hulle kan gewoonlik nie "nee" sê nie.
- Waak daarteen dat mense jou begin misbruik.
- Pasop om alles altyd self te doen omdat jy goed is daarmee, gun ander ook die geleentheid om iets te doen. Laat toe dat ander ook help.
- Pasop om krities te wees teenoor ander en pasop vir perfeksionisme in jouself.

Verantwoordelikheid:

- Dien soos God sê jy moet, dan sal daar altyd salwing op wees. Dit is eintlik bevrydend om te weet alle werk is nie vir jou bedoel nie, slegs waar God jou wys.

Waar mense nie spesifiek na God se stem luister nie, sal die bose dit teen hulle gebruik en brand hulle hulself maklik uit. Verskeie kere is dit een van Satan se grootste wapens om ‘n dienaar stil te maak en te laat onttrek, juis deur hom gedaan moeg en so onbekwaam te maak om die ware werk van God te doen. **Balans** bly die leuse van ‘n dienaar.

LERAARHART (Wil groei sien en veroorsaak in mense se lewens)

Kenmerke:

- Hulle wil feite en bewyse hê.
- Dinge moet vir hulle sin maak, hulle vra baie vrae, glo nie net alles nie.
- Hulle skryf alles neer en toets dit vir waarheid tuis op die internet.
- Hulle sukkel om profete net so te glo, hulle soek bewyse.
- Hulle glo slegs iemand as hulle dit self bewys het en glo dan in hulself.

Gevare:

- Hulle soek graag kits oplossings.
- Moet ander nie iets leer voor jy dit self geleer en toegepas het nie.

Probleme:

- Daar is altyd ‘n geveg in sy denke, sy kop is altyd besig.
- Hy het altyd ‘n vraag reg.
- Hy wil vir alles bewyse hê, soms teen geloof in.
- Pas op om mense in die rede te val met jou kennis.

Verantwoordelikheid:

- So ‘n persoon het ‘n verantwoordelikheid om God se kinders met waarheid te bedien en nie kitskennis oor te dra nie. Moet nie gou-gou iets oordra nie, bedien met die volheid van die waarheid.

Waar Satan so ‘n persoon probeer aanval en dryf, kan hy baie krities word en onder ‘n kritiese gees werk en so God se kinders wegstoot en sy merk totaal mis.

BEMOEDIGENDE VERMANER HART (Wil verhoudings herstel)

Kenmerke:

- Hierdie is waarheidsmense.
- Hulle kan ‘n fout sien en hom herstel.
- Hulle breek af, herstel die fout en bou weer op. (Kan dit oor hul hart kry.)
- Sien dwarsdeur ‘n leuen.

Gevare:

- Pasop om nie te krities te wees nie, jy kan baie hard voorkom.
- Moenie altyd foute en leuens soek in alles nie.
- Toets jouself ook in alles.

Probleme:

- Hierdie kan gou ‘n alleen pad word.
- Wees versigtig vir wanopvattings/eie persepsies.
- Hulle sonder hulself soms af, omdat hulle onseker raak oor hul vermanings.

Verantwoordelikheid:

- Hulle moet in Goddelike waarheid lewe as hulle die waarheid wil uitwys.
- Hulle moet self in balans wees om hul werk met sekerheid te doen. Hulle moet tevrede wees met wie hulle is, Goddelike waardes vasmaak en sekerheid in hul identiteit hê.

Waar hulle nie die wil van God verteenwoordig nie, kan hulle baie krities voorkom en almal rondom hulle verloor en so ook hul geloof in hul genade-gawes.

UITDELERHART (Wil sukses sien in ander se lewens, daarom deel hy uit)

Kenmerke:

- Dit is mense wat graag gee.
- Dit kom vir hulle natuurlik om te gee.
- Hulle sien maklik ‘n behoefte raak.
- Hulle wil graag in ander se behoeftes voorsien en so ontvang hulle weer.
- Volg die beginsel van saai en oes.
- Hulle is bereid om tyd te gee en om te luister.

Gevare:

- Pasop vir verskuilde motiewe, bv. soeke na aanvaarding of om terug te ontvang.
- Gee met ‘n blymoedige hart, nie met nagedagtenis nie.
- Gee in die Here se wil en spesifiek waar God opdrag gee daartoe.

Probleme:

- Jy moet nooit ‘n ander se bron wees nie.
- Pasop dat jy nie misbruik of uitgebuit word nie.
- Gee uit dit wat jy kan gee.

Verantwoordelikheid:

- Gee waar God vir jou sê om te gee. Saai op vrugbare grond!

Waar Satan so ‘n persoon probeer beheer, raak hy suinig en kan sy uitdeler hart nie uitkom om sy roeping te vervul nie. Waar mense toelaat dat hulle misbruik word, keer hulle maklik heeltemal om en skrik vir hul eie vermoë om te gee en besluit daarteen. So het Satan nog een van God se kinders stil gemaak en seëvier hy.

VOORLOPERHART (Wil ‘n voorbeeld wees)

Kenmerke:

- Hulle het altyd planne en nuwe idees.
- Hulle is nie bang om te waag nie.
- Hulle voel tuis om iets eerste te doen.
- Hulle is nie bang vir nuwe dinge nie.
- Hulle wil nie in die spore van ander volg nie.
- Mure is vir hulle uitdagings, nie versperrings nie.
- Probleem-oplossers.

Gevare:

- Hulle kan maklik ontmoedig word as hulle seerkry.
- Wees versigtig om jouself met ander te vergelyk.
- Hulle is gewoonlik voor, so daar is altyd kritiek. (Hoë bome kry die meeste wind)
- Kritiek laat hulle maklik hul ywer verloor.

Probleme:

- Hulle is maklik blootgestel aan kritiek.
- Baie mense verstaan hulle nie, of sien hulle as ‘n bedreiging.

Verantwoordelikheid:

- Jy moet God dien en Sy idees en opdragte uitvoer. Jy is ‘n instrument van God, nie van jou eie wil nie.

Wanneer ‘n voorloper buite die wil van God beweeg en sy eie rigting inslaan ontwikkel hy maklik in ‘n rebel en doen soos hy goed dink. Hy is steeds ‘n voorloper, maar volg sy eie kop en is meer van ‘n vernietiger as ‘n deurbreker of voorloper. So mis hy sy merk en rig meer skade aan en maak vyande oral om hom.

BARMHARTIGE HART (Wys ander waar die pad is)

Kenmerke:

- Gevoelsmense
- Hulle voel ander en die Here se hart aan.
- Hulle voel maklik aan wie is hartseer.
- Kleintyd het hulle maklik gehuil.
- Voel harmonie en disharmonie maklik aan.
- Praat nie maklik nie, huil eerder.
- Sagte harte, maar sterk oortuigings.
- Is bereid om hulle lewe te gee om ander te help.
- Haal ander sagkens uit ‘n gat uit.

Gevare:

- Pasop dat jy jou vreugde verloor, of dat dit gesteel word.
- Hulle kan maklik uit voeling met hul self raak.
- Hulle moet kyk dat hul serotonien-vlakke onder beheer is, anders raak hulle maklik swaarmoedig.

Probleme:

- Hulle is gewoonlik baie emosioneel.
- So ‘n persoon kan sy sagtheid as swakheid beleef.
- Hulle voel altyd dat hulle betrokke moet wees.
- Hulle sukkel soms om blymoedig te bly.

Verantwoordelikheid:

- Hulle moet ‘n las met vreugde dra, nie met swaarmoedigheid nie.
- Hulle moet liggaam, siel en gees in balans wees.

Waar mense met barmhartige harte deur Satan verswak word, raak hulle oorwerk, uitgeput en verval hulle eindelik in bekommernis en depressie. Dit stop hulle om tot hul taak by te dra en Satan wen die stryd. Waar sulke mense ook nie kan barmhartig wees en hul roeping uitleef nie, maak die depressiewe selfs lam gevoel hulle nog meer mismoedig en dit raak ‘n bose kringloop.

Samevatting

So dan is elkeen van hierdie genade-gawes nodig om die liggaam van Christus, en dus ook die bruid, op te rig, toe te rus en uit te bou. Genade-gawes word nie aan ‘n persoon gegee om homself te bedien nie, maar alleenlik om ander te bedien. Waar jy die genade-gawes uitleef en benut sal die salwing van God met jou wees en sal jy die gevoel van heerlikheid beleef wat ons net het as ons in Goddelike geregtigheid staan. (“In right standing with God”) Wees dus waaksaam en sien ook die gevare waarmee Satan jou binne jou eie genade-gawes wil vernietig en kies wys hoe om dit uit te leef.

Romeine 12:4
“Want soos ons in een liggaam baie lede het en die lede nie almal die selfde werking het nie, so is ons almal saam een liggaam in Christus en elkeen afsonderlik lede van mekaar. En ons besit genade-gawes wat verskil volgens die genade wat aan ons gegee is.”

Dus is elkeen noodsaaklik en nodig om die liggaam op te bou en waar een versuim, sal die “Bruid” langer moet wag om in haar plek te kom. Dit is elkeen se taak om sy genade-gawes op te neem en sy roeping uit te leef, sodat ons binne dissipelskap tot beskikking van God kan staan.

“You will never sense fulfillment in life unless U reach the goal of being yourself. Don’t be in competition with others, just concentrate on fulfilling your own potential.” – Joyce Meyer

Om hierdie genade-gawes in perspektief te bring met ‘n mens se inherente persoonlikheid, bied insig in die uitvoer daarvan. Deur dit wat God reeds in jou geplant het met die persoonlikheid waarbinne jy alles om jou beleef en beskou van nader te ondersoek, maak die gawes ‘n werklikheid en sien ‘n mens die moontlikhede waar mense regtig streef na God se wil.

7.2.2. BREINVERMOËNS

God het ons volgens ons breinvermoëns ook voorberei om die opgelegde taak tot aksie oor te dra en ons die volmaakte toerusting daarvoor gegee in ons

onderskeie denkwyses. Daar word vandag agt tipes brein intelligensie aanvaar na Howard Gardner in 1996 Naturalistiese intelligensie bygebring het, maar daar word reeds 'n hele paar meer erken en ontgin. God het ook in Sy alwetendheid besef dat ywer sonder kennis gevaarlik kan wees en dat dit die mens oorhaastig kan maak, en daarom is ons taak-spesifiek geskape.
"Dit verseker dat ons nie sal struikel en die teiken mis nie." – Lisette van Dyk, Lewende Woord bedieninge.

- Breinvermoëns word gebruik om ywer in aksie oor te dra.
- Breinvermoëns word gebruik om ervarings en Godsbelewenisse te orden.
- Breinvermoëns word gebruik om spesifieke kennis te versamel.
- Breinvermoëns word gebruik om gedagtes te orden, sodat die volle opdrag en openbaring wat van God ontvang word, verstaanbaar gemaak kan word.

So moet ons onsself ook binne ons identiteit vind binne die breinvermoëens en sien hoe God ons juis ook binne ons roeping wil gebruik as gevolg van ons wonderlike breinvermoëns.
(Breedvoerig uiteengesit in Hoofstuk 2, afdeling 6.3)

- LINGUISTIESE/VERBALE INTELLIGENSIE
- WISKUNDIGE INTELLIGENSIE
- VISUEEL-RUIMTELIKE INTELLIGENSIE
- LIGGAAMLIK/KINESTETIESE INTELLIGENSIE
- SINTUIGLIKE INTELLIGENSIE
- INTERPERSOONLIKE INTELLIGENSIE (mense)
- INTRA-PERSOONLIK INTELLIGENSIE (self)
- KREATIEWE INTELLIGENSIE (improvisasie)
- NATURALISTIESE INTELLIGENSIE
- MUSIKALE INTELLIGENSIE

Ons het almal die potensiaal om te ontwikkel, maar op sekere vlakke is die aanleg net natuurlik. Kyk dus hoe God ons toegerus het en hoe dit by die genade-gawes van Romeine 12 aansluit.

Die bruid is geseënd met haar eie feestelikheid van seëninge en om dit tot eer van God te gebruik, sal meer seën as offergawes bring. Waar die bruid binne haar roeping funksioneer en dit benut wat God reeds "in haar geplaas het", sal sy tot haar reg as Godsvrou en geseënde uitstaan, tot verheerliking van God en tot uitbou van die koninkryk van God.

1 Sam 15:22 Daarop sê Samuel: Het die HERE behae in brandoffers en slagoffers soos in gehoorsaamheid aan die stem van die HERE? Kyk, om gehoorsaam te wees is beter as slagoffer, om te luister beter as die vet van ramme.

7.2.3. ROEPING

Die naslaanbronne verwys na roeping oftewel "Calling" as "A Strong inner impulse toward a particular course of action, especially when accompanied by conviction of divine influence."
In die tweede brief van Petrus praat hy van die Christen se roeping en verkiesing. (2 Petrus 1:3-15)

*2 Pet 1:3 Immers, Sy goddelike krag het ons alles geskenk wat tot die lewe en godsvrug dien, deur die kennis van Hom wat ons **geroep** het deur Sy heerlikheid en deug,*
2 Pet 1:4 waardeur Hy ons die grootste en kosbare beloftes geskenk het, sodat julle daardeur deelgenote kan word van die goddelike natuur, nadat julle die verdorwenheid ontvlug het wat deur begeerlikheid in die wêreld is.
*2 Pet 1:5 En juis daarom ook moet julle met aanwending van alle ywer by julle **geloof** voeg die **deug**, en by die deug, die **kennis**,*
*2 Pet 1:6 en by die kennis die **selfbeheersing**, en by die selfbeheersing die **lydsaamheid**, en by die lydsaamheid die **godsvrug**,*
*2 Pet 1:7 en by die godsvrug die **broederliefde**, en by die broederliefde die **naasteliefde**.*

2 Pet 1:8 Want as hierdie dinge by julle aanwesig is en toeneem, dan laat dit julle nie ledig of onvrugbaar tot die kennis van onse Here Jesus Christus nie;
2 Pet 1:9 want hy by wie hierdie dinge nie aanwesig is nie, is blind en kortsigtig, en het die reiniging van sy vorige sondes vergeet.
2 Pet 1:10 Daarom, broeders, moet julle jul des te meer beywer om julle roeping en verkiesing vas te maak; want as julle dit doen, sal julle nooit struikel nie.
2 Pet 1:11 Want so sal ryklik aan julle verleen word die ingang in die ewige koninkryk van onse Here en Saligmaker, Jesus Christus.
2 Pet 1:12 Daarom sal ek nie nalaat om julle altyd hieraan te herinner nie, alhoewel julle dit weet en vasstaan in die waarheid wat by julle is.
2 Pet 1:13 En ek beskou dit as reg, so lank as ek in hierdie "tentwoning" is, om julle deur herinnering op te wek,
2 Pet 1:14 omdat ek weet dat die aflegging van my "tentwoning" op hande is, soos onse Here Jesus Christus dit ook aan my bekend gemaak het.
2 Pet 1:15 En ek sal my beywer, dat julle ook gedurig ná my heengaan hierdie dinge in gedagtenis kan hou.

In hierdie gedeelte sien ons dat Petrus praat met die gelowiges as groep, nie slegs met die predikers of leraars nie en is dit 'n duidelike teken dat elkeen 'n roeping het en daarvoor uitverkies is. Deur jou roeping te erken en aan te neem, neem jy jou plek in Christus in. So neem elkeen wat dit in opregtheid soek en uitleef sy roeping binne die "korporatief" van die liggaam van Christus aan – dus die bruid, en bou ons aan die eindtyd woning van God. Hierdie roeping is die kroon van die mens se identiteit en juis omdat 'n mens deur jou soeke na jou ware identiteit, jouself ken en deur God se oë sien en nie deur die oë van die wêreld nie, kan jy dit jou eie maak en dit glo.

God rus jou juis toe met genade-gawes eie aan jou karakter, 'n persoonlikheid gegewe om hierdie roeping te volbring en 'n geestelike naam (wat jou meer omtrent jouself leer) hoe jy dit sal doen. Die Vader gee jou ook 'n "woord" eie aan jou, wat jou swaard is en jou toerus om in jou roeping te staan en dit met outoriteit uit te voer soos God van jou verwag.

'n Mens se roeping kan verdeel word in twee bene, nl.

- 'n Individuele roeping: 'n roeping eie aan jou karakter, slegs jou persoonlike roeping.
- 'n Korporatiewe roeping: wat jou plek in die vyfvoudige bediening behels en die wyse is hoe jy die koningryk van God uitbou.

7.2.3.1. INDIVIDUELE ROEPING

Dit behels dus die "WAT" waarvoor jy geskape is, met ander woorde jou **roeping** binne jou **skeppingsdoel**, wat slegs deur God self aan jou openbaar gemaak kan word. Dit is saad wat reeds voor geboorte in jou geplant is en wat dus die belofte van dit waartoe jy geroep is, inhou. Elke mens is gebore met so 'n spesifieke roeping waarvoor jy reeds toegerus is en God sal jou daaraan herinner, maar jy sal dit slegs vind as jy met hart, siel en gees daarna hunker en soek. Dit herinner jou weer aan wie jy in God is. 'n Mens se roeping word ook aan jou gegee om ander te bedien en nie om die self op enige wyse te verheerlik nie. Dit is gegee om die liggaam van Christus op te bou, sodat ons as bruid van Christus gereed kan maak en in eenheid kan staan, reg vir ons Bruidegom.

As ek myself as voorbeeld kan gebruik kan ek sê dat God 'n openbaarmaking hiervan vir my oor 'n tydperk van jare gegee het deur drome, profesieë en deur persoonlike woord(skrif) aan my en steeds is my roeping 'n ontvouende openbaring wat groei soos ek groei.
Roeping: Ek is gekies om vals waardesisteme in mense se lewens af te breek en teen die gees van godsdiens te staan te kom. God gebruik my as raadgewer vir mense en binne my "woord" as kussing moet ek mense weer laat droom oor hul ware identiteit. (Soos Jakob wat met sy kop op die rots – Jesus (kussing) gelê het sodat hy kon droom oor wat God in hom sien en so sy identiteit van God ontvang het.) Daar is 'n element van praktiese bediening in my roeping waar ek kennis aan mense op 'n praktiese wyse verstaanbaar maak, sodat boekkennis, lewenswyses kan word en generasies kan verander.

Om hierdie roeping te vervul het God my 'n geestelike naam gegee wat my toerus om binne hierdie roeping te staan, nl. Debora. In Rigters 4-6 lees 'n mens oor Debora en bring dit perspektief aan "roeping" deurdat ons kan sien hoe God my as mens sien.

Geestelike naam: ***Debora*** – Debora is juis geroep om die spyker deur die valse sisteme te slaan om dit te vernietig. Ook bedien sy die volk as raadgewer vir mense vanuit God se hart en bring sy Goddelike wysheid.

Woord: kussing – (dus die Rema woord binne die Logos woord, die klein woord binne die groot Woord.) Dit is dus die woorde in God se gedig. Psalm 19:3-5. *Elkeen van ons het 'n Woord in Christus en dit maak die hele gedig ("song") op, dus die volheid van Christus-die liggaam van God, met Jesus as die hoof en ons as die liggaam van Christus.*

Dit verwys na die kussing (klip) waarvan Jakob in Genesis 28:11-22 praat. My woord is dus kussing en ek moet die konings (ons) weer laat droom oor hulle self, soos God hulle sien – dus hul ware identiteit, soos Jakob sy ware identiteit gevind het in die droom.

Genade-gawes (Romeine 12): Voorloper en bemoedigende vermaner.

Liggaamsbou: Ek is gebou om 'n deurbreker te wees, bolyf sterk en na onder kleiner, soos 'n onderstebo driehoek. Hiermee saam gaan adrenalien-vlakke en by hierdie bou gewoonlik die byniere wat die aktiefste klier is, gereed vir veg of vlug. Dus is ons ook volgens liggaamsbou spesifiek gebou en anatomies en fisiologies gereed om hierdie taak uit te voer. (Hierdie aspek word in Hoofstuk 5, afdeling 11 breedvoerig bespreek.)

Persoonlikheid: ISTJ volgens die Keirsey model. I-Introvert, S-Sintuiglik, T-Denkend, J-Berekend.

Korporatiewe roeping: Apostel-"Governs". (Funksioneer dus in al vyf bedieninge)

Brein intelligensie: Linguisties, Wiskundig, Intra-persoonlik en Naturalisties.

Louise betekenis: "Protectress and Watchful" (Beskermvrou en Waaksaam)
Skrif: *"For you have gone astray like sheep, but now you have retured to the shepherd and guardian of your soul." 1 Petrus 2:25*

Al hierdie inligting bemagtig my om my roeping op te neem en dit uit te leef, want soos 'n mens kan sien is ek, en elkeen in sy uniekheid reeds spesifiek daarvoor toegerus.
Dit is dus reeds voor tyd, die saad wat binne die mens is, die belofte van inhoud wat jou standvastigheid gee en jou laat funksioneer binne jou posisie. In Hebreeus gee hulle dit aan as "Gara" – "To call out to by name". "To call something to existence" – dus die naam en "Shem" – "Definite and conspicuous position". "As a mark or memorial by implication. Authority."

Jesaja 49:1
Jesaja 45:1-5
Hierin wil ek demonstreer dat daar meer vir die mens binne God is, as slegs bekering en wedergeboorte en dat daar iets is wat God met afwagting na uitsien om te openbaar aan die wat Hom waarlik soek.

Romeine 8:22 Want ons weet dat die hele skepping tesame sug en tesame in barensnood is tot nou toe.

1 Kor 2:6 Tog spreek ons wysheid onder die volwassenes, maar 'n wysheid nie van hierdie wêreld, of van hierdie wêreld se heersers, wat vergaan nie.
1 Kor 2:7 Maar ons spreek die wysheid van God, wat bestaan in verborgenheid, wat bedek was en wat God van ewigheid af voorbeskik het tot ons heerlikheid,
1 Kor 2:8 wat niemand van die heersers van hierdie wêreld geken het nie— want as hulle dit geken het, sou hulle die Here van die heerlikheid nie gekruisig het nie—

1 Kor 2:9 maar soos geskrywe is: ***Wat die oog nie gesien en die oor nie gehoor en in die hart van 'n mens nie opgekom het nie, wat God berei het vir die wat Hom liefhet.***
1 Kor 2:10 Maar God het dit aan ons deur sy Gees geopenbaar, want die Gees ondersoek alle dinge, ook die dieptes van God.
1 Kor 2:11 Want wie van die mense weet wat in 'n mens is, behalwe die gees van die mens wat in hom is? So weet ook niemand wat in God is nie, behalwe die Gees van God.
1 Kor 2:12 Ons het ewenwel nie die gees van die wêreld ontvang nie, maar die Gees wat uit God is, sodat ons kan weet wat God ons uit genade geskenk het.
1 Kor 2:13 Daarvan spreek ons ook, nie met woorde wat die menslike wysheid leer nie, maar met dié wat die Heilige Gees leer, sodat ons geestelike dinge met geestelike vergelyk.
1 Kor 2:14 Maar die natuurlike mens neem die dinge van die Gees van God nie aan nie; want dit is vir hom dwaasheid, en hy kan dit nie verstaan nie, omdat dit geestelik beoordeel word.
1 Kor 2:15 Maar die geestelike mens beoordeel wel alle dinge; self egter word hy deur niemand beoordeel nie.
1 Kor 2:16 Want wie het die sin van die Here geken, dat hy Hom sou kan onderrig? Maar ons het die sin van Christus.

Heb 6:1 Daarom moet ons nie bly by die begin van die prediking aangaande Christus nie, *maar na die volmaaktheid voortgaan sonder om weer die fondament te lê van die bekering uit dooie werke en van die geloof in God,*
Heb 6:2 van die leer van die doop en van die handoplegging en van die opstanding van die dode en van die ewige oordeel.
Heb 6:3 En dit sal ons doen as God dit toelaat.

Deur 'n mens vastigheid in God te gee, deur sy roeping binne sy skeppingsdoel vas te maak en hom sy ware identiteit binne God se plan te laat insien, ontwikkel sy karakter vanuit 'n geestelik perspektief en bied hom outoriteit binne wie hy is. Daar is geen groter sekerheid as die sekerheid om binne jou roeping te funksioneer nie. Wanneer jy hierdie fase van jou lewe ingaan,

handel die lewe nie meer oor jou nie en stel jy waaragtig vir God eerste in alles. Dit bring ‘n vrede wat alle verstand te bowe gaan en ‘n behoefte om ander te lei na hierdie selfde vrede binne die goddelike raamwerk. In enige huwelik en gesinstruktuur sal dit wysheid bring, omdat dit nie meer oor persoonlike doelwitte gaan nie, maar oor een doelwit, nl. Die koninkryk van God en die opbou van die liggaam van Christus. Roeping is nie iets waarmee ‘n mens jouself kan bedien nie, slegs bediening aan ander, dus het elke deel van die liggaam ‘n ander funksie en dra elkeen by tot die bou van die Liggaam van Christus.

7.2.3.2. KORPORATIEWE ROEPING

VYFVOUDIGE BEDIENING

Ef 4:7 Maar aan elkeen van ons is die genade gegee volgens die mate van die gawe van Christus.
Ef 4:8 Daarom sê Hy: Toe Hy opgevaar het in die hoogte, het Hy die gevangenes gevange geneem en ***gawes aan die mense gegee****.*

Efesiërs 4: 11 “En Hy het gegee sommige as <u>apostels</u>, ander as <u>profete</u>, ander as <u>evangeliste</u>, ander as <u>herders</u> en <u>leraars</u>.”

Dit word gebruik as ‘n omvattende term vir die rol wat elkeen vervul binne die vyfvoudige bediening, oftewel die posisie waarvoor God jou geskape het, om binne die liggaam van Christus te bedien. Binne die vyfvoudige bediening bou God vir Hom ‘n huis deur “‘n toegeruste volk vir hom voor te berei”.

Johannes 17:8 Soos U My gestuur het in die wêreld, het Ek ook hulle in die wêreld gestuur.

Die vyfvoudige bediening kan gesien word as die Hand van God op aarde.

- *Job 27:11 Ek sal julle onderrig aangaande die hand van God; wat by die Almagtige is, sal ek nie verberg nie.*
- *Daniël 5:5 Op dieselfde oomblik het daar vingers van 'n mens se hand te voorskyn gekom en teenoor die kandelaar op die kalk van die muur van die koninklike paleis geskrywe, en die koning het die deel van die hand gesien wat geskrywe het.*
- *1 Petrus 5:6 Verneder julle dan onder die kragtige hand van God, sodat Hy julle kan verhoog op die regte tyd.*

Dus kan ons met die Skrif sien dat daar reeds simbolies na die vyfvoudige bediening en sy funksie verwys is in die ou en nuwe testament. Die "Sons of the right hand," wat die reg tot heerskappy het, word die Bybelse simbool van die vyfvoudige bediening.

Die vyfvoudige doel van die vyfvoudige bediening:

- Om die Heiliges toe te rus vir hulle dienswerk.
- Om die liggaam van Christus op te bou.
- Om die gelowiges te laat kom tot eenheid van die geloof.
- Om gelowiges te laat kom tot kennis.
- Om die liggaam van Christus te begelei tot volwassenheid, tot die mate van die volle grootte van Christus.

<u>Die regterhand van God bestaan dus uit:</u>

- **Apostel** "*he governs*" duim
- **Profeet** "*he guides*" wysvinger
- **Evangelis** "*he gathers*" middelvinger
- **Herder** "*he guards*" ringvinger
- **Leraar** "*he grounds*" pinkie

Herder:

Alle gelowiges in die bruid word aanvanklik geroep tot herderskap, daar is altyd **skape om ons oor te ontferm**, so dit is behalwe vir die rol as herder 'n leerskool om jou naaste te bedien.

Joh 10:2 Maar hy wat by die deur ingaan, is 'n herder van die skape.

Joh 21:16 Hy vra hom weer die tweede maal: Simon, seun van Jona, het jy My waarlik lief? Hy antwoord Hom: Ja, Here, U weet dat ek U liefhet. Hy sê vir hom: "Pas my skape op."

As God jou dan daarvoor roep, pas dan Sy skape op!

Leraar:

Die leraar laat die skape van God wei, met ander woorde: **gee vir hulle (geestelike) kos**. Soos ook met die verhaal van die broodjies en vissies (Mattheus 14), sê Jesus ook aan jou: "Hulle hoef nie weg te gaan nie, gee julle vir hulle iets om te eet." God vra **net** wat jy het, en vermeerder dit dan.

Joh 21:15 Toe hulle dan klaar was met die môre-ete, vra Jesus vir Simon Petrus: Simon, seun van Jona, het jy My waarlik lief, meer as hulle hier? Hy antwoord Hom: Ja, Here, U weet dat ek U liefhet. Hy sê vir hom: ***Laat my lammers wei.***

Joh 21:16 Hy vra hom weer die tweede maal: Simon, seun van Jona, het jy My waarlik lief? Hy antwoord Hom: Ja, Here, U weet dat ek U liefhet. Hy sê vir hom: ***Pas my skape op.***

Joh 21:17 Hy vra hom die derde maal: Simon, seun van Jona, het jy My lief? Petrus het bedroef geword, omdat Hy hom die derde maal vra: Het jy My lief? En hy antwoord Hom: Here, U weet alles, U weet dat ek U liefhet. Jesus sê vir hom: ***Laat my skape wei.***

As God jou dan daarvoor roep, leer dan die dinge aangaande die Here noukeurig aan ander.

Die Evangelis:

Die woord evangelis en prediker is dieselfde in die oorspronklike taal (teenoor die leraar) – dit is iemand wat die **blye boodskap verkondig**, selfs aan hulle wat dit reeds gehoor het, maar nie ten volle aangeneem het nie. Die klem

val by die evangelis daarop om **mense se harte te raak**, nie noodwendig om leringe te bring nie.

As God jou dan daartoe roep, verkondig dan die woord tydig en ontydig, en nie altyd deur woorde nie, maar juis deur jou gedrag.

Profeet:

Dit is hier belangrik dat daar onderskeid getref word tussen die gawe van profesie (gawes van die gees) en die profetiese persoonlikheidstipe (gawes van God) en die ware "**office**" van die profeet. Die profeet binne die vyfvoudige bediening is iemand wat wyd erken word in die breër Liggaam van Christus as 'n **heenwyser na die ontvouende agenda van God vir mense, volke en die Wêreld.**

Die profeet se taak word mooi in die Skrif uiteen gesit:

Jer 1:9 Toe het die HERE Sy hand uitgestrek en my mond aangeroer; en die HERE het vir my gesê: Hiermee lê Ek My woorde in jou mond.
Jer 1:10 Kyk, Ek stel jou vandag aan oor die nasies en oor die koninkryke om uit te ruk en om te gooi en te vernietig en te verwoes, om te bou en te plant.

- Om uit te ruk.
- En om om te gooi.
- En om te vernietig.
- En om te verwoes.
- Om te bou.
- En om te plant.

Dit is dikwels nie maklik om geheel binne hierdie plek van profeetskap te staan nie en Satan maak dit sy werk om die profete te laat twyfel aan hulself. Weet egter dat as God jou gekies het, Hy jou ook sal toerus en oplei en dat Hy jou vir seker wil gebruik vir Sy groter plan op aarde.

As dit dan is waartoe God jou geroep het, laat jou woorde dan wees soos woorde van God.

Die Apostel:

Die Apostel kan gesien word as die **"meesterbouer"** en sien die groter prentjie raak en bou dienooreenkomstig.

Hy het ervaring opgedoen deur te funksioneer binne die ander vier fasette van die vyfvoudige bediening (tot 'n meerdere of mindere mate.)

Hy het die verantwoordelikheid van **vestiging** in die breedste sin van die woord en is 'n geestelike vader vir seuns (dus dogters ook). Die apostel oefen geestelike outoriteit met praktiese wysheid uit, sodat die koninkryk van God kan kom – dus vestig hy die Goddelike regering. Verder het hy 'n apostoliese visie, 'n apostoliese karakter en apostoliese vasberadenheid.

Kortom gestel: Die Apostel "holds the ministry gifts together for a common purpose" – Tom Gouws.

As jy dan tot Apostelskap geroep is, word dan 'n meesterbouer wat die ander gemeente-gawes bymekaar hou vir 'n gesamentlike, groter doel.

Die vyfvoudige bediening:

- Werk altyd saam as 'n korporatiewe spanlid.
- Moenie individuele bedieninge of titels soek nie.
- Wees gemaklik ondergeskik aan mekaar.
- Soek altyd eenheid in die gees.
- Fokus op die Christus in die ander en bedek hul foute en onvermoë.
- Wees altyd bereid tot bedienende leierskap.

Joël 2:7 ***Soos helde hardloop hulle, soos krygsmanne klim hulle op die muur, en elkeen gaan sy eie koers; hulle verander nie van pad nie.***
Joël 2:8 ***En die een druk nie die ander nie; elkeen gaan sy eie pad; en tussen wapens deur val hulle; maar hulle bly in gelid.***
Joël 2:9 ***Hulle oorval die stad, hulle hardloop op die muur, hulle klim in die huise, hulle dring by die vensters in soos 'n dief.***

Dit is belangrik om te weet dat waar elkeen in sy posisie as bruid opstaan kom die volheid van die bediening in plek, so soek jou plek met ‘n brandende begeerte na die waarheid in jou bruidskap. Binne ‘n apostoliese huis waar apostels en profete die fondasie gelê het, word die kinders van God grootgemaak in die vyfvoudige bediening. Hulle is dus apostels in opleiding, profete in opleiding en leraars in opleiding en so berei God die bruid voor om in plek te kom, soos dit staan in die boek Openbaring, want die tyd is naby!
Dit is dan God se wil dat ons, ons geestelike karakters in plek kry sodat ons bruikbare lewende offers vir hom kan wees en funksioneer soos bruikbare artikels in Sy huis.

1 Korintiërs 14: 20 ***Broeders moenie kinders wees in die verstand nie, maar wees kinders in die boosheid en wees <u>volwassenes in die verstand</u>.***

8. BRUIDSKAP BINNE LIGGAAM, SIEL EN GEES

As ons bruidskap verder wil definieer moet ons gaan kyk na die volheid van die mens binne liggaam, siel en gees en onsself verstaan binne die drie dimensies van ons wesenlikheid. Om van “kind van God” tot bruidskap te groei, berus op ‘n spesifieke karaktergroei na gees, siel en soms liggaam, wat alleen prakties verstaanbaar gemaak kan word as ons elkeen afsonderlik afbaken, beskryf en verstaan. So kan ons onsself dan evalueer en toets aan God se verordeninge en voorskrifte en aan die enigste wet gehoorsaam, die wet van liefde.

Ps 139:23 Deurgrond my, o God, en ken my hart; toets my en ken my gedagtes;
Ps 139:24 en kyk of daar by my ‘n weg is van smart, en lei my op die ewige weg!

Liggaam, Siel en Gees

Om te bepaal waar die karakter lê, is dit nodig om die mens op te deel in liggaam, siel en gees en te verstaan wat elkeen behels.
Ons word gebore met 'n siel, ons is gees, geskape na die beeld van God en dit word gehuisves binne 'n vleeslike liggaam. Om die werking en ware uiteensetting daarvan te verstaan, moet ons dit verdeel in stukke en elkeen ontleed om dit volledig te kan verstaan. Die mees logiese uiteensetting van 'n geestelike konsep en moontlik ook my persoonlike persepsie is soos volg:

Die mens bestaan uit 'n liggaam en binne die liggaam is die siel, wat as dit die liggaam verlaat tot die dood van die liggaam oorgaan. Die siel bevat die identiteit (wil, intellek en emosies) en word as die lewenskrag van die liggaam beskou. Ons weet dat die lewe in die bloed lê, en daarom laat dit my glo dat die siel ook gehuisves word in die bloed.

Ons is gees en die gees word deur 'n oorgawe aan God wedergebore en verenig met die Heilige Gees. God sluit 'n verbond met my en skryf Sy wet in my verstand en op my hart. My siel en liggaam behoort onderworpe te wees aan die Heilige Gees en aan die wet binne my (gewete). Die gees is dus die kern van jou menswees, die werklike jy.
Waar iemand nie die Heilige Gees ontvang het nie, word die gees nog beheer deur die vleeslike liggaam en natuurlike begeertes.

Ek wil aan die hand van die Skrif 'n Bybelse weergawe van die drie-ledigheid van die mens gee.

- *Mat 16:26 Want wat baat dit 'n mens as hy die hele wêreld win, maar aan sy **siel** skade ly? Of wat sal 'n mens gee as losprys vir sy **siel**?*
- *Mat 10:28 En moenie vrees vir die wat die liggaam doodmaak, maar die **siel** nie kan doodmaak nie; maar vrees Hom liewer wat die **siel** sowel as die liggaam kan verderwe in die hel.*
- *Mar 8:37 Of wat sal 'n mens gee as losprys vir sy **siel**?*

- *1 Th 5:23 En mag Hy, die God van die vrede, julle volkome heilig maak, en mag julle **gees** en **siel** en **liggaam** geheel en al onberispelik bewaar word by die wederkoms van onse Here Jesus Christus*

- *Rom 8:10 Maar as Christus in julle is, dan is die **liggaam** dood vanweë die sonde, maar die gees is lewe vanweë die geregtigheid.*
- *Rom 8:13 want as julle na die vlees lewe, sal julle sterwe, maar as julle deur die Gees die werke van die **liggaam** doodmaak, sal julle lewe.*
- *Mat 12:43 En wanneer die onreine **gees** uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus en vind dit nie.*
- *Mar 14:38 Waak en bid, dat julle nie in versoeking kom nie. Die **gees** is wel gewillig, maar die vlees is swak.*
- *Luk 2:40 En die Kindjie het gegroei en sterk geword in die **Gees** en vol van wysheid. En die genade van God was op Hom.*
- *Luk 8:55 En haar **gees** het teruggekom, en sy het onmiddellik opgestaan; en Hy het beveel dat hulle haar iets te ete moes gee.*
- *Luk 23:46 En Jesus het met 'n groot stem uitgeroep en gesê: Vader, in u hande gee Ek my **gees** oor! En toe Hy dit gesê het, blaas Hy die laaste asem uit.*
- *Luk 24:39 Kyk na my hande en my voete, want dit is Ek self. Voel aan My en kyk; want 'n **gees** het nie vlees en bene soos julle sien dat Ek het nie.*
- *Joh 3:5 Jesus antwoord: Voorwaar, voorwaar Ek sê vir jou, as iemand nie gebore word uit water en **Gees** nie, kan hy in die koninkryk van God nie ingaan nie.*
- *Hand. 7:59 En hulle het Stéfanus gestenig terwyl hy die Here aanroep en sê: Here Jesus, ontvang my gees!*
- *Rom 8:16 Die **Gees** self getuig saam met ons **gees** dat ons kinders van God is.*

Liggaam, siel en gees van die mens

Liggaam	**Siel**	**Gees**
Vleeslike	Onsterflike	Jou gees binne Sy Gees
Liggaamsbou	Wil	Roeping in Christus
Ras	Intellek	Jou woord in Christus
Hormoon-samestelling	Emosies	Genade-gawes (Rom. 12)
Voorkoms	Karakter	Vergelyking
Geslag	Persoonlikheid	Geestelike stam
Genetiese liggaamskode	Breinvermoëns	Vyfvoudige bediening
		Geestelike naam
		Vrug van die Heilige Gees

Noudat die liggaam, siel en gees verstaanbaar uitgebeeld is, bestaan daar nog ‘n deel wat uiteengesit behoort te word. Dit sal aan die hand van die hieropvolgende skrifte gedemonstreer word. Dit word vanuit *New Spirit-Filled Life Bible* geneem om al die vertalingsflaters uit te sny. Alleen dan kan ons met sekerheid sê waar die karakter geleë is en waarom dit ontwikkel moet word.

- *Ef 4:23 And be renewed in the **spirit** of your mind;*

Dus het die verstand ‘n gees. Om verstandelik/geestelik vernuwe te word.

- *2 Tim 1:7 For God hath not given us the **spirit** of fear; but of power, and of love, and of a sound mind.*

Dus ‘n gees van krag, liefde en selfbeheersing (vry van gebreke).

Rom 8:6 For to be carnally-minded is death; but to be spiritually-minded is life and peace.

Dus vleeslike verstand teenoor geestelike verstand; (dood teenoor lewe).

Die karakter is volgens my logiese beskouing dan in die sielsdimensie geleë, maar word of beheer vanuit die gees. **Dit staaf my punt dat die siel en liggaam onderworpe is aan die gees in my** wat wedergebore is met die Heilige gees of dan nie. Sonder die Heilige gees word die karakter vanuit die ou menslike natuur bestuur en kan die karakter nie groei in die gees nie. Dit

bring my by ‘n geestelike aspek van die karakter, ‘n vleeslike aspek van die karakter en die sielsdimensie waarbinne dit werk.
Karaktergroei in die siel, sal dan ook hand aan hand gaan met Christelike heiligmaking wat gesien kan word as karaktergroei in die gees, wat vir die volheid van die mens, asook meer spesifiek bruidskap, noodsaaklik is.
Ek haal dan hierdie skrif aan as ‘n demonstrasie van Christelike heiligmaking om in geregtigheid met God te staan deur Christus Jesus.

Ef 4:17 Dit sê en betuig ek dan in die Here, dat julle nie meer moet wandel soos die ander heidene ook wandel in die verdwaasdheid van hulle gemoed nie –
Ef 4:18 mense wat verduisterd is in die verstand en vervreemd van die lewe van God deur die onkunde wat in hulle is vanweë die verharding van hulle hart;
Ef 4:19 wat ongevoelig geword het en hulle oorgegee het aan die ongebondenheid om in hebsug allerhande onreinheid te bedrywe.
Ef 4:20 Maar julle het Christus nie só leer ken nie,
Ef 4:21 as julle ten minste van Hom gehoor het en in Hom onderrig is soos die waarheid is in Jesus:
Ef 4:22 dat julle, wat die vorige lewenswandel betref die <u>oue mens</u> moet aflê wat deur die begeerlikhede van die verleiding te gronde gaan,
Ef 4:23 en dat julle <u>vernuwe moet word in die gees</u> van julle gemoed
Ef 4:24 en julle met die nuwe mens moet beklee wat na God geskape is in <u>ware geregtigheid en heiligheid.</u>
Ef 4:25 Daarom, lê die leuen af en spreek die waarheid, elkeen met sy naaste, want ons is mekaar se lede.
Ef 4:26 Word toornig en moenie sondig nie; laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie;
*Ef 4:27 en **gee aan die duiwel geen plek nie**.*
Ef 4:28 Laat die een wat steel, nie meer steel nie; maar laat hom liewer arbei deur met sy hande te werk wat goed is, sodat hy iets kan hê om mee te deel aan die een wat gebrek het.

Ef 4:29 Laat daar geen vuil woord uit julle mond uitgaan nie, maar net 'n woord wat goed is vir die nodige stigting, sodat dit genade kan gee aan die wat dit hoor.

Ef 4:30 En bedroef nie die Heilige Gees van God nie, deur wie julle verseël is tot die dag van verlossing.

Ef 4:31 Alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu en lastering moet van julle verwyder word, saam met alle boosheid.

Ef 4:32 Maar wees vriendelik en vol ontferming teenoor mekaar; vergeef mekaar soos God ook in Christus julle vergewe het.

9. GEESTELIKE KARAKTERONTWIKKELING

Die mens is geskape as liggaam, siel en gees en of jy gelowig is, of nie, daar bly 'n hunkering na jou skepper by elke mens. "Skepper van die Heelal"[255] Net soos 'n weeskind konstant verlang om sy ware vader te vind, is daar by die mens 'n diepgewortelde smagting na Sy geestelike Vader. Waar ons verstaan wie ons in God is, vind ons, ons ware identiteit en kry ons, ons outoriteit as kind van God terug. Dan is ons deel van "die familie van God", met ander woorde, God die Vader, God die Seun en God die Heilige Gees. Om 'n verhouding te bou met ons Skepper en Meester vra onderrig in hierdie dinge, soos alles wat van ware belang in die lewe is. 'n Mens kan dit sien as "coaching" (afrigting).

"Coaching is helping to identify the skills and capabilities that are within the person, and enabling them to use them (those skills) to the best of their ability."[256]

Om dus in God te glo, moet 'n mens Hom leer ken. Daar moet 'n identifikasie met die dood van Christus wees, sodat jy saam "opgewek kan word" met dieselfde Gees as wat Christus opgewek het. Dan alleen lewe jou gees werklik en sal jy jou ware identiteit en karakter vind binne Hom en sal jy wil ontwikkel om al meer soos Christus te word.

[255] Handelinge 17:24
[256] Wikipedia; http://en. Wikipedia.org/wiki/Coaching [webtuiste besoek Junie 2011].

Dit is dus belangrik om die eerste beginsel van 'n verhouding met God te verstaan: Word Sy geliefde – "Become His beloved".
Daarin lê eindelose geheimenisse opgesluit wat God met die tongval van teerheid en liefde aan Sy kinders in openbaarmaking beskikbaar stel, in Sy Woord.
God se belofte: "I have prepared a jubilee horn full of oil destined to be poured upon My chosen." (Wat dus ook ons, Sy Bruid, insluit.)

Joh 15:12 Dit is my gebod, dat julle mekaar moet liefhê net soos Ek julle liefgehad het.
Joh 15:13 Groter liefde het niemand as dit nie, dat iemand sy lewe vir sy vriende gee.
Joh 15:14 Julle is my vriende as julle alles doen wat Ek julle beveel.
Joh 15:15 Ek noem julle nie meer diensknegte nie, omdat die dienskneg nie weet wat sy heer doen nie. Maar Ek het julle vriende genoem, omdat Ek alles wat Ek van my Vader gehoor het, aan julle bekend gemaak het.
Joh 15:16 Julle het My nie uitverkies nie, maar Ek het julle uitverkies en julle aangestel om vrug te gaan dra en dat julle vrug kan bly, sodat wat julle die Vader ook al in my Naam vra, Hy julle dit kan gee.

Daarom laat ons seker maak ons weet wat is God se Wil en dat ons leef daarvolgens om in geregtigheid met Hom te staan. Die Bybel spandeer vanaf Romeine tot by Juda in die nuwe Testament aan vermaning en leringe tot HEILIGMAKING. Heiligmaking staan dus hoogaangeskrewe om God te behaag. Juis daarom is dit noodsaaklik vir elke kind van God wat regtig die aangesig van God soek, om na heiligmaking (oftewel die ontwikkeling van jou geestelike karakter) te streef.

God is regverdig en kan nie dubbele standaarde handhaaf nie. God kan ons tog nie seën terwyl ons aanhou om in sekere areas te sondig nie. Dit is God se Almagtige taak om ons te lei na die waarheid, hoe Hy dit ook al beskik, of dit dan deur siekte, swaarkry of deur ontwaking is. Juis daarom moet ons deeglik kyk na God se verordeninge en wette.

9.1. MAGTE, OWERHEDE EN "PRINSIPALITEITE"

Graag soos ons hierdie onderwerp nie altyd wil aanhaal nie, sal dit naïef wees om nie "die jakkalse wat die veld aan die brand steek", uit te lig nie. Sonder om 'n studie van demonologie te maak, wil ek egter die gevare duidelik stipuleer en dan elkeen se naam spesifiek noem. Hierin sien ons dikwels sekere karaktertrekke van ons ou lewe en voel dit soms bekend, amper soos "ou vriende". Self vir ons wat waarlik binne goddelike liefde en Christenskap staan, is daar lokvalle en vangstrikke en moet ons gedurig selfondersoek doen. So toets ons onsself en moet ons konstant seker maak dat ons nie terugval in ons ou gebruike en aangeleerde gedrag nie. Dit is dus van tyd tot tyd van waarde om hierdie geeste prontuit te herken in ons lewe en dit dan te bely en weerstaan, sodat hulle van ons af sal weggaan

Jak 4:7 Onderwerp julle dan aan God; weerstaan die duiwel, en hy sal van julle wegvlug.

Jak 4:8 Nader tot God, en Hy sal tot julle nader. Reinig die hande, julle sondaars, en suiwer die harte, julle dubbel-hartiges!

Satan wat die wêreldheerser is, bewerk konstant donkerheid, sluiers en geestelike blindheid, om ons te verwar en om mense van God af weg te lei. Maak dan oop julle oë, want die tyd is naby en die oes is groot!

9.1.1. DIE GEES VAN WAARSÊERY/ "SPIRIT OF DIVINATION"

Hand 16:16 En terwyl ons op pad was na die bidplek, kom 'n slavin met 'n waarsêende gees ons teë, wat vir haar eienaars deur waarsêery groot wins ingebring het.

Hand Sy het Paulus en ons gevolg en geskreeu en gesê: Hierdie manne is dienaars van God, die Allerhoogste, en hulle verkondig aan julle die weg van verlossing.

Hand En dit het sy baie dae lank gedoen; maar baie ontevrede daaroor, het Paulus hom omgedraai en vir die gees gesê: Ek beveel jou in die Naam van Jesus Christus om uit haar uit te gaan. En hy het op dieselfde oomblik uitgegaan.

Waarsêery beteken:

- Om versteekte kennis te ontdek met die hulp van die bonatuurlike/okkulte.
- Rebellie werk deur die gees van waarsêery.

Bely waarsêery voor God en vra vergifnis. Soek waar die wortel vandaan kom, dalk 'n ouma of oupa wat daarby betrokke was en sny die sielsbande daarmee. Weerstaan dit dan met erns en maak so die "deur" daarheen toe.

9.1.2. DIE GEES VAN AFGESTORWENES/"FAMILIÊRE" GEESTE/DIE GEES VAN DIE DOOD

Lev 19:31 Begeef julle nie tot die geeste van afgestorwenes en die geeste wat waarsê nie. Soek hulle nie om julle deur hulle te verontreinig nie. Ek is die HERE julle God.

- Die gees het reg, deur bloedlynvloeke (ongeregtighede) en ongoddelike idees.
- 'n Mens raak betrokke daarby deur dwelmmisbruik.
- Oor-identifikasie met iets of iemand.
- Praat met iemand ('n dooie) se gees.
- Extra-Sensory Perception (ESP)
- Spiritisme
- Gees van dood. (Bly dus weg van grafte.)

Sny dus sielsbande, en staan dit teë deur die Heilige Gees en Gawes van die Gees.

9.1.3. DIE GEES VAN JALOESIE

Num 5:14 en daar kom 'n gees van jaloersheid oor hom, sodat hy jaloers word op sy vrou terwyl sy haar inderdaad verontreinig het; of 'n gees van jaloersheid kom oor hom, sodat hy jaloers word op sy vrou terwyl sy haar nie verontreinig het nie.

Mense met 'n gees van jaloersheid:

- Is nooit tevrede nie, vergelyk altyd.
- Is mense wat skeiding bring.
- Stry altyd oor dinge.
- Daar's altyd iemand mooier as jy.
- Moord/woede/haat/wraak/skinder kan daaruit spruit.
- Jaloesie op iemand se salwing.

Die teenvoeter hiervoor sal die liefde van God en die bediening van versoening wees.

9.1.4. DIE LEUENGEES/"DOCTRINE OF DEMONS"

2 Kron 18:22 En nou, kyk, die HERE het 'n leuengees in die mond van hierdie profete van u gegee, terwyl die HERE tog onheil oor u gespreek het.

- Misleiding/"Desepsie"
- Verkeerde leringe.
- Vals profesie.
- Bygelowe.
- Onwaar beskuldigings.
- Ewige vals komplimentering. Vleitaal.

9.1.5. DIE GEES VAN PERVERSITEIT/GEES VAN BEDWELMING

Jes 19:14 Die HERE het daarin 'n gees van bedwelming gegiet, en Egipte is op 'n dwaalweg gebring in al sy werk, soos 'n dronkaard tuimel in sy uitbraaksel.

- Veral teenwoordig in die kerk.
- Seksuele ongeregtigheid bring verwarring. (1 Korintiërs 7)
- Barheid – teken dat die gees teenwoordig is.
- Alle seksuele ongeregtighede.
- Aanduiding van 'n verbreking van Sy gees, tong verklap wat in die hart gebeur. (*Spreuke 15:4 Sagtheid van tong is 'n lewensboom, maar valsheid daarin is verbreking in die gees.*)

- Kindermishandeling.
- Mense wat kronies oor alles bekommer.
- Voorbehoedmiddels wat teen lewe inwerk.

Bely dit voor God, vra vergifnis en staan dit teë. Maak alle deure toe uit jou kinderlewe waar daar ingang kon wees.

9.1.6. DIE GEES VAN TROTS

Spr 16:18 Trotsheid kom voor die verbreking, en hoogmoed kom voor die val.
Spr 16:19 Dit is beter om nederig van gees te wees saam met die ootmoediges as om buit te verdeel met die trotsaards.

- Kry ingang deur eiegeregtigheid.
- Waar mense neersien op ander.
- Rassisme.
- Mammon.
- Waar trots ongoddelik en afgunstig word.

Die liefde van God en liefde tot die naaste staan dit tee.

9.1.7. 'N VERSLAE GEES/GEES VAN ABADON/"SPIRIT OF HEAVINESS"

Jes 61:3 om vir die treurendes in Sion te beskik dat aan hulle gegee word sieraad vir as, vreugde-olie vir treurigheid, 'n gewaad van lof vir 'n verslae gees; sodat hulle genoem kan word terebinte van geregtigheid, 'n planting van die HERE, tot sy verheerliking.

- Selfmoordgedagtes.
- Depressie.
- Gebroke hart.
- Innerlike wonde, selfbejammering, verwerping.
- Slapeloosheid.

Staan dit teë deur die salwing van vreugde. Jesaja 61:3

Joh 15:26 Maar as die Trooster gekom het wat Ek vir julle van die Vader sal stuur, die Gees van die waarheid wat van die Vader uitgaan, sal Hy van My getuig.

9.1.8. DIE GEES VAN HOERERY

- Waar ons ookal "geprostitueer" word.
- "Geprostitueer" deur die wêreld se sisteme, geld/Mammon, kos, wêreldlikheid.
- Kroniese ontevredenheid.
- Verontregting.
- Obsessies met "gym", kos, klere, karre, skoene, ens.

Kies dan tussen God en Mammon en staan Satan tee.
Leef eenvoudiger en gee God in alles eer.
2 Kor 11:2 Want Ek is jaloers oor julle met 'n goddelike jaloersheid, want Ek het julle aan een man verbind, om julle as 'n reine maagd aan Christus voor te stel.
2 Kor 11:3 Maar ek vrees dat, net soos die slang Eva deur sy listigheid bedrieg het, julle sinne so miskien bedorwe kan raak, vervreemd van die opregtheid teenoor Christus.

9.1.9. DIE GEES VAN KRANKHEID/"SPIRIT OF INFIRMITY"

Lukas 13:11 En daar was 'n vrou wat 'n gees van krankheid agttien jaar lank gehad het, en sy was inmekaargetrek en glad nie in staat om regop te kom nie.
Lukas 13:12 En toe Jesus haar sien, roep Hy haar en sê: Vrou, jy is van jou krankheid verlos.
Lukas 13:13 En Hy het haar die hande opgelê, en onmiddellik het sy regop gestaan en God verheerlik.

- Dit manifesteer in die vorm van boggels.
- Rugraatverkromming, lamheid, artritus.
- Allergie, asma.
- Impotensie.
- "Yuppy" griep.
- Swakheid.

Dit word teegestaan deur die Gees van Lewe.
Bely dus die oortredinge en bid dan vir genesing en sien 'n professionele persoon wat kan help.

Romeine 8:2 Want die wet van die Gees van die lewe in Christus Jesus het my vrygemaak van die wet van die sonde en die dood.

9.1.10. DIE DOM EN DOWE GEES

Mark 9:17 En een uit die skare antwoord en sê: Meester, ek het my seun wat 'n stomme gees het, na U gebring;
Mark 9:18 en waar hy hom ook aangryp, skeur hy hom; en hy kry skuim in die mond, en hy kners met sy tande en word styf; en ek het u dissipels gevra om hom uit te dryf, en hulle kon nie.
Mark 9:19 Toe antwoord Hy hom en sê: O, ongelowige geslag, hoe lank sal Ek by julle wees, hoe lank sal Ek julle verdra? Bring hom na My toe.
Mark 9:20 En hulle bring hom na Hom toe; en toe hy Hom sien, laat die gees hom dadelik stuiptrekkings kry, en hy val op die grond neer en rol rond met skuim in die mond.
Mark 9:21 Daarop vra Hy sy vader: Hoe lank is dit al dat dit hom oorgekom het? En hy sê: Van sy kindsdae af;
Mark 9:22 en dikwels het hy hom selfs in die vuur en in die water gegooi om hom dood te maak. Maar as U iets kan doen, ontferm U oor ons en help ons.
Mark 9:23 En Jesus sê vir hom: Wat dit betref – as jy kan glo, alle dinge is moontlik vir die een wat glo.
Mark 9:24 En dadelik roep die vader van die kind met trane uit en sê: Ek glo, Here, kom my ongeloof te hulp!

Mark 9:25 En toe Jesus sien dat 'n skare bymekaar stroom, het Hy die onreine gees bestraf en vir hom gesê: Jou stom en dowe gees, Ek gebied jou, gaan uit hom uit en kom nooit weer in hom nie.
Mark 9:26 En nadat hy geskreeu en hom baie stuiptrekkings laat kry het, het hy uitgegaan. En die seun het soos 'n dooie geword, sodat baie gesê het: Hy is dood.
Mark 9:27 Maar Jesus het hom by die hand gegryp en hom opgerig; en hy het opgestaan.
Mark 9:28 En toe Hy in die huis kom, vra sy dissipels Hom afsonderlik: Waarom kon ons hom nie uitdrywe nie?
Mark 9:29 En Hy sê vir hulle: Hierdie geslag kan deur niks anders uitgaan as deur gebed en vas nie.

- Doofheid, gehoorprobleme.
- Net aanmekaar huil, ewige geween.
- Epilepsie.
- Vuur obsessie ("Piromaners"/brandstigters)
- Tande gekners.

Staan dit teë en bid vir genesing. Vas, bid en glo!

9.1.11. DIE GEES VAN SLAWERNY EN VREES/"SPIRIT OF BONDAGE AND FEAR"

Rom 8:15 Want julle het nie ontvang 'n gees van slawerny om weer te vrees nie, maar julle het ontvang die Gees van aanneming tot kinders, deur wie ons roep: Abba, Vader!
2 Tim 1:7 Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar 'n gees van krag en liefde en selfbeheersing.

- Die gees van "weeskind".
- Vrees vir die dood.
- Gebrek aan vertroue.
- Fobies, angstigheid, nagmerries, afhanklikheid.

Staan dit dan teë deur die gees van aanneming van seuns en staan ook die sekondêre gevolge teë.

9.1.12. DIE VERLEIDENDE GEESTE

1 Tim 4:1 Maar die Gees sê uitdruklik dat in die laaste tye sommige van die geloof afvallig sal word en verleidende geeste en leringe van duiwels sal aanhang.

- "Desepsie", "fassinasie" met en aantrekking van geestelike manifestasies.
- Bonatuurlike tekens en wonders, "New Age".
- Vleeslikheid.
- Mense wat agter die "salwing" aanjaag. Ingestel op ewige tekens/wonders.

Dit word teengestaan deur die gees van waarheid.

9.1.13. DIE GEES VAN DIE ANTICHRIS/WETTELOOSHEID

- Staan teen Jesus.
- Teen die kruis.
- Teen Christus.
- Ateïsme.
- Wetteloosheid.
- Sekulêre humanisme.

Die gees word teengestaan deur die Gees van Christus.

Rom 8:9 julle is egter nie in die vlees nie, maar in die Gees, as naamlik die Gees van God in julle woon. Maar as iemand die Gees van Christus nie het nie, dié behoort nie aan Hom nie.

9.1.14. DIE GEES VAN DWALING

1 Johannes 4:6 Ons is uit God; hy wat God ken, luister na ons; hy wat nie uit God is nie, luister nie na ons nie. Hieruit ken ons die Gees van die waarheid en die gees van die dwaling.

- Vals doktrine.
- Onleerbare gees.
- "New Age".
- Wil nie onder outoriteit staan nie.

Dit word teengestaan deur die Gees van Waarheid.

Ps 51:12 Skep vir my 'n rein hart, o God, en gee opnuut in die binneste van my 'n vaste gees.

Hiermee gee ek 'n opsomming van die 14 geeste wat die skrif onderskei, en wil ek daarmee die sluiers van die mens en die Bruid se oë wegneem, sodat ons kan sien en onsself losmaak van die blindheid wat Satan in die gees saai. Soek die wortel van ongeregtigheid en wis dit uit, sodat die vrug daarvan nie langer teenwoordig sal wees nie. Wees wakker en sien die alledaagse raak wat onder ons bewustheid gebeur, maar weet dat God alleenheerskappy op aarde het en daarin lê ons vrede.

Rom 6:16 Weet julle nie dat aan wie julle julself as diensknegte tot beskikking stel om hom gehoorsaam te wees, julle diensknegte is van hom aan wie julle gehoorsaam is nie òf van die sonde tot die dood, òf van die gehoorsaamheid tot geregtigheid?

Rom 6:17 Maar ons dank God dat julle wel diensknegte van die sonde was, maar van harte gehoorsaam geword het aan die voorbeeld van die leer wat aan julle oorgelewer is,

"Nothing real can be threatened.
Nothing unreal exists.
Herein lies the peace of God."
– Onbekend

9.2. GEESTELIKE WEERBAARHEID

For what will it profit a man if he gains the whole world and forfeits his soul? [257]

As ons na die ontwikkeling van ons Geestelike/spirituele karakter kyk, is dit altyd nodig om dit te toets, om te sien of ons steeds binne God se wil optree en wat dit is wat ons dryf. God het 'n weg vir ieder en elke van ons bepaal en dit is ons voorreg om dit te vind, maar ons moet ook bewus wees van magte en kragte wat dit ten sterkste wil teenstaan. Waar mense die weg, waarheid en die lewe nastreef, is dit vir Satan belangrik genoeg om God se kinders van stryk te bring en sal daar altyd toetse en struikelblokke wees. Gelukkig is die seën en beskerming van God vir sy kinders oorvloedig en sal die Gees van belofte ons beskutting wees.

- *2 Tim 1:7 Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.*
- *Luk 10:19 Kyk, Ek gee aan julle die mag om op slange en skerpioene te trap, en oor al die krag van die vyand; en niks sal julle ooit skade doen nie.*

Om te sien of ons binne die weg van Waarheid is, kan ons onsself altyd aan die volgende 7 Goddelike beginsels toets:

1. **Kan dit tot God se glorie gedoen word?**
   1 Kor 10:31 Of julle dan eet of drink of enigiets doen, doen alles tot verheerliking van God.

2. **Is dit volgens wat Jesus ons geleer het?**
   Mat 28:20 En kyk, Ek is met julle al die dae tot aan die voleinding van die wêreld. Amen.

[257] Mattheus 16: 28

3. Kan dit in die Naam van Jesus gedoen word?

Mark 16:17 En vir die wat geglo het, sal hierdie tekens volg: in my Naam sal hulle duiwels uitdryf, met nuwe tale sal hulle spreek,

4. Kan dit gedoen word terwyl ons Jesus loof en prys en Hom dank bring?

Fil 4:4 Verbly julle altyd in die Here; ek herhaal: Verbly julle!
Fil 4:5 Laat julle vriendelikheid aan alle mense bekend word. Die Here is naby.
Fil 4:6 Wees oor niks besorg nie, maar laat julle begeertes in alles deur gebed en smeking met danksegging bekend word by God.
Fil 4:7 En die vrede van God, wat alle verstand te bowe gaan, sal julle harte en julle sinne bewaar in Christus Jesus.

5. Sal dit my Geestelik laat groei?

Gal 5:22 Maar die vrug van die Gees is liefde, blydskap, vrede, lankmoedigheid, vriendelikheid, goedheid, getrouheid, sagmoedigheid, selfbeheersing.
Gal 5:23 Teen sulke dinge is die wet nie.
Gal 5:24 Maar die wat aan Christus behoort, het die vlees met sy hartstogte en begeerlikhede gekruisig.
Gal 5:25 As ons deur die Gees lewe, laat ons ook deur die Gees wandel.

6. Sal dit my verhinder om as getuie vir God op te tree?

1 Kor 10:32 Wees geen oorsaak van struikeling vir Jode of Grieke of vir die gemeente van God nie;

7. Sal dit ander Christene van stryk bring?

2 Tim 2:14 Herinner aan hierdie dinge en betuig voor die Here dat hulle geen woordestryd moet voer wat tot geen nut is nie, maar net tot ondergang van die hoorders.
2 Tim 2:15 Lê jou daarop toe om jou beproef: voor God te stel as 'n werker wat hom nie hoef te skaam nie, wat die woord van die waarheid reg sny.

2 Tim 2:16 Maar die onheilige, onsinnige praatjies moet jy vermy; want hulle sal al verder voortgaan in goddeloosheid,
2 Tim 2:17 en hulle woord sal voortwoeker soos 'n kanker, onder wie daar Himenéüs en Filétus is,
2 Tim 2:18 wat van die waarheid afgedwaal het, omdat hulle sê dat die opstanding al plaasgevind het; en hulle keer die geloof van sommige om.
2 Tim 2:19 Ewenwel, die fondament van God staan vas met hierdie seël: Die Here ken die wat Syne is; en: Laat elkeen wat die Naam van Christus noem, afstand doen van die ongeregtigheid.
2 Tim 2:20 Maar in 'n groot huis is daar nie alleen voorwerpe van goud en silwer nie, maar ook van hout en erdewerk; en sommige tot eer, maar ander tot oneer.
2 Tim 2:21 ***As iemand hom dus hiervan deeglik reinig, sal hy 'n voorwerp tot eer wees, geheilig en bruikbaar vir die Here, toeberei vir elke goeie werk.***
2 Tim 2:22 Maar vlug vir die begeerlikhede van die jonkheid en jaag ná geregtigheid, geloof, liefde, vrede, saam met die wat die Here uit 'n rein hart aanroep.
2 Tim 2:23 En die dwase en onverstandige strydvrae moet jy afwys, omdat jy weet dat dit twis verwek;
2 Tim 2:24 en 'n dienskneg van die Here moet nie twis nie, maar vriendelik wees teenoor almal, bekwaam om te onderrig en een wat kwaad kan verdra.
2 Tim 2:25 Hy moet die weerspanniges in sagmoedigheid teregwys, of God hulle nie miskien bekering sal gee tot die kennis van die waarheid nie,
2 Tim 2:26 en hulle weer nugter kan word, vry van die strik van die duiwel, nadat hulle deur hom gevang was om sy wil te doen.

10. VLEESLIKE KARAKTER

As ons na karakter-ontwikkeling in die sielsdimensie kyk, is die heel eerste stap, om jou identiteit vas te maak en jouself te leer ken. Wanneer jy weet wie jy is, sal jy leer hoe jy wil optree, en wat die omvang is van wat vir jou belangrik is. Dit bring persoonlike groei wat met tyd permanent raak en wat as karaktergroei gesien kan word. Ons word elkeen gebore met 'n sekere mate

van potensiaal, maar alleen die wat dit ontgin, sal die vrugte pluk en die mens word wat hy wil wees. Om jou geestelike karakter vas te maak en met liefde binne die wil van God te bly, bied 'n stewige fondasie vir "jou gebou", maar nou moet die "mure" nog gebou word en die "dak" moet opgesit word en dan moet die fyner afwerkings kom en die finale dekorasies, "dan eers is die huis gebou".

Dikwels het 'n mens hulp nodig om hierdie "huis te bou" en dit gaan gepaard met lewensonderrig, ondervinding, lewenslesse en die leerskool van die lewe, wat ons almagtige Vader toelaat, sodat ons deur hierdeur lesse kan leer. Hierdie moeilike lesse tesame met afrigting ("Life coaching"), mentorskap en vaderkap van ons ouers kan 'n mens baie help vir jou lewe vorentoe en jou toerus vir dit wat nog voorlê. Juis omdat alle kinders nie hierdie "Fathering-process" ondergaan in die kinderlewe nie, is daar soms leemtes en krakies in die karakter wat met hulp reggestel kan word en vandaar – "Life-coaching".

"Unlocking Your potential just needs the right tools." – Uittreksel uit 'n MTN-advertensie

In ons persoonlike lewens, verhoudings, gesinslewe en die huwelikslewe, sukkel mense daagliks met botsende persoonlikhede en is hulle geneig om die andersheid in ander te wil aanspreek, maar tog bring dit nie vrede of aanvaarding nie. Die oplossing vir hierdie probleem is voor die hand liggend: "leer jouself ken, dan sal jy ander mense ook verstaan".
"Love yourself, only then will you be able to love others." – Onbekend

Die dag wanneer jy verstaan hoe jou eie brein werk en vanuit watter raamwerk jy dink, is die dag wat 'n mens ophou om van jouself af weg te hardloop en begin jy waarlik te aanvaar wie jy is.

10.1 PERSOONLIKHEIDS-ANALISE AS KARAKTERONTWIKKELING

Om jou eie verstand en hart te begryp, bring 'n verstaan en wysheid ten opsigte van jou eie identiteit wat onmeetbare insig in jou eie gedrag bied. Dit

is nodig dat die bruid haar self verstaan en so haar "eie wapens" en "weerloosheid" ken en haar sien en begryp soos God haar ken. Net soos die Bruid haar bruidegom se wese moet verstaan, moet sy toelaat dat haar Bruidegom haar leer oor haarself, sodat sy binne haar geskape roeping kan funksioneer.

Ek sien daagliks vroue wat slegs die "boonste puntjie van die ysberg" omtrent hulleself gevind het en steeds met 'n halwe waarheid omtrent hulleself leef. Hulle vrese en min geloof in hulself, maak hulle kragteloos en onbruikbaar omdat hulle hulself nie sien deur die oë van God nie. Net soos God aan Moses Sy naam bekendgemaak het as JAHWEH – wat beteken: EK IS, moet ons 'n dag bereik waar ons in Christus kan verklaar: EK IS!

"God se naam is 'Ek sal wees wie Ek sal wees'. Sy Naam is nie 'Ek sal wees wie mense my toelaat om te wees' nie!" – Hettie Brittz, *Vreesloos Vry*

Hierin lê die dinamus krag van God in elkeen opgesluit: om te weet as WIE God jou geskape het en om te weet waartoe God met jou in staat is. So is ons elkeen ook volgens persoonlikheid geskape om 'n bepaalde doel in God se koningryk te vervul. Hierdie skeppingsdoel kan dan ook alleen in vervulling kom as dit met vrymoedigheid en met krag vanuit 'n liefde tot God wat jou gemaak het, gedoen word.

Met vandag se moderne opvoedkundige instellings, is dit moontlik om binne 'n uur 'n persoonlikheids-analise te doen wat jou haarfyn terugvoer kan gee van wie jy is. Dit is betroubaar, plaas jou nie in 'n "boks"/vierkant nie en gee ruimte vir andersheid in sestien dimensies. (Dit is breedvoerig bespreek in Hoofstuk 1 van hierdie werkstuk.)
As huweliks en gesinsberader maak ek gebruik van die Keirsey metode van persoonlikheids-analise en help dit menige persone en huwelikspare om hulleself en mekaar beter te verstaan, deur die verskille te aanvaar en die ooreenkomste te vier. In my beroep as gesins- en huweliksberader het ek nog geen resultaat so 'n oorweldigende verskil, soos juis dit, sien maak nie. Dit is

die mens se reg om homself te verstaan en te leer ken en sy voorreg om homself dan lief te hê, net soos wat hy is!
Wanneer jy dan jouself ken en jou identiteit vasmaak, kan 'n mens aan die ander ontbrekende karaktereienskappe begin werk wat aandag kort.

"One of the greatest moments in anybody's developing experience is when he no longer tries to hide from himself but determines to get acquainted with himself, as he really is." – Norman Vincent Peale

10.2. HANTERING VAN JOU VERLEDE AS DEEL VAN KARAKTERONTWIKKELING

Ek is van die veronderstelling dat 'n mens se verlede jou toekoms bepaal en dat die letsels van jou jeug jou lewenslank "terughou" as dit nie gehanteer word nie. Juis binne bruidskap is dit Satan se grootste wapen om jou te laat glo dat jy onbruikbaar en swak is, op grond van wat in jou kinderlewe skeefgeloop het.
As 'n berader in die veld neem ek elkeen wat bereid is, deur 'n proses van "die storie van jou kinderlewe" en laat ek toe dat God Sy genesingsproses deur die Heilige Gees se genesende krag prakties werk. Deur 'n persoon te vra om te vertel van waar hy kan onthou as kind en foto's van die kinderlewe weer deur te kyk, bring herinneringe terug wat God kan gebruik. Ek bid ook vir 'n voorbereidingsproses en dat God **die** inligting na vore bring wat Hy wil gebruik om herstel te bring, sodat Sy wil kan geskied.
By elkeen wat ek bedien is daar altyd dinge wat uitkom en situasies wat God na die voorgrond skuif, sodat 'n mens veel wyer praat as net verlede, en dit ook in perspektief bring met gedrag en gebeure wat daaruit voortspruit. Daardeur word ongeregtighede ("bloedlyn-vloeke") ook opgetel en word daar geopenbaar waar nog sielsbande gesny moet word en waar vloeke bely en aangespreek moet word. Die trauma wat uitkom word hanteer en dikwels gaan 'n persoon deur 'n proses van trauma-berading wat nie destyds gedoen is nie en word ou letsels se pyn vir eens en vir altyd gehanteer.

Hierdie proses is myns insiens een van die mees bevrydendste ervarings wat enige mens kan hê, sonder om dramaties-Charismaties te raak. Ek dink nie daar is ‘n mens wat nie daarby sal baat vind nie en na my mening het dit die meeste vergifnis in ouer-kind verhoudings gebring wat menslik moontlik is, en wat dikwels so nodig is om persoonlike vrede te vind.

Ps 91: 15 Wanneer hy My aanroep, sal ek sy gebed verhoor; in sy nood sal Ek by hom wees, Ek sal hom red en hom in sy eer herstel. ‘n Baie lang lewe sal ek hom gee en oor My hulp sal hy hom verbly.

Waar mense besluite neem op pad na hulle volwasse lewe, spruit dit dikwels vanuit die leemtes, gebrokenheid, ervarings, traumas, “awersies”, maar ook die vreugdes, volheid, heelheid en liefde. Die probleem is egter dikwels dat die negatiewe ervarings meer krag dra as die positiewe ervarings en dat dit mense verkeerdelik op ‘n valse koers stuur. Waar ‘n verlede hanteer is en die traumas verwerk is, kan mense vry wees van die bande van Satan se houvas en wyse besluite vir die toekoms maak.
Psm 25:12 As iemand die Here dien, leer Hy hom watter pad hy moet kies, sodat hy voorspoed sal geniet en sy nageslag die land sal bly bewoon.

Die hantering van ‘n persoon se verlede maak hom “skoon” van die viktimisasie waardeur ‘n mens jouself heimlik sit en die vertroebeling waardeur jy na jou eie verlede kyk. Dit bring ‘n “amperse” helderheid vanweë ‘n professionele persoon/berader se begrip, insig, empatie en objektiwiteit teenoor jou, los van jou verlede. Hierdie kan dan ook gesien word as voorbereiding tot bruidskap en die lê van ‘n fondasie, sodat die ware karakter nou onbesoedeld ondersoek en gebou kan word.

10.3. LIEFDE AS BOUSTEEN BY KARAKTERONTWIKKELING

Dit word algemeen aanvaar dat die eerste sewe jaar van ‘n kind se lewe sy vormingsjare is, en dat ‘n groot deel van sy karakter reeds teen 7 gevorm is. Of jy nou Christen of heiden is, die liefde is die enkele kenmerk waarna alle mense streef, dit gee die gevoel van aanvaarding, bou aan ‘n mens se selfbeeld

en vorm uiteindelik ‘n groot deel van jou karakter. Dit is nie verniet dat die Bybel in 1 Korintiërs 13:13 na die liefde verwys as die “grootste” nie.

Waar daar reeds vroeg in jou vormingsjare ‘n wesenlike tekort daaraan beleef word, kan ‘n mens die gevolge daarvan by die volwassene se karakter sien. As ons kyk na die negatiewe karaktereienskappe en die tekort aan positiewe karaktereienskappe kan dit byna almal teruggelei word na hoogmoed wat die direkte uitvloeisel is van ‘n tekort aan liefde. Hoogmoed is die alter ego van verwerping en ‘n swak selfbeeld en kom in verskeie vorme voor. Dit is dikwels versteek onder maskers van ‘n soeke na aanvaarding en liefde en staan dus lynreg teen wat God vir ons wil gee in Sy belofte van liefde.

1 Kor 13:4 Die liefde is lankmoedig en vriendelik; die liefde is nie jaloers nie; die liefde praat nie groot nie, is nie opgeblase nie,handel nie onwelvoeglik nie, soek nie sy eie belang nie, word nie verbitterd nie, reken die kwaad nie toe nie, is nie bly oor die ongeregtigheid nie, maar is bly saam met die waarheid. Dit bedek alles, glo alles, hoop alles, verdra alles. Die liefde vergaan nimmermeer; maar profesieë – hulle sal tot niet gaan; of tale— hulle sal ophou; of kennis – dit sal tot niet gaan.

DIE LIEFDE IS:

- Verdraagsaamheid.
- Geduld.
- Goedhartigheid.
- Nie jaloers nie.
- Nie hooghartig nie.
- Nederig.
- Nie trots nie.
- Bedagsaamheid.
- Dring nie aan op eie regte nie.
- Nie selfgesentreerd nie.

- Nie liggeraak nie.
- Vergewensgesind.
- Verheug in geregtigheid en waarheid.
- Altyd gereed om die beste van elke persoon te glo.
- Hoop altyd.
- Glo altyd.
- Vertrou altyd.
- Vergaan nooit.

1 Kor 13:3 En al sou ek al my goed uitdeel, en al sou ek my liggaam oorgee om verbrand te word, en ek het nie die liefde nie, dan sou dit my niks baat nie.

So dan sal die **eerste beginsel van karakterontwikkeling** wees om ‘n mens te leer van die liefde en om tuis te word met die ontvang en uitdeel daarvan. Die meeste mense wat nie van vroeg reeds vertroud was met ‘n omgewing van liefdevolheid nie, sal ook nie weet hoe om dit te hanteer nie, want dit is basies die “onbekende”. Dit sal egter oor tyd ‘n wesenlike verskil maak, amper soos marinade aan taai vleis ‘n verskil maak. Dit is bewys dat mense wat binne die grense van liefde lewe, se gesondheid bevorder word daardeur en dat hulle lewensjare verleng word as gevolg daarvan. Eenvoudig gestel, niemand kan daarsonder effektief en tevrede funksioneer nie. Probeer dus gerus om meer lief te hê, en sien hoe jou gemoed lig en jou gees vol raak.

10.4. BEVORDERING VAN DIE SELFBEELD EN DIE INVLOED DAARVAN BY KARAKTERONTWIKKELING

Dit is algemeen bekend dat ‘n persoon se selfbeeld saamhang met die agting wat hy van homself het. Dit word gevorm deur ‘n gevoel van aanvaarding, ‘n gevoel van eiewaarde en die gevoel van bevoegdheid wat ‘n persoon beleef.

Dit vorm ‘n “filter” waardeur ‘n mens alles rondom jou waarneem. – Maurice Wagner

In die psige van die mens speel jou selfbeeld heel moontlik die belangrikste rol ten opsigte van "hoe" jou unieke persoonlikheid en potensiaal gaan ontwikkel. As 'n kind is dit meestal jou ouers, ander mense, familie, onderwysers en vriend of vyand wat jou selfbeeld bou of breek. Ongelukkig kry elkeen van ons êrens in ons lewe die besef dat aanvaarding voorwaardelik is en dat liefde eintlik verdien moet word.
Alle goed-ingeligte ouers weet om hul kinders onvoorwaardelik lief te hê, maar laat ons nou maar realisties wees, alleen God in Sy alwysheid beskik oor daardie bo-menslike vermoë. Ouers poog om so ver dit menslik moontlik is lief te hê en hul kinders teen kritiek te beskerm, maar alle kinders kry iewers seer. Dit bring skade aan die selfbeeld en sal later 'n reaksie hê.

"As 'n mens as kind waardeer is, waardeer jy jouself meer en as jy met respek behandel is, het jy selfrespek ontwikkel. As jy as kind egter verwerp, afgeskeep, verwaarloos of gedurig gekritiseer is, is dit baie moeiliker om jouself te aanvaar, lief te hê en oor jouself goed te voel."[258]

Die idee wat jy van jouself het beïnvloed dus jou hele lewe en hierdie konsep is nie maklik veranderbaar as dit deur jare versterk is deur herhaling en die hartseer wat emosionele afbreek bring nie.
'n Mens moet onthou dat ons ouers (en ons as ouers) almal fouteer het. Niemand maak perfekte kinders groot of is perfekte ouers nie. 'n Groot deel van menswees, is om te leer om konstruktief gebruik te maak van dit wat na jou kant toe kom. Juis in die hantering van probleme laat dit mense groei en berei dit ons dikwels voor vir omstandighede wat nog voorlê. Die keuse bly egter elke mens se verantwoordelikheid; gaan ek aan ander doen wat aan my gedoen is, of wil ek 'n beter mens wees?

Ongelukkig tree mense dikwels vanuit hulle pyn op en maak dan weer op hulle beurt ander seer. Dit gebeur maklik waar hulle nie die patroon raaksien nie en nie besef het dat dit in 'n bose kringloop verval het nie. Gewoonlik neem dit

[258] De Klerk, J. en Bredenkamp, C.M., 2005. *Sweef jy of sink jy*? Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 17.

iemand naby aan jou of ‘n berader wat ‘n pad saam met jou stap om jou aandag daarop te vestig.
Die nut van karakterontwikkeling is genadiglik dat die selfbeeld nie vas en onveranderlik is nie en dat dit kan ontwikkel en groei. As ons dan beweer dat die tekort aan liefde en aanvaarding die klassieke eienskap is wat die selfbeeld belemmer het, is dit net logies dat juis liefde en aanvaarding ook weer daaraan sal kan bou.

Hier is ‘n paar karaktereienskappe wat saam ressorteer onder die hoof: **‘n tekort aan liefde**, en dus verwerping gebring het op ‘n sensitiewe stadium in ‘n mens se ontwikkeling. Dit het ontwikkeling van die karakter op een of ander wyse belemmer en ‘n sekere gedrag uitgelok om vir die verlies van onvoorwaardelike aanvaarding te kompenseer. (“coping skills”) Ek wil hulle saamvoeg en as ‘n eenheid bespreek, maar dit bly belangrik om te onthou, dat al is daar ‘n gemeenskaplike wortel, elke mens se situasie uniek is en elke situasie as ‘n spesifiek geval gehanteer behoort te word.
Dit is belangrik om te besef dat hierdie negatiewe gesindheid die verstand se verfkwas is en dat dit elke situasie inkleur, dus sal alles wat jy aanpak en elke situasie deur hierdie negatiewe gesindheid besoedel word.

Karaktereienskappe wat saam ressorteer onder die hoof: Tekorte aan liefde:

- Swak selfbeeld.
- Oordrewe selfbeeld in reaksie teen voorwaardelike liefde.
- Swak-selfaanvaarding.
- Kritiek.
- Jaloesie.
- Manipulasie/intimidasie.
- Baasspelerigheid.
- Beheer ander.
- Blaamverskuiwing.
- Terughoudendheid/skaamheid.
- Vergelyking van self met ander.
- Perfeksionisme.

- Ooreet/Ondervoed.
- Koop, koop, koop.
- Snobisme.[259]

Hierdie karaktereienskappe wys almal terug na ‘n belemmerde selfbeeld en ‘n eiewaarde wat nie sterk genoeg staan om met selfvertroue op te tree en te glo in wie hulle is nie. Dus kompenseer ‘n mens met gedrag wat die onsekerhede verbloem en kruip mense dikwels lewenslank agter maskers weg. Met die maskers speel hulle die oordrewe rol as spieëlbeeld van dit wat hulle heimlik wou wees, maar nie die selfvertoue het om te wees nie.

- So sal iemand met ‘n swak selfbeeld dikwels bombasties en selfregverdigend voorkom om sy eie vrese te verskans en ‘n masker van bravade aantrek vir beskerming.
- Juis as gevolg van ‘n lae eiewaarde, probeer mense skuil agter maskers van beheer, baasspelerigheid en kritiek en binne konflik skuif hulle die blaam gerieflikheidshalwe weg van hulself en neem hulle nie maklik verantwoordelikheid vir hul eie aandeel nie.
- Beheer is ‘n tipiese voorbeeld, waar ‘n persoon aan ander doen presies wat hy as kind beleef het. Die kind is moontlik sy hele kinderlewe lank beheer deur ‘n rigiede ouer of deur voorwaardelike aanvaarding en wanneer hy uit die huis gaan, rebelleer hy daarteen en beheer hy almal wat daarvoor val. Dit gebeur ook meestal onwetend en omdat dit as aangeleerde gedrag ontwikkel het is dit iets wat alleenlik deur erkenning en ‘n aktiewe poging afgeleer sal word. Daar is ‘n ewige soeke na aanvaarding en ‘n wil om te bewys dat hulle waardig is, en erkenning soek vir hul ware identiteit, dikwels dan ook deur “people-pleasing” wat ook maar ‘n uitvloeisel hiervan is.
- Dit waaroor ‘n mens wel beheer het, is jou omgewing en die dinge weg van jou innerlike en daarom verval so iemand maklik in perfeksionisme en maak die lewe om hulle vir ander ondraaglik deur die ewige beheer. “‘n Ongesonde selfbeeld word dikwels gekamoefleer met ‘n skyn van effektiwiteit en perfeksie. Mense wat nie gemaklik is met hulle eie krake

[259] De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau. p. 93.

en swak plekke nie, steek dit so goed moontlik weg en laat ander nie maklik te naby aan hulle kom nie"[260]

- So ook vergelyk mense met 'n lae eiewaarde hulself met ander en omdat 'n mens binne jou eie persepsie tekort skiet, manipuleer en intimideer jy ander om beter oor jouself te voel. Dit versterk onwetend die swak selfbeeld, want daar sal altyd ander mooier, slimmer en beter as ons wees.
- Hierdie wete dat 'n mens diep binne onseker is oor jouself en ander se dunk van jou, maak dat jy jouself nie aanvaar nie en dikwels selfhaat koester wat weer oorsprong kan gee aan ander psigologiese afwykings soos selfskending en selfmoordneigings.
- 'n Afgetrokkenheid, self-opgelegde eensaamheid en 'n alleenloper sindroom ontstaan ook maklik omdat so iemand skaam is vir ander en bang is vir verdere verwerping. Ironies genoeg ly hierdie selfverwerping dan juis tot verdere verwerping en die persoon glo niemand wil met hom vriende wees nie, maar hy bring dit oor homself ("a self-fulfilling prophecy").
- Dikwels is 'n ongesonde selfbeeld die dieperliggende rede waarom vroue te min (of te veel) eet. Wanneer 'n mens jouself nie aanvaar nie, vind jy maklik ontvlugting in kos of die verhongering waardeur jy jouself straf om beter te lyk. *"Die teenoorgestelde van self-liefde is self-verwerping en kan so manifesteer as 'n eetversteuring."*[261]

  So ook koop veral vroue wat met verwerping sukkel soms oormatig baie, juis om die leemte te probeer vul wat agter 'n swak selfbeeld skuil.

Om hierdie tekort aan liefde en aanvaarding om te keer tot "heelheid" verg tyd, geduld en werk. Die heel eerste stap is om te erken dat die karaktereienskappe wat jy openbaar 'n wortel het en dat dit jou lewe beheer. Die tweede stap sal wees om te besef hoe dit ander mense om jou wegstoot en dus die teenoorgestelde uitwerking het as wat 'n mens se onderbewussyn jou wil laat glo. Dit kan soms 'n lieflike mens, in 'n irriterende persoon verander,

[260] De Klerk, J. en Bredenkamp, C.M., 2005. *Sweef jy of sink jy*? Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 22.
[261] De Klerk, J. en Bredenkamp, C.M., 2005. *Sweef jy of sink jy*? Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 23.

tot die punt dat die mense wat saam met jou leef, dit nie meer kan hou nie. So hoe nou gemaak?
Om so ‘n persoon te help, moet hy self die prosedure verstaan en die oorsprong van die gedrag kan insien. Soms is dit noodsaaklik om diep te delf om te sien wat die wortel is en in reaksie op wat, die gedrag ontstaan het. Soms speel tyd ook ‘n rol en moet ‘n mens gaan kyk in watter deel van sy lewe dit ontstaan het en soek waar trauma ook deel van die probleem is en dit hanteer saam met die gedrag wat in reaksie daarop ontwikkel het.
Dit is belangrik dat die persoon sy eie persoonlikheidstipe in diepte verstaan en verstaan waarom hy verwerp voel en wat hy as mens nodig het om aanvaar en geborge te voel.

Wanneer mense hulle persoonlikheidstipe verstaan, bring dit dikwels perspektief aan sekere gedragspatrone en ‘n geneigdheid tot sekere karaktereienskappe. Dit werp ook lig op ‘n mens se sterk en swakpunte, wat sal help met meer realistiese verwagtinge wat ‘n mens dan aan jouself kan stel. Daarna moet ‘n persoon die tyd kry om objektief na homself te kyk en homself te aanvaar in die lig dat God hom spesifiek so geskape het, met ‘n hoër roeping en dat net hy dit kan uitvoer. Juis dit is vir die bruid van Christus nodig, sodat ‘n mens persoonlike heling kan kry en ander om jou bedien vanuit ‘n beter verstaan, omdat jy self deur ‘n genesingsproses in jou karakter is. Dit gee jou die emosionele intelligensie om genade vir ander te openbaar net soos God met ons genade het.

Om liefde op ‘n volwasse vlak vir jou te laat werk, om jou selfbeeld te help verbeter, is dit noodsaaklik om te probeer om jou met mense te omring wat liefde gee, dus ‘n gemeente met kinders van God, vriende wat vir jou lief is en mense by die werk wat jou aanvaar vir wie jy waarlik is. Vermy dus mense waar jy moet probeer om ‘n front voor te hou, want dit neem jou terug na die veel bekende maskers van voorgee en toneelspel wat juis vermy moet word.
As berader, maak saam ‘n lys van sterkpunte waarmee hy saamstem en fokus daarop as basis vir die bou van ‘n gesonde selfbeeld. Vra ook dat hy die mense na aan hom sal vra om hom te help met die aangeleentheid en om hom met liefde te ondersteun hiermee.

Een van die belangrikste gedagtes om te onthou in die bou van ‘n mens se selfbeeld, is dat ‘n persoon moet besef dit is menslik om te fouteer en dit is wys om dit te aanvaar en reg te maak waar moontlik. Skuldgevoel is Satan se houvas op die mens en Jesus het reeds die prys vir ons betaal, so geen skuldgevoel gaan ‘n verskil maak nie.
Weet ook dat almal nie daar is om van jou te hou nie, God het aan ons keuse gegee en daarom kies ons vriende, wat van ons hou soos ons is.
Daarmee saam sal gebed, die groei van self-liefde en die werking en ondersteuning van die Heilige Gees die berader help om so ‘n persoon te help groei, deur ‘n vertrouensverhouding en geloof in die persoon se mens wees.

“You have no idee of what you are capable of,”[262] (*if you place yourself in the hands of God.)*

Die grootste bewusmaking hiervan kom deur die wil om te groei en vir die wat wil, is daar soveel boeke geskryf en soveel kursusse beskikbaar, **maar alleen hy wat die verskil wil maak, sal die verskil smaak!**

*“People become really remarkable when they start thinking that they can do things. **When they believe in themselves they have the first secret of success**.”* – Norman Vincent Peale

10.5. EMOSIE BY KARAKTERONTWIKKELING

Ons is almal gebore met emosies en met gesonde verstand, tog kan die verdeling en die benutting daarvan ons soms kortwiek na beide kante toe. Met persoonlikheids-analise word dit erken dat sommige mense meer emosioneel “bedraad is” en ander weer meer vanuit ‘n verstands-perspektief funksioneer. Dit is normaal en maak ons die mens wat God ons geskape het, maar die probleem ”ontstaan” waar ons onsself onrealisties laat oorheers deur een van die twee. Hiermee wil ek glad nie sê dat die een beter as die ander is nie, ek wil slegs stipuleer dat ‘n balans die gesogte antwoord is.

[262] *I Am Number Four*. 2011. Film. Directed by D.J. Caruso. USA: DreamWorks Pictures.

So kan iemand byvoorbeeld sy emosies misken en nie toelaat dat sy hart ‘n aandeel in besluitneming het nie. Veral in ‘n huwelik kan dit groot probleme inhou. Die teenoorgestelde is ook moontlik en mense kan toelaat dat hul emosies hul lewe regeer en dit maak dit ewe moeilik vir enige persoon wat met so iemand moet saamleef.
Dit is juis hier waar Satan menige mens se lewe beheer deur hulle emosies en die regverdiging van die “eie-ek” daardeur. Ons moet leer om te doen wat ons moet en wat reg is in die oë van die Here. Ons moet ophou om altyd eers te vra hoe ons daaroor voel en so toe laat dat ons perspektief deur ons gevoelens verwar word. As ons, net ons gevoelens moet vertrou, sal ons een oomblik lag en een oomblik huil en stabiliteit sal agterweë bly!

Emosionele skommelinge bring verwarring en maak dat ander mense nie op jou kan vertrou nie, want dit lei tot impulsiewe gedrag, emosionele reaksies en ongegronde konflik, wat lynreg teen gesonde verstand en integriteit staan. Dit is ons plig as kinders van God en meer nog, as sosiale wesens, om te streef na emosionele volwassenheid en stabiliteit wat ‘n gebalanseerde mens waarop pyl getrek kan word tot gevolg het,. Wanneer ‘n persoon sy karakter so ontwikkel en sy emosies bestuur, bring dit hierdie konsep van stabiliteit in perspektief en maak ‘n mens dit vir ander mense tuis (en in die werksopset) baie makliker om saam met jou te leef.
Hierdie spesifieke konsep kom neer op self-dissipline, iets wat vele volwassenes kies om te verontagsaam en sien as iets wat op kinders van toepassing is.
As ons na die Here Jesus se lewe op aarde kyk, is Hy die toonbeeld van iemand wat in beheer van Homself was en nie ongegronde emosionele uitbarstings geduld het nie. Die natuur se storms het Hom nie laat oorgereageer nie en selfs tydens Sy laaste ure het Hy die ongeregtigheid en onregmatige optrede van ander verduur, omdat daar ‘n “groter prentjie” en ‘n hoër roeping was wat Hy in gehoorsaamheid moes vervul. Hy moes Sy emosies eenkant skuif en sonder om vanuit emosie te reageer, doen wat gedoen moes word.

'n Ander goeie voorbeeld is die verskil tussen Dawid en Saul in hul koningskap. Saul het vanuit sy emosies gehandel en Dawid het met wysheid op die Here gewag en na die regte dinge en God se wil gestreef.
Spr 19: 20 Luister na raad, aanvaar wat jou geleer word, sodat jy uiteindelik wysheid kan hê.
Spr 4: 7-9 Die wysheid kom eerste. Sorg dat jy wysheid bekom, gee alles wat jy het, om insig te kry! Slaan dit hoog aan, dan sal dit aan jou insig gee. Dit sal jou 'n man van betekenis maak as jy dit vasgryp.
Spr 3:5 Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staat maak nie.

Die ander kant van emosionele onvolwassenheid, is die gebrek aan "self-handhawing", omdat ons ander se aanvaarding en positiewe emosies so graag wil hê, dat ons, ons eie laat ondermyn. Dis gevaarlik, want iewers verloor ons 'n deeltjie van onsself en raak ons uiteindelik bitter, uitgeput, leeg en emosioneel onseker.
"Gesonde self-handhawing groei uit gesonde self-liefde en self-kennis. As jy jouself goed genoeg ken om te weet wat vir jou lekker is, wat vir jou sleg is, wat jy nodig het, wat jy nie in jou lewe nodig het nie en dit duidelik kan kommunikeer, gee jy lyf aan gesonde self-handhawing."[263]
Waar jy egter nie in voeling is met jou eie emosies en behoeftes nie, sal jy dit ook nie vir ander kan oordra nie en sal jy toelaat dat jy deur ander emosioneel misbruik word. Jy pas dus nie emosionele beheer toe nie, jy gee dit sonder om daaroor te dink, oor. Enige iets wat so maklik weggegee word, is nie vir jou bewustelik van waarde nie, dus is jou eie hart en emosies nie vir jou so belangrik nie. Dan sal jy iewers "opgebruik en verward" gelaat word, met 'n warboel van negatiewe emosies wat onvervuld en as hartseer na jou toe terugkom.

Die antwoord gaan gepaard met erkenning en self-dissipline en kom nie vir almal ewe maklik nie. Die mens is geskape met 'n keuse en daarom is dit dan nou tyd om daardie keuse toe te pas en grense te stel vir ander om jou. So nie

[263] De Klerk, J. en Bredenkamp, C.M., 2005. *Sweef jy of sink jy*? Pretoria: Lapa Uitgewers. p. 107.

gaan jy jou lewe lank deur ander (wat emosioneel sterker as jy is) oorheers word.
"If we can see that the problem is our problem and that we are responsible for it, then we are in the driver's seat of change. For the first time, we are empowered."[264]

"Boundaries are not something you 'set on' another person. Boundaries are about yourself."[265]

Hierdie persoonlike grense is juis daar om te beskerm wat vir 'n mens kosbaar is. So leer aan om "NEE" te sê en dit met selfvertroue te doen. Geen mens kan waarlik liefhê, as hy nie die vryheid beleef om te mag grense stel nie. Hierdie grense bepaal juis wie jy is en waar jy begin en eindig, en daarmee laat jy ook ander toe om jou lief te hê, omdat hulle jou kan verstaan en jou grense ken.

"It is in your moments of decision that your destiny is shaped." – Anthony Robbins

10.6. SELF-DISSIPLINE AS BELANGRIKE BOUSTEEN BY KARAKTERONTWIKKELING

"Self-dissipline is van groot belang by enigiets waarna in die lewe gestreef word. Dit word die beste gedefinieer as die vermoë om gedrag te reguleer deur middel van beginselvastheid en goeie oordeel, eerder as deur impulsiwiteit, begeerte of sosiale norm." – John MacArthur

Self-dissipline is 'n teken van volwassenheid en die meeste mense ontwikkel dit iewers tussen 4 en 94 (of soms nooit nie).

[264] Cloud, H. Dr. en Townsend, J. Dr., 1999. *Boundaries in marriage*. Michigan: Zondervan. p. 20.
[265] Cloud, H. Dr. en Townsend, J. Dr., 1999. *Boundaries in marriage*. Michigan: Zondervan. p. 29.

"Om self-dissipline in die klein dingetjies van die lewe te leer, berei die weg voor vir groter suksesse. Aan die ander kant, diegene wat ongedissiplineerd in klein sake is, sal waarskynlik ook ongedissiplineerd in die groter en belangriker sake wees." – John McArthur

Dit is 'n welbekende feit dat sekere persoonlikheidstipes meer tot self-dissipline as ander geneigd is. Dit is vir seker iets wat by enige persoon ontwikkel kan word. Self-dissipline is wat maak dat sekere mense uitstaan bo die res en dat mense in 'n werksopset meer suksesvol en hardwerkend is as ander. Dit vat niks om 'n werk te kry nie, maar dit neem self-dissipline en volharding om dit te behou, daarom is dit een van die belangrikste eienskappe om aan te leer en na te streef.

"If you experience chronic difficulties in a particular area of your life, there's a strong chance that the root of the problem is a failure to accept reality as it is." – Steve Pavlina

In die Bybel gaan self-dissipline hand aan hand met gehoorsaamheid. Met Jesus se kruisdood het Hy tot aan die einde toe self-dissipline aan ons gedemonstreer. Selfs deur nimmer-eindigende pyn en veragting het ons Koning, Jesus Christus, Hom deur gehoorsaamheid aan God en Sy roeping op aarde tot self-dissipline verbind. In daardie moeilike tyd van spot en veragting sou dit vir Hom so maklik gewees het om Sy ware krag te toon en almal met 'n swaai van Sy hand te verdelg, maar ten spyte van Sy Majesteit het Hy Sy krag in wysheid geopenbaar deur Homself te beheer en ysere self-dissipline toe te pas.

Om daarrdie karaktereienskap in ons kinders te kweek, moet ons dit dag vir dag by hulle inskerp, tot dit op 'n dag "vanself kom". Ons moet ook onthou dat ons die "demonstrasie-model" is waarna ons kinders kyk en as ons nie self-dissipline in ons eie lewens toepas nie, sal hulle dit beslis nie as volwassenes doen nie. Laat ons dan georganiseerd lewe, stiptelik wees en so respek vir ander toon en die verantwoordelikheid neem om ons kinders te leer van integriteit en self-dissipline, sodat ons 'n nasie kan bou wat God eer daarmee.

"As jy iets begin, voltooi dit. Dit is 'n baie belangrike sleutel tot die ontwikkeling van self-dissipline." – John Greanleaf Whittier

Self-dissipline is die bousteen vir die volgende karaktereienskappe:

- Respek vir jouself en ander.
- Sin vir verantwoordelikheid.
- Stiptelikheid.
- Nakom van afsprake.
- Integriteit.
- Hou jou woord./Kom jou beloftes na./Voer jou beloftes uit.
- Volharding.
- Motivering.
- Betroubaarheid.
- Maak dinge wat begin word, klaar.
- Streef vir dissipline ten opsigte van dieet-, gesondheid-, oefening- en slaapgewoontes.
- Netheid.
- Maak klaar met ewige skinderpraatjies.
- Hou op met oorspandering/"retail therapy"/ongedissiplineerde spandering.

Stiptelikheid en integriteit kom basies neer op respek vir andere, wat 'n oer-oue beginsel is, wat by kinders ingedril moet word, nie net omdat dit in ons samelewing verwag word nie, maar omdat dit 'n beginsel van respek en naasteliefde "verhul". Waar 'n mens nie respek vir ander het nie, sal jy hulle laat wag en jouself konstant regverdig waarom jy mag laat wees. Meestal grens dit aan onwaarhede en wit leuentjies. 'n Mens verval na jare se sukkel in 'n kringloop waar jy sulke gedrag begin aanvaar. Jy maak dit ongelukkig vir almal om jou ongemaklik en jy dra heimlik hierdie swak karaktereienskap op jou kinders oor.
Die eerste stap na stiptelikheid is die aanvaarding dat jy altyd laat is **en dat dit waarlik 'n probleem is**, vir jou en ander om jou. Vra jouself af of jy

goed voel daaroor en of jy bereid is om dit te aanvaar? Is jy bereid om te aanvaar wat ander agter jou rug sê?
Neem dan 'n "inventaris" van waar jy staan met hierdie probleem. Vra jouself af in hoeveel van hierdie self-dissipline dimensies dit vir jou 'n probleem is? Daarna kom die besliste beluit om hierdie ding om te keer en noukeurig daaraan te werk. Dan kan 'n mens dit met hulp (en liefde van andere) werklik oorwin.

Wees stiptelik! As jy veronderstel is om op 'n sekere tyd op 'n sekere plek te wees, sorg dat jy betyds daar is, of wees selfs 'n bietjie te vroeg. Stiptelikheid kenmerk 'n georganiseerde lewenswyse en demonstreer respek vir andere. Dit wys op 'n persoon wat se begeertes, aktiwiteite en verantwoordelikhede onder beheer is. Deur stiptelik te wees, neem jy ook die belang van ander mense (en die waarde van hulle tyd in ag) en hulle sal jou karakter respekteer.
Die apostel Paulus het die behoorlike gebruik van tyd as 'n teken van ware geestelike wysheid bestempel*: "Pas dan op dat julle nougeset wandel, nie as onwyse nie, maar as wyse; en koop die tyd uit, omdat die dae boos is."* *Efesiërs 5:15-16*

Tesame met stiptelikheid gaan die hou van 'n mens se woord. As 'n mens wil hê ander moet respek hê vir jou as persoon, moet jy vanuit respek optree, so as jy jou woord gee, hou jou woord! As ons na al hierdie karaktereienskappe vanuit gebrek aan self-dissipline kyk, sal ons sien dat as iemand met een van hierdie sukkel, die kans groot is dat hy met omtrent almal sukkel. Dit is duidelik iets wat die persoon nie as kind suksesvol aangeleer en bemeester het nie. Die wortel kom dus van kinderdae af, maar as daar iets is wat al oor en oor bewys is, is dit dat self-dissipline op volwasse vlak met groot sukses aangeleer kan word. Halleluja!

"Undertake not what you cannot perform, but be careful to keep your promise." – George Washington

As jy sê dat jy iets gaan doen, enige iets, doen dit wanneer en hoe jy onderneem het om dit te doen. As jy beloftes maak/"verpligtinge maak", sorg

dat jy dit nakom. Dit verg dissipline om behoorlik te evalueer of jy die tyd en bevoegdheid het om iets uit te voer. En sodra jy die "verpligting gemaak" het, sal self-dissipline jou in staat stel om dit na te kom.

"For of all sad words of tongue or pen, the saddest are these: 'It might have been!" – Anoniem

10.7. GEDULD AS DEEL VAN KARAKTERONTWIKKELING

As ons een karaktereienskap moet uitsonder waarmee almal sukkel of iewers in hul lewe al gesukkel het, sal dit seker geduld wees. Die Vader het dit so belangrik geag dat Hy dit ook so in die Bybel laat opteken het, as 'n Vrug van die Gees.
Gal 5:22 Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en self-beheersing.

<u>Tekens van ongeduld:</u>

- Woede.
- Haas.
- Onredelikheid.
- Geïrriteerdheid.
- Kortaf antwoorde.

Die Bybel verwys op verskeie plekke na geduld in die boek Spreuke:
Spr 14:29 'n Geduldige mens is baie verstandig; een wat kort van draad is, stel sy dwaasheid ten toon.
Spr 16:32 'n Geduldige mens het meer waarde as 'n bedrewe vegter, 'n mens met self-beheersing, meer as iemand wat 'n stad inneem.

Geduld is iets wat meestal aangeleer moet word, maar ons merk ook dat dit by sekere rustiger persoonlikheidstipes meer natuurlik voorkom. Om kinders geduld te leer, is dit nodig dat ons hulle moet leer om ook vir ons behoeftes respek te hê, en hulle nie toelaat om ons te manipuleer nie. Te veel ouers

reageer met haas en 'n amperse vrees op hul babas se behoeftes/versoeke/gehuil en kinders wat "vloermoere gooi" (throwing tantrums). Alleen deur soms te moet wag, leer ons geduld aan, en waar 'n persoon dit nie as kind aanleer nie, sal hy regtig daarmee worstel as volwassene.

"This is the essential difference between Saul and David. David waited for God to release him as the king of Israel and he was in full submission to the Lord. Saul, on the other hand, was prone to take things in his own hands "to make it happen"!"[266]

"Patience is the companion of wisdom." – Saint Augustine (354 AD–430 AD)

> ***"Learn the art of patience. Apply discipline to your thoughts when they become anxious over the outcome of a goal. Impatience breeds anxiety, fear, discouragement and failure. Patience creates confidence, decisiveness, and a rational outlook, which eventually leads to success."*** – Brian Adams

Die mens is egter 'n komplekse wese en alleen as die menslike brein die nut van nuwe gedrag insien, sal die persoonlike werk daartoe oorweeg word. Ons is ongelukkig almal effe lui as dit by gedragsverandering inkom en daarom is dit alleen die Here se wysheid en die Heilige Gees se leiding wat ons daarmee volledige sukses sal laat smaak. Enige huwelik kan egter doen met die ontwikkeling van een of ander persoonlike eienskap wat kan maak dat twee mense makliker oor die weg kom, dit is soos 'n geskenk wat wag om oopgemaak te word. Net so ook binne geestelike bruidskap staan ons Bruidegom met afwagting en toekyk hoe ons onself ontwikkel vir die koningryk van God.

[266] Van der Merwe, Martin., 2009. *Hearing God – Numbers Dictionary*. Cape Town: Ruachmedia. p. 60.

"Mense het liefde die meeste nodig, wanneer hulle dit die minste verdien." – Robert Kiyosaki

11. TOTALE VRYHEID

Na al hierdie karaktereienskappe breedvoerig behandel is, en die ware karakter nagestreef word, is daar 'n wyse hoe 'n mens homself kan toets om sy vryheid te bepaal.

Neem enige area in jou lewe waar nog probleme is of 'n houvas wat jou vryheid beperk en toets dit aan "**The 8 r's to freedom**".[267]

- "Recognize"

Mense bly te lank gevange deur dinge wat hulle vrede steur, maar die oomblik as hulle dit herken en die probleem aan hul self erken, is 50% daarvan gewonne.

- "Responsibility"

Dit is belangrik vir elke mens om verantwoordelikheid te neem vir homself, dit is 'n groot deel van volwassenheid. Neem die leisels en maak 'n verskil, dit is iets waarvoor net jy self verantwoordelikheid kan neem. Verskil kom alleen as 'n mens dit doelgerig aanbring. Jy kan 'n verskil maak!

- "Repent"

Waar 'n mens berou het oor iets in jou lewe, kan 'n mens vergifnis vra en die bande wat jou bind self losmaak, deur die eerste stap te neem met Christus wat ons vrygekoop het. Waar ons 'n wortel van iets in ons lewens herken, is dit nodig om dit te bely, sodat ons vryheid daarvan kan kry.

[267] Wright, Henry, W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications. p. 115

- "Renounce it"

Dit beteken letterlik om weg te draai van iets af, met ander woorde om 'n weldeurdagte besluit te neem om dit nie meer te doen nie. Dit is maklik om 'n besluit te neem om iets in jou karakter te verander, maar dit neem wilskrag om jou daarvan te distansieer en totaal daarmee op te hou.

- "Remove it"

Hierdie is nog 'n verdere poging om so ver moontlik van iets te kom wat nie goed is vir die siel nie. So sal dit dus beter wees om met vriende te breek wat nog betrokke is met die dinge waarvan 'n mens wil vrykom en 'n lewe te probeer lei wat skoon en suiwer is. Om 'n karakter te probeer bou tussen "broers" wat nie ondersteuning bied nie, is eenvoudig onmoontlik. So wees wys en staan liewer alleen in God as saam met vriende, teen God.

- "Resist"

Dit wat 'n mens in jouself moet teenstaan, het altyd 'n geneigdheid om terug te keer en jou te kom toets op die mees onbewaakte oomblikke. Dit is juis hier waar jy moet bid vir krag om die verkeerde teë te staan en die nou pad te loop.

- "Rejoice"

Die vreugde van die mens wat "vrykom" in Christus, is vir die Heer soos 'n gesang van dank en ons is dit aan ons Koning en Vader verskuldig. Net soos 'n kind sy vader dank, moet ons altyd onthou dat alles wat goed is van ons Vader afkomstig is en dat ons weet waar ons krag lê.

- "Restore"

Om vry te wees, gee ons die voorreg om ander te help om ook die vreugde van vryheid te smaak. Daarom is dit ons verantwoordelikheid

om die guns van God voort te dra. Doen dan aan ander, soos wat jy graag self sou wou hê, dat ander aan jou moet doen.

Luk 2:14 Eer aan God in die hoogste hemele en vrede op aarde, in die mense 'n welbehae!

12. DIE BRUID EN SONDE

Rom 8:1 ***Daar is dan nou geen veroordeling vir die wat in Christus Jesus is nie, vir die wat nie na die vlees wandel nie, maar na die Gees.***

Rom 8:2 Want die wet van die Gees van die lewe in Christus Jesus het my vrygemaak van die wet van die sonde en die dood.

Rom 8:3 Want God het wat vir die wet onmoontlik was, omdat dit kragteloos was deur die vlees deur Sy eie Seun in die gelykheid van die sondige vlees te stuur, en dit ter wille van die sonde, die sonde veroordeel in die vlees,

Rom 8:4 sodat die reg van die wet vervul kon word in ons wat nie na die vlees wandel nie, maar na die Gees.

Die Bruid staan egter steeds met haar voete stewig op die grond en oortree ook soms "padreëls" en maak foute. Geen mens moet homself sien as verhewe bo die gereg nie. Met bruidskap word daar nêrens gepraat van perfeksie nie en God het ons lief vanuit ons menslikheid sowel as ons geestelikheid. Dit is egter belangrik om te verstaan dat Jesus gekruisig is om ons sondes op Hom te neem en ons daarvan te reinig as ons opreg na erkenning om vergifnis vra. So sal jy wat in jou roeping stap en jou skeppingsdoel in Christus uitleef, sondeloos voor God kan wees.

Om sonde egter te verstaan en te kan onderskei, moet ons na die drie terme verwys:

- Oortredinge: Waar daar 'n wet oortree word, soos padreëls, lelike gedrag, selfs moord of diefstal.
- Ongeregtighede: Dit verwys na bloedlynvloeke, sondes van die vaders, oorgelewerde vloeke wat van geslag tot geslag beweeg en 'n mens se lewe moeilik maak.

Hierdie twee vorme van onreg word vergewe waar opregte berou is en mens daarna binne die wil van God lewe. Die Satan is nie bekommerd oor die eerste twee nie, trouens dit versterk sy taak en maak jou lewe op aarde moeilik vanweë die gevolge van jou of jou voorouers se dade en hou jou weg van die aangesig van God .

- **Harmatia**: Dit beteken om jou merk te mis – deur nie binne jou Godgegewe skeppings-doel te funksioneer nie.

Dit beteken dan juis dit waarvoor jy geskape is, staan jy teë en voer jy nie uit nie**. Dit is die enigste ware vorm van sonde wat nie vergewe kan word nie, dit staan tussen jou en God**. Juis daarom is dit noodsaaklik om te verstaan waarvoor jy geskape is en wat jou aardse taak is, sodat jy dit nie sal mis nie. Baie van ons tree reeds onwetend binne ons skeppingsdoel op omdat dit die bloudruk van God op jou verteenwoordig, dit is egter baie beter om dit vas te maak en sekerheid oor jou taak op aarde te verkry.

2 Petr 1:10 Daarom, broeders, moet julle jul des te meer beywer om julle roeping en verkiesing vas te maak; want as julle dit doen, sal julle nooit struikel nie.

Waar 'n mens binne sekerheid van saligheid staan en in liefde tot God en jou medemens optree, is daar nie vrees nie, maar sekerheid in Christus.

1 Joh 4:18 Daar is geen vrees in die liefde nie; maar die volmaakte liefde dryf die vrees na buite, <u>want die vrees sluit straf in</u>, en hy wat vrees, het nie volmaak geword in die liefde nie.

Juis daarom moet die bruid in oorwinning staan deur die tongval van die liefde te leer ken en teerheid tot ander te alle tye te openbaar.

Joh 13:34 'n Nuwe gebod gee Ek julle, dat julle mekaar moet liefhê; soos Ek julle liefgehad het, moet julle ook mekaar liefhê.
Joh 13:35 Hieraan sal almal weet dat julle my dissipels is, as julle liefde onder mekaar het.

1 Pet 4:8 Maar bo alles moet julle mekaar vurig liefhê, want die liefde sal 'n menigte sondes bedek.

13. SLOT

Rom 8:19 Want die skepping wag met reikhalsende verlange op die openbaarmaking van die kinders van God.

Ons kan dus sien dat Bruidskap 'n verantwoordelikheid is wat nie ligtelik opgeneem kan word nie. God is 'n God van orde en daarom spandeer Hy soveel tyd en liefde om ons deur die leerprosesse van die lewe te laat gaan, om diepte te verkry en wysheid aan te leer. Deur hierdie hoofstuk is die kwaliteite wat ons moet soek en nastreef ontgin en duidelik uitgebeeld. En soos Openbaring 3:18 aanraai, moet ons juis met tyd en lewensondervinding hierdie *gelouterde goud verkry*, sodat ons die *wit kleed van geregtigheid* met trots en sekerheid kan aantrek, want daardeur sal ons met *geopende oë* van die verstand die openbaringskennis kan sien en uitdra.

Openb 3:18 Ek raai jou aan om van My te koop ***goud wat deur vuur gelouter is****, sodat jy kan ryk word; en* ***wit klere****, dat jy jou kan aantrek en die skande van jou naaktheid nie openbaar word nie; en* ***salf*** *om jou oë te salf, sodat jy kan sien.*

Daar is min mense wat hulself kan losmaak van die wêreld se realiteite en waarlik vanuit die geestelike rehelm in die Kairos tyd kan leef. Ons ankers is dikwels gesentreerd rondom aardse besittings, finansiële stabiliteit, mense se

opinies en ons eie prestasies. Hoewel ons dink dat dit stabiliteit bring, staan ons vas in onsekerhede as dit val en ons sien dat ons fondasies op strooi gebou is. God is in beheer van alle geld en goedheid en daarom moet ons kern 'n hunkering wees om Sy wil te doen en te groei in ons karakters tot bruidskap, dan sal die ware seën oor ons wees.

Spr 10:22 Die seën van die HERE – dit maak ryk, en moeitevolle arbeid voeg daar niks by nie.

Ps 127:2 Tevergeefs dat julle vroeg opstaan, laat opbly, brood van smarte eet – net so goed gee Hy dit aan sy beminde in die slaap!

Alleen as ons stil word binne ons siel en die aangesig van God waarlik soek met 'n smagting en 'n honger na meer sal ons die ware God leer ken. Alles anders is oppervlakkig, kennis van goed of kwaad, of aangeleerde dogma. God wil hê dat ons Hom moet soek en daarom stel Hy homself bekend in alles om ons, maar Hy wag dat ons Hom moet antwoord en Sy beminde moet word.

Ps 42:1 Vir die musiekleier.('n Onderwysing van die kinders van Korag.) Soos 'n hert wat smag na waterstrome, so smag my siel na U, o God!

Ps 42:3 My siel dors na God, na die lewende God; wanneer sal ek ingaan en voor die aangesig van God verskyn?

Ps 42:4 My trane is my spys dag en nag, omdat hulle die hele dag vir my sê: Waar is jou God?

Ps 42:5 Hieraan wil ek dink en my siel uitstort in my: hoe ek gewoond was om voort te trek met die skare, hulle gelei het na die huis van God, met die stem van jubel en lof – 'n feesvierende menigte!

Ps 42:6 Wat buig jy jou neer, o my siel, en is onrustig in my? Hoop op God; want ek sal Hom nog loof – die verlossing van sy aangesig!

Ps 42:7 o My God, my siel buig hom neer in my; daarom dink ek aan U uit die land van die Jordaan en die Hermons, van die klein gebergte af.

Ps 42:8 Die vloed roep na die vloed by die gedruis van U waterstrome; al U bare en U golwe het oor my heengegaan.

Ps 42:8 (42:9) Maar die HERE sal oordag sy goedertierenheid gebied, en in die nag sal Sy lied by my wees, 'n gebed tot die God van my lewe.

Ons moet ook binne ons roeping as moeders ons dogters en seuns binne hierdie konsep van Bruidskap grootmaak en hulle die verordeninge van God uit die hand van liefde leer. Vanuit 'n fisiese "rehelm"(realm) is die vrou geskape met 'n baarmoeder wat haar onderskei van die man en aan haar die wonder van skeppingskrag gee wat ook in die geestelike "rehelm"(realm) van krag is. Dit is dus ons taak as moeders om hierdie geestelike skeppingskrag te gebruik om manne en vroue van God op te rig en te leer van die waarheid van God, sodat ons "seuns van God" genoem kan word.
Heb 12:7 As julle die tugtiging verdra, behandel God julle as seuns; want watter seun is daar wat die vader nie tugtig nie?

So moet ons dan soek na wat ookal ons van God af weghou en dit uit ons lewens verwyder. Kyk ook wat vertroebel jou oë weg van die Goddelike realiteit en neem die struikelblokke voor jouself weg, dat jy nie oor jou eie voete val nie, maar op die nou pad beweeg en die glorie van God nou reeds kan beleef. As ons na Daniël kyk is die oorgrote boodskap dat hy God altyd eerste gestel het, bo vrese, bo homself, bo geld, goed, posisie en geskenke. Sy geestelike prioriteite was reg en daarom kon God hom gebruik en stel die geskrifte oor hom vandag steeds 'n lewende voorbeeld.

Bruidskap vra opoffering, maar wat God vir jou wil gee daardeur is soveel meer as wat ons prysgee. Fokus dus om jou oë se sig te verbreed en nie alleen die sienlike waar te neem nie, maar om jou visie te veruim na 'n Goddelike onsienlike wêreld waarmee God self ons persoonlik bedien. Mag die Woord dan nou in werking kom in ons lewens en manifesteer in ons gesindheid en in ons gedrag sodat ons eendag saam met Jesus kan sê: **Die werk wat U my gegee het om te doen, het ek volbring!** Joh 17: 4 Amen en amen!

Sag 3:7 ***So sê die HERE van die leërskare: As jy in My weë wandel en as jy My verordening onderhou, dan sal jy My huis bestuur sowel as my voorhowe bewaak, en Ek sal Jou vrye toegang verleen onder diegene wat hier staan.***

Daarom roep ek die dinge wat nie bestaan nie in julle asof dit bestaan.[268]

Hierdie vers bring 'n moontlikheid wat dikwels onmoontlik kan lyk, nader aan 'n werklikheid omdat ons dit aanroep en glo! Jesus het gesê dat Hy gekom het dat ons lewe en oorvloed kan hê en daarom kan ons dit roep asof dit reeds bestaan en op daardie belofte staan ek! [269]

Rev 19:7 "Let us rejoice and be happy and give God glory! Give God glory, because the wedding of the Lamb has come. And the Lamb's Bride has made herself ready." (ERV)

"Understanding your identity in Christ is absolutely essential to your success at living the victorious Christian life." – Neil T. Anderson

[268] Romeine 4:17b
[269] Johannes 10:10

Hoofstuk 7

EMPIRIESE BENADERING NAVORSINGSMETODOLOGIE/-ONTWERP

Ps 45:2 *'n Lied van die liefde.*

My woorde roer in my hart; ek dra my gedig voor aan die koning; my tong is soos die pen van 'n vaardige skrywer.

(Verwerk vanuit 1983 Vertaling)

1. INLEIDING

Elke werkstuk van so ‘n omvattende aard wat aangepak word, het die wonderbaarlike vermoë om ‘n mens se denke te verander en jou as mens te ontwikkel. Dit lei jou op vir meer as net ‘n beroep, inderwaarheid lei dit tot verryking van jou roeping. Met die keuse van ‘n titel word soveel in berekening gebring en veral vanuit ‘n geestelike perspektief is dit opsigself ‘n marathon in die kleine.

So bou ons voort op bestaande inligting en word nuwe ondervinding en benaderings byeengebring, ter waarde van die Psigologie en ter uitbouing van mense se lewenskwaliteit en hul genesing. Waar menslike gedrag bestudeer word en individue se gedrag verbeter kan word uit die verbetering van sigbare patrone wat patologie veroorsaak het, word meesterlike oorwinnings bereik. Sulke suksesse kan die hele samelewing verryk en die nageslag blywend voordelig beïnvloed. Om die rol van die vrou in die moderne eeu te verstaan en haar kernwaarde en uitdagings te erken, bring ‘n mens nader aan die kern van haar belewenisse. Dan kan daar na antwoorde gesoek word wat werkbare oplossings op knellende vrae sal kan bied. Waar dit binne haar skeppingsdoel geposisioneer word en binne bruidskap kulmineer, kan die vrou as geïntegreerde wese haarself daarna weer vind en met hoop en in vrede na die toekoms kyk en selfs “lag oor die dag van more”.

Hierdie hoofstuk bespreek die navorsingsproses en metodiek volledig en bring die ontwerp in aksie om die eindproduk te kan vorm en uiteen te sit. Die proses van die navorsingsmetodes en -tegnieke wat vir die data-insameling en data-ontleding gebruik was, word bespreek en aspekte soos etiese oorwegings, betroubaarheid en geldigheid word uiteengesit om die prosedure en navorsing se geloofwaardigheid te toon. Die keuse van die navorsingsprobleem word bespreek en die agtergrond tot die studie werp lig op die praktiese toepaslikheid binne huweliks- en gesinsberading. Die navorsingsresultate en bevindings wat as gevolgtrekkings ontwikkel kan so as bruikbare inligting toegepas word en in praktyk benut word. Die informasie kan ook in boekvorm gepubliseer word en so vir veel meer vroue toeganklik gemaak word en van waarde wees.

Dit is my doelwit met hierdie verhandeling om van kwalitatiewe- sowel as kwantitatiewe navorsing gebruik te maak en dit in kombinasie te gebruik om sodoende die mees informatiewe en realistiese beeld van ‘n oplossing daar te stel ten opsigte van die probleemstelling. So bou ek voort op my Magister verhandeling asook op die geskrewe publikasies daaruit om my eie aandeel in praktyk te bring wat bydraend van waarde kan wees tot die bestaande werke.

Ek gebruik dus hierdie studie as laaste fase van opleiding tot Christelike berader in die spesialisveld van huweliks- en gesinsberading en bekwaam myself as vrou met die nodige kennis om vroue binne hul skeppingsdoel as deel van die bruid van Christus te bemagtig en te ondersteun.

Dit dra dan by om ‘n meer verstaanbare beeld van die vrou tot stand te bring en aan mans die voorreg te bied om hul lewensmaats beter te verstaan en so hul huwelike ‘n regmatige kans op vreugde te bied. Hierdie studie is dus bydraend tot die holistiese beeld en antwoord op vraagstukke binne huweliks- en gesinsverband om deur berading en opleiding te poog om die samelewing te bevorder tot beter gesinsfunksionering.

“The Highest reward for a man’s toil is not what he gets for it but what he becomes by it.” – John Ruskin

In die navorsingsproses maak ek gebruik van ‘n wye spektrum van inligting-inwinning. Ek bring as kern vanuit my praktyk die laaste 6 jaar se gevallestudies binne huweliksberading en moederskap, om te dien as fondasie. Om persone oor ‘n wye tydperk te kan beraad, bied ‘n ruimte waar sistematiese observasie oor tyd kon plaasvind sonder om die toetsgroep onder druk te geplaas het en kon werklike inligting prakties waargeneem word terwyl dit uitspeel. Hierdie 250 gevallestudies word beskou as relevant en bruikbaar. Saam vorm die gevallestudies die basis en dien as samespraak om ‘n universele probleem uit te lig. Aan die hand van vroue se belewenisse asook deur die gebruik van die Keirsey persoonlikheids-ontledingsmodel, word patrone en tendense na vore te bring wat lig werp op die probleem.

Addisioneel tot hierdie 250 gevallestudies word gebruik gemaak van talle verslae na aanleiding van onderhoudvoering, huwelikskampe, bedieninggeleenthede, vrouekampe, groeps-toesprake, metingsinstumente, skeppingsdoel kursusse, bybelstudie-aanbiedinge asook jare van Bybelskool-kursusse en die relevante inligting wat dit dikwels ook sekondêr gebring en tot die navorsing bygedra het.

Ek wil deur hierdie dokument ‘n geskrif daarstel om vroue te bemagtig om hulle eie individuele tekorte, oftewel “blindheid binne gesinsfunksionering” in perspektief te sien en hulle leer om toe te laat dat God hulle denke kom vernuwe. Waar begrip hiervan intree en God die “kliphart kom vervang” met ‘n sagte moederhart sal wêreldse vrese oorkom word en sal die vrou haar gesin eerste stel. So word dit dan ook in huweliksbevoordeling en beter gesinsfunksionering gefundeer.

Dit is ook my begeerte om hierdie verhandeling dan prakties te implementeer in my praktyk en te laat publiseer in ‘n meer toeganklike, verwerkte vorm en so praktiese oplossings te kan bied aan talle vroue binne stresvolle huwelike en gesinne wat elke dag ly en sukkel .

“A Day without learning is a day wasted…” – Onbekend

TITEL

‘n Diepliggende studie van die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel, as deel van die Bruid van Christus.

Die titel van hierdie werkstuk omskryf die doelwit daarvan baie duidelik en stel daarmee wye grense wat tog bereikbaar is en uiters toepaslik binne huweliks- en gesinsberading aangewend kan word. So bring dit ‘n problematiese vraagstuk na vore: “Wat verwag God van ons as vroue binne vandag, as deel van die bruid van Christus?” Om hierdie antwoord te vind, wil ek my navorsing baseer op die vrou wat as mede-erfgenaam van die lewe as genadegawe geskape is (1 Petrus 3.7) en holisties kyk na al die fasette van

vrou-wees en die krisis waarmee elke vrou worstel. Met Geestelike openheid, Bybelse kennis en literêre navorsing, gekombineer met ‘n empiriese navorsingsstruktuur wat die realiteit met geskrewe kennis versmelt, wil ek poog om ‘n “werklikheidsprentjie” te skets wat betroubaar en geldig is. Tog bring dit die onmisbare geestelike komponent in wat hierdie navorsingstuk perspektief gee en ons so onderwerp aan ons Skepper se plan vir ons. Alleen deur dit te erken, kan ons by die ontwykende “lewe en oorvloed” uitkom.

2. AGTERGROND TOT HIERDIE STUDIE

Ek wil graag my navorsing vir hierdie proefskrif voortbou op my studie vanuit my Meestersgraad en daarom myself aanhaal en die probleemstelling vanuit my vorige navorsingsvoorstel (vir die Meestersgraad) gebruik as illustrasie van die verwarring en versluiering wat huweliksverbrokkeling by die vrou veroorsaak.

‘n Fokus op die huwelik vanuit ‘n Christelike perspektief, met karaktergroei as oogmerk, om gesinsvreugde te bevorder.

Probleemstelling vanuit meestersgraad: Huweliks- en gesinsberading.

Huweliksverbrokkeling en die negatiewe invloede wat dit op die gesinstruktuur en die partye wat daardeur geraak word, neerbring**,** neem vandag al meer toe. Om ‘n samelewingskrisis te voorkom, moet ons besef dat hierdie probleem ‘n veel groter impak het, as die onmiddelike gevolge van egskeiding. Die opvoeding en ontwikkeling van die kind, dra grotendeels by tot die grondslag wat in die kinderjare gelê word, en dit sal die kind se geluk vir die res van sy lewe beïnvloed. “Wat ‘n mens saai, dit sal hy ook oes.” (Galasiërs 6:7; Die Bybel, Nuwe vertaling, 1983)

Hierdeur wil ek demonstreer dat ons ‘n geslag van getraumatiseerde kinders grootmaak, kinders waarvan hulle emosionele welstand en geestesgesondheid ernstig geraak word deur die gevolge van huwelikskonflik, spanning en dikwels egskeiding. In vandag se volwassenes is hierdie probleem nie

vroegtydig in die verlede aangespreek nie en tans, as gevolg daarvan, sit ons met die hoogste egskeidingsyfer ooit. Vandag se jeug word more se volwassenes, en om huweliksverbrokkeling doelgerig aan te spreek, moet ons by die huwelik as leerskool begin, om 'n impak op ons kinders te kan maak. Deur bedag te wees op karaktergroei en die bevordering van die mens se emosionele intelligensie te fokus, bied hierdie werkstuk aan huwelikspare 'n geleentheid om die regte huweliksgedrag en voorbeeld aan die volgende nageslag oor te dra.

"As die verlede niks vir die hede kan leer nie, en die pa niks vir sy seun nie, dan het die geskiedenis verniet aangegaan en het die wêreld baie tyd gemors." – Russel Hoban[270]

Vanuit die voorreg om in 'n praktyk te staan en mense se lewensverhale en krisisse daagliks aan te hoor en te kan ontleed, beleef ek dikwels dat daar van die vrou se kant 'n verwarring bestaan oor haar rol as mens en wat God se plan vir haar op aarde is. Na Eva geskape is (as hulp vir die man), het die samelewing se fokus in soveel opsigte geskuif na 'n gejaagde moderne era wat as 'n tipe utopie voorgestel word, maar tog beleef ons dikwels die absolute teenoorgestelde. Gemeet aan realistiese standaarde het die egskeidingsyfer in die laaste eeu meer as verdubbel. Die blootstelling wat dit ons kinders bring, kring uit na die volgende generasie en laat ons op 'n ramp afstuur. Die groot vraag bly: "Waar presies lê die probleem?" "Kan dit met analise en erkenning omgedraai word sodat statistiek kan omkeer en ons werklik 'n sigbare verandering sal kan sien?" Ek glo as ons ons oë open en sien wat oral om ons gebeur en die patroon begin raaksien, kan ons ons foute erken en daadwerklik 'n verskil maak. Met God se hulp kan ons Sy wil insien en sien wat die alternatief vir ons inhou en so reg kies.

Ek hoop ook om voort te bou op die navorsing wat reeds in my voorafgaande studie uitgelig is, maar met die fokus op die vrou se onwetende aandeel in

[270] Brittz, H., 2007. *Kweek kinders met karakter*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media. p. 27.

hierdie krisis en die uitkringende gevolge hiervan binne die gesinstruktuur asook die huwelik. Ek glo ons sal daarmee iets blywend leer en kan voortbou daarop ter bewaring van ons kinders se harte en gesinne se voortbestaan.

Om 'n verskil te maak, behels 'n keuse, 'n wilsbesluit en 'n openheid tot verandering. Om vir raad en hulp te vra, kom vir die meeste mense moeilik, maar die resultate is dikwels onoortreflik. Die wil van God vir ons is, om afhanklik van Hom en Sy wil te wees. Juis daarom sal Hy altyd oopmaak as daar geklop word en antwoord as daar geroep word.

Sagaría 3:7 So sê die HERE van die leërskare: As jy in my weë wandel en as jy my verordeninge onderhou, dan sal jy My huis bestuur sowel as My voorhowe bewaak, en Ek sal jou vrye toegang verleen onder diegene wat hier staan.

Ons sal nie ophou ontdek nie
En die einde van al ons ontdekkinge
Sal wees om aan te kom waar ons begin het
En die plek vir die eerste maal te ken.
– T.S. Eliot

3. PROBLEEMSTELLING EN FOKUS

Ps. 122:7 Mag daar vrede wees binne jou mure, rus in jou wonings!
Ps. 122:8 Ter wille van my broers en my vriende wil ek spreek: Vrede in jou!
Ps. 122:9 Ter wille van die huis van die Here, onse God, wil ek die goeie vir jou soek. (ANV)

Met hierdie navorsingstuk wil ek poog om die vrou se vraagstukke te bloot te lê, haar wese en hartkamers hierin te ondersoek en dan Goddelike perspektief te bring op haar realiteit. Deur te verstaan wat God van ons verwag, kan ons help om beter besluite te neem en verder as onsself en ons eie selfsugtige

behoeftes te kyk. Dan sal ons eendag in retrospek, innerlike vrede in ons self op grond daarvan kan vind.

Soos ‘n Protea, wat se saad slegs kan ontkiem as dit deur ‘n vuur gegaan het, kan ons as vroue slegs blom op die bestemde tyd, wanneer ons in Christus deur “vuur gelouter is” (Opb. 3:18). Daarom moet ons leer om weg te kyk van die boom van kennis en ons oë en ore in die gees geopen te hou vir die roepstem van God. Om voort te gaan met ‘n lewe onder die slawerny wat kennis en mag bring, is vrugteloos. Laat ons as vroue liewer in die opstandingskrag van Christus beweeg en laat ons gedrag daarvan getuig, sodat ons God ten volle behaag. Amen.

Gal 4:4 Maar toe die volheid van die tyd gekom het, het God sy Seun uitgestuur, gebore uit ‘n vrou, gebore onder die wet,
Gal 4:5 om die wat onder die wet was, los te koop, sodat ons die aanneming tot kinders kan ontvang.
Gal 4:6 En omdat julle kinders is, het God die Gees van Sy Seun in julle harte uitgestuur, en Hy roep: Abba, Vader!

Rom 8:15 Want julle het nie ontvang ‘n gees van slawerny om weer te vrees nie, maar julle het ontvang die Gees van aanneming tot kinders, deur wie ons roep: Abba, Vader!
Rom 8:16 Die Gees self getuig saam met ons gees dat ons kinders van God is;
Rom 8:17 en as ons kinders is, dan ook erfgename, erfgename van God en mede erfgename van Christus, as ons naamlik saam met Hom ly, sodat ons ook saam met Hom verheerlik kan word.

Probleemstelling:

“Wat verwag God van die vrou as intelligente wese, moeder, huweliksmaat en ondersteuner van die man, en wat was van die voortyd af Sy plan met ons? Om in ons eie unieke roeping te staan en ook korporatief binne ons roeping te funksioneer, en ons kinders as manne en vroue van God groot te maak? Is ons geskape

om as multi-dimensionele wondervroue te funksioneer of is dit 'n vreesgewortelde, selfopgelegde taak wat uit Mammon voortspruit en (ons) geloof teenstaan?"
"En wat is die risiko's daaraan verbonde? Wat sal hieruit voortvloei? Hoe sal dit uiteindelik jou eie lewe (as vrou) beïnvloed en wat sal die gevolge daarvan wees?"

"The will of God will never take you where the Grace of God will not protect you." – Anoniem

4. DOELWITTE EN TEORETIESE UITGANGSPUNTE

Die vrou bepaal die atmosfeer in 'n huis net soos die geur van vars gebakte brood wat 'n hele huis vul en dit warm en aanneemlik maak. Die vrou skep vir die gesin 'n veilige ruimte om hulself te wees en om aanvaarding te beleef. Waar die moeder in 'n huis ontbreek (*of teenwoordig afwesig is*), is daar 'n sigbare leemte en kring dit uit ook in die kinders se gedrag en in die man se karakter en op die lang termyn raak die skade sigbaar en raak dit die hele gesinstruktuur.

Die algemene doelwit van hierdie navorsingstuk poog om die bevordering van 'n gesonde samelewing te bewerkstellig, deurdat die vrou in haar ware posisie funksioneer (en die huwelik en dus ook die gesinstruktuur daardeur bevoordeel word). So sal sy haar identiteit kan uitleef binne elke nuwe uitdaging, steeds kreatief wees in haarself en is 'n loopbaan/beroep nie vir haar uitgesluit nie (maar word dit nooit primêr haar oogmerk nie).

Die meer spesifieke doelwit behels 'n dieper verstaan van die wese van 'n vrou en haar hart om dit as deel van die liggaam van Christus as erfenis uit te leef en, in bruidskap en oorwinning, trots daarbinne te kan staan.

Openbaring 21:9 Kom hierheen, Ek sal jou die bruid toon, die vrou van die Lam.

Openbaring 22:17 En die Gees en die bruid sê: Kom! En laat hom wat hoor, sê: Kom! En laat hom wat dors het, kom; en laat hom wat wil, die water van die lewe neem, verniet. (AOV)

4.1. AFGEBAKENDE DOELWITTE VAN PROEFSKRIF

- Om vrou-wees en moederskap en die volle implikasie en verantwoordelikheid daarvan te verstaan en in geloof te omarm.
- Die verstaan van persoonlikheids-analise en die vind van ‘n persoon se ware identiteit, en daardeur ‘n mens se denkwyse en dryfvere te verstaan.
- Om ons gesinne as ‘n eerste prioriteit naas God te stel en moederskap as primêre roeping te sien.
- Om te onderskei tussen die verwagting van die wêreld en wat ‘n mens dryf, en wat God behaag en jou binne Sy wil, lewe in oorvloed sal gee.
- Om die ewige skuif tussen werk, self, moederskap, huwelik en roeping binne die chaos te verstaan en jou drome met die Goddelike werklikheid (omdat God steeds in beheer is) te vervang.
- Om vir die vrou ‘n geïntegreerde Bruid voor te hou, sodat ons innerlike balans kan vind en gesondheid binne die self na liggaam, siel en gees kan vind.
- Ook om te kyk na alles wat prysgegee moet word om in hierdie doelwit te slaag en om te mag ween daaroor. Maar ook, om op te kan staan en vrugtevol voort te gaan en dit in geloof en gehoorsaamheid aan te gryp.
- Om dan as uitkoms ‘n werkbare model van balans daar te stel, waarmee ons ander kan help en aan ons dogters ‘n voorbeeld kan stel, deur as gesonde rolmodelle op te tree wat hierdie balans uitleef. Om dan in oorwinning te kan staan in ons identiteit as vrou en bruid van Christus.
- Laastens, om beter vroue vir ons mans te wees en beter moeders vir ons kinders. Maar ook om onsself beter te verstaan, om die lewe meer te geniet en God (in die alledaagse dinge) en binne vrede te vind.

Hierdie doelwitte is haalbaar, maar gaan gepaard met 'n kopskuif wat al vir jare wag om geopenbaar te word, sodat ons fonteine kan oopgaan en ons soos staan in Jesaja 35: 6,7: ***"in strome water in die woestyn kan oopbars en daar riviere sal loop in die droë wêreld om die verskroeide aarde in 'n waterryke wêreld te verander."***
Mag dit God behaag en Sy genade daaroor oorvloedig wees.

2 Pet 1:3 Immers, Sy goddelike krag het ons alles geskenk wat tot die lewe en godsvrug dien, deur die kennis van Hom wat ons geroep het deur Sy heerlikheid en deug,
2 Pet 1:4 waardeur Hy ons die grootste en kosbare beloftes geskenk het, sodat julle daardeur deelgenote kan word van die goddelike natuur, nadat julle die verdorwenheid ontvlug het wat deur begeerlikheid in die wêreld is.
2 Pet 1:5 En juis daarom ook moet julle met aanwending van alle ywer by julle geloof voeg die deug, en by die deug die kennis,
2 Pet 1:6 en by die kennis die selfbeheersing, en by die selfbeheersing die lydsaamheid, en by die lydsaamheid die godsvrug,
2 Pet 1:7 en by die godsvrug die broederliefde, en by die broederliefde die naasteliefde.
2 Pet 1:8 Want as hierdie dinge by julle aanwesig is en toeneem, dan laat dit julle nie ledig of onvrugbaar tot die kennis van onse Here Jesus Christus nie;
2 Pet 1:9 want hy by wie hierdie dinge nie aanwesig is nie, is blind en kortsigtig, en het die reiniging van sy vorige sondes vergeet.

5. NAVORSINGSMETODOLOGIE

Die doelwit van hierdie hoofstuk is om die navorsingsproses wat tydens die studie uitgevoer is, te bespreek. De la Rey (1987) beskryf die navorsingsproses as "alle gekontroleerde stappe wat gedoen is om bepaalde verskynsels te bestudeer". Navorsing word beskou as 'n wetenskapsbeoefening. *"Wetenskapsbeoefening is eintlik 'n versamelnaam vir 'n handleiding wat uit verskillende ander aktiwiteite saamgestel is. Dit is allereers 'n bepaalde gesindheid of houding teenoor die verskynsel wat bestudeer word en die wyse waarop hierdie ondersoek geskied... Wetenskapsbeoefening is tegelyk*

'n geestesskepping van die mens. Kennis word veral verkry deur grondige deurdenking en juiste beredenering… In der waarheid is 'n wetenskap die geheel van menslike kennis ten opsigte van bepaalde verskynsels wat met behulp van waarneming, beredenering en eksperimentering bekom en ook bevestig is." (De la Rey: 1978) [271]

Binne hierdie navorsingsmodel maak ek gebruik van gemengde navorsings metodes, en fokus ek op beide kwantitatiewe- asook kwalitatiewe navorsing om 'n geheelbeeld en logiese uiteensetting van die beoogde doelwit te behaal. Die navorsingstuk is gedoen oor 'n tydperk van drie jaar en beskik ook oor 'n deeglike basis van praktiese ondervinding wat oor die laaste ses jaar ingewin is in die beradingsveld (navorsingsperiode van Meestersgraad en voortbouende daarop die Doktorsgraad). Die kwalitatiewe navorsing is met toestemming geneem vanaf 250 gekose respondente/respondent-pare wat ten sterkste van toepassing is op hierdie werkstuk en die realistiese uitbeelding van die huwelik en gesinsstruktuur verteenwoordig en binne die geslagtelike posisie as vrou binne haar identiteit soekend is na antwoorde omdat ons deur 'n wêreldse sisteem verwar word.

Gen 1:28 God blessed them and said to them, "Have many children. Fill the earth and take control of it." (ERV)

In Genesis gee God aan die mens 'n duidelike opdrag en moet ons ons voortbestaan daarruit verseker. Elke moeder staan egter voor 'n moeilike keuse om haar werk (en ander versugtinge) prys te gee om effektief binne moederskap te funksioneer. Met hierdie tipe studie wat beplan word, sal daar vanuit 'n empiriese benadering na die vrou binne haar krisis gekyk word, en deur assessering (en die verwerking daarvan) realisties gekyk word na die probleem. Deur onderhoudvoering en statistiek wil ek ook aantoon hoeveel vroue vasgevang sit binne hierdie struktuur, en toon hoe nadelig dit ons samelewing beïnvloed (en spesifiek ook ons huidige kriminele krisis in Suid-Afrika voed).

[271] Breytenbach, C.M., 2002. *Die rol van spanleierskap in die effektiwiteit van bestuurspanne*. Magister Commercii. Universiteit van Pretoria.

Ek wil gevallestudies en onderhoudvoering benut met soveel moontlik beskikbare kandidate en dan gebruikmaak van beskikbare literatuur en dit bymekaar bring tot funksionele inligting wat werkbare oplossings bied. Daarmee saam wil ek binne ‘n Bybelse raamwerk kyk wat God op ‘n wyer skaal met die vrou en moederskap beoog en of ons dít bereik wat binne ons skeppingsdoel beplan was.

Ouerskap behels ‘n pad van liefdevolle ondersteuning wat ‘n mens met jou kind stap ten opsigte van versorging, volwasse-wording en van karakterontwikkeling. Om jou kind se karakter te help ontwikkel kan gesien word as die bemagtiging van sy ware identiteit, deur hom individueel te ontwikkel en in staat te stel om die beste persoon te wees wat hy kan wees. Ook is dit wat God in ons lewens doen, en so stap Hy as Almagtige Vader die pad saam met ons en laat Hy omstandighede toe om oor ons pad te kom om ons karakters ten beste te ontwikkel. Elke kind het egter ouerlike ondersteuning hierbinne nodig waar die kind veilig en gemaklik binne die ouer-kind verhouding kan voel en sy diepste wese met sy ouer kan deel. Hierdie vertrouensband wat in liefde gebou is, vorm die basis van ‘n kind se sekuriteitsgevoel en gee hom ankers wat in sy tienerjare sal keer dat hy negatief beïnvloed word deur groepsdruk en verkeerde gewoontes, om “homself te wil vind”. Kinders wat hulself beleef as geliefd, aanvaar en gekoester, hoef hulleself nie te vind nie, en sal binne ware liefde, selfverwesenliking beleef (en beskermd voel teen die bose). Waar ‘n kind hierdie konsep verstaan en sy Hemelse Vader se rol in sy lewe aanvaar, staan hy kop en skouers uit bo ander kinders wat steeds verwarring in hulle Goddelike identiteit beleef. Die rol wat ouers en spesifiek vroue in hulle kinders se lewens speel, is van die uiterste belang en kan in soveel opsigte ‘n beduidende verskil maak.

“There is no stonger force than a mother’s love.” – Anoniem

Ons as vroue is vandag vrygestel van die historiese denke oor die vrou vanaf die vroegste tye, maar ons staan vandag meer as ooit gebonde onder ons eie kollektiewe/gedeelde denke rondom onsself en ons selfverwesenliking. Ons wou nog altyd ‘n regverdige waarde as vroue verkry en vandag sit ons midde in die krisis wat dìt aan ons binne ons oorspronklike waardes besorg het en vra

ons: “Is die prys nie dalk te hoog nie?” Met hierdie studie sal die antwoord op die voorafgemelde vraag gebring word en gepoog word om balans tussen werk, moederskap, roeping en huwelik te skep.

Ten slotte wil ek ‘n oorsigtelike Bybelse uitgangspunt huldig en met Goddelike wysheid na insig beweeg, om praktiese oplossings te bied wat “doenbaar” is en God behaag.

5.1. HIPOTESES

- Wanneer ons God se skeppingsdoel vir die vrou verstaan, sal ons met ander insigte kyk na ons voortbestaan en ons self weer in ons hoër roeping as moeders vind.
- Waar dogters vroeg reeds bewusgemaak word van die verantwoordelikheid van die wonder van kinders en moederskap en dit nie as “vanselfsprekend” miskyk nie, kan moeders ‘n opgewondenheid daaroor by hul dogters plant. Dit skep ‘n realistiese ruimte om ware moederskap regdeur hulle lewens te voed, sodat hulle doelgerig, en met onsag en waarde daarna uitsien en dit nie as minderwaardig sal ag nie.
- Waar mense se geestelike bewustheid lewend word en die krag van God deur die Heilige Gees in hulle begin werk, leer hulle dat Goddelike wysheid, menslike kennis ver oorskry en dat “die eie ego eers moet sterf”, sodat ‘n nuwe mens geanker in God, kan lewe.
- Waar vroue hulleself en hulle harte weer leer ken, sal hulle met dieper insig na hulle ware behoeftes kyk en meer genadig teenoor hulleself en hul kinders staan.
- Waar die vrou se identiteit reeds vroeg verstaan word en sy haar persoonlikheid ken, kan sy vanuit selfvertroue na haarself kyk en met outoriteit in moederskap staan, sonder die nodigheid om haarself as ‘n “supervrou” te bewys.
- Wanneer kinders in hul kinderlewe geborge voel en genoegsame liefde en tyd saam met toepaslike dissipline ontvang, sal dit ‘n goeie fondasie skep, en staan hulle ‘n beter kans om vanuit emosionele intelligensie

weldeurdagte keuses te maak, en nie vanuit persoonlike leemtes te kies nie.

- Waar ons ons seuns oor die waarde van moederskap oplei en hulle grootmaak met ‘n respek teenoor die vrou as moeder en mens, sal hulle leer om hulle vroue in liefde te ag, aan te moedig om hul kinders self groot te maak en sonder druk om hulself in die beroepswêreld te moet bewys, laat.
- Waar mense vroeg in die huwelik reeds leer om met minder geld klaar te kom, kan hulle tydens swangerskap en kinders grootmaak leer oorleef op een salaris, en eenvoudiger leef, maar met sterk geestelike waardes wat tot innerlike vrede lei.

6. ETIESE OORWEGINGS

In enige professionele beradingsorganisasie en waar ‘n navorsingsprojek aangedurf word, is daar etiese kodes om die berader te lei en die publiek te beskerm teen onetiese werkswyses. Die meeste Christelike beraders voldoen aan hierdie eise en beskou die Bybel as die finale stel reëls ten opsigte van etiek.

“Die Christen berader neem elke etiese besluit op grond van die eer wat sy of haar optrede aan God sal bring, in ooreenstemming met Bybelse leringe en met respek vir die welsyn van die “beradene” en ander.” [272]

Dit is die berader se plig om aan landswette en regeringsgesag onderworpe te wees en om daardeur ‘n positiewe bydrae te maak tot die samelewing. Waar hierdie siening gehuldig word en die Bybel as finale norm gehandhaaf word, is dit meestal waar waardes bots of “konfidensialiteit”/vertroulikheid betwyfel word, dat etiese oorwegings in twyfel getrek kan word. Wanneer moeilike besluite geneem word, bly dit steeds die berader se plig om vertroulikheidskwessies binne etiese kodes te hanteer en verantwoordelikheid vir hul besluite vooruit te beskou.

[272] Collins, R.G., 2005. *Die A tot Z van Berading*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. p. 27.

Hierdie kan soms ontaard in ‘n moeilike kwessie, maar die berader is daartoe verbind om alle inligting vertroulik te hou, tensy die welsyn van die beradene of ander om hulle in gedrang sou kom, dan is dit sy plig om op te tree. ‘n Mens kan net te alle tye op God vertrou en weet dat Hy ons die nodige leiding sal gee ten opsigte van Sy wil, want Jesus is en bly ons beste voorbeeld as etiese berader.

Rom 15:1 En op ons wat sterk is, rus die verpligting om die swakhede te dra van die wat nie sterk is nie, en nie onsself te behaag nie.
Rom 15:2 Want elkeen van ons moet die naaste behaag met die oog op wat goed is tot stigting.
Rom 15:3 Want ook Christus het Homself nie behaag nie, maar soos geskrywe is: Die smaadhede van die wat U smaad, het op My geval.
Rom 15:4 Want alles wat tevore geskrywe is, is tot ons lering tevore geskrywe, sodat ons deur lydsaamheid en bemoediging van die Skrifte hoop kan hê.
Rom 15:5 En mag die God van lydsaamheid en bemoediging aan julle gee om eensgesind onder mekaar te wees ooreenkomstig die wil van Christus Jesus,
Rom 15:6 sodat julle die God en Vader van onse Here Jesus Christus eendragtiglik uit een mond kan verheerlik.

7. BETROUBAARHEID

Betroubaarheid is na my mening ‘n eienskap wat maak dat ‘n mens daarop kan staatmaak en dat dit geloofwaardig is. Binne berading is betroubaarheid iets wat ek ten sterkste beklemtoon aan elke “beradene” en stel ek myself onderhewig aan God om my daarin toe te rus ter wille van Sy kinders se vertroue in my.
Waar ‘n metingsinstument daagliks gebruik word, soos die Keirsey model, kan dit dus daarop gebaseer word en moet die toetsbetroubaarheid bevraagteken word.
Betroubaarheid van resultate word soos volg omskryf deur verskillende outeurs:

"The consistency in results of a measuring instrument, including the tendency of a measurement to produce the same results when it measures twice some entity or attribute believed not to have changed in the interval between measurements; when referring to tests of measurement devices, the degree to which repeated applications of the same test (or repeated measurements with the same device) on the same individual produce the same measurement; a test is reliable if it consistently produces the same score for the same individual." (Grinnell & Williams, 1990: 3090)

Betroubaarheid, volgens Carmines en Zeller, *"fundamentally concerns the extent to which an experiment, test or any measuring procedure yields the same result on repeated trials"*. (Carmines & Zeller, 1979:11) Die definisie van Arkava en Lane beklemtoon dat "*a measure's reliability is its capacity to gauge consistently the phenomenon being measured. In other words, a reliable measure reveals actual differences in what is being measured – rather than differences inherent in the measurement process itself… Reliability test focuses on the measuring instrument rather than on what is measured."* (Arkava & Lane, 1983:20)
Uit al die voorgenoemde definisies kan dus gesien word dat dit nodig is om resultate te kan herhaal indien 'n instrument as betroubaar gereken word. Konsekwentheid van resultate is dus baie belangrik. [273]
As ek dit in perspektief bring met hierdie navorsingstuk waar die Keirsey instrument gebruik is tydens persoonlikheids-analise en die Keirsey instrument deur verskeie persone meer as een keer voltooi is om hierdie betroubaarheid te toets, slaag dit die toets van betroubaarheid. Die ware karakter het telkens gekorreleer, hoewel dit effens kon verskil, maar steeds beduidend op dieselfde persoonlikheidseienskappe gewys. So ook is daar met 250 respondente ooreenstemmende probleme ervaar en beeld dit die betroubaarheid van die spesifieke probleem binne die studie uit. Die herhaling van sekere struktuurveranderinge in 'n gesin aangaande die moeder se ingesteldheid en die positiewe resultate wat daaruit voortspruit, verwys vir my

[273] Struwig, Antoinette., 2006. Magister verhandeling: *'n Kritiese beskouing van die Keirsey model vir karakter en temperamentstipering vanuit 'n ekometriese perspektief in Suid Afrika*. p. 26.

ook na die betroubaarheid van die aangewende veranderinge. Veral by ‘n universele konsep soos die huwelik en gesinsbevordering is dit noodsaaklik dat die resultate van so ‘n werkstuk op die proef gestel word en die betroubaarheid van die oplossing getoets word en deurgaans werk.

Die opgeleide persoon wat persoonlikheids-analise as psigometriese toets afneem se oog moet ook ingestel wees op aangeleerde gedrag en trauma-patrone wat vanaf ouers oorgedra kon word en verwarring meebring. Dikwels kan net gebed en Goddelike insig ‘n mens leiding gee om die onsienlike in te sien en “klaarheid” (helderheid) te besorg wat rede en verstaan bring. Ook binne die huwelik kry ‘n mens dit soms dat huweliksmaats mekaar manipuleer om te verander om iets te wees wat die ander persoon tevrede sal stel. Waar ‘n hoë mate van spanning voorkom, kan dieselfde temperamentsverandering dan voorkom en moet die terapeut/berader konstant bedag wees daarop.

Dit bly egter merkbaar dat baie min persone se temperament wel noemenswaardig verander. Hulle sal in ‘n krisis situasie terugval (“regresseer”) na hul ingebore persoonlikheid waaraan hulle gewoond is. Die ervare terapeut sal egter eers die persone se kinderlewe deurgaan om ware perspektief op gedrag te kry en gedragspatrone uit die kinderlewe bespreek en so kan onderskei tussen persoonlikheid en aangeleerde gedrag.

8. GELDIGHEID

Geldigheid is ‘n eienskap wat toegeskryf word aan stellings of logiese argumente en of dit gegrond is op waarheid, feite of reëls van logika. Waar ‘n metingsinstrument van toepassing is, kan ons sê dat geldigheid beteken dat dit wat gemeet word, geldig moet wees vir die praktiese bruikbaarheid daarvan. Om dit duidelik te stel, maak ek gebruik van die Meesters-verhandeling deur Antoinette Struwig, 2006.
Navorsers het in die verlede dikwels gevra of die Keirsey instrument gevalideer is vir gebruik en na aanleiding hiervan is dit nodig om te bepaal of die instrument bruikbaar is om temperament te meet. Verskeie outeurs is egter van mening dat temperamentsvraelyste nie gevalideer kan word nie.

Berger en Patchner definieër geldigheid van ‘n instrument as volg: *“The validity of an instrument is the extent to which it measures what it is supposed to measure.”* (Berger & Patchner, 1988: 60)

Deur te vra meet ons wat ons dink ons meet, beteken eintlik dat ons wil weet of die metingsinstrument geldig is. Hulle is egter van mening dat in menslike hulpdienste dit moeiliker is om veranderlikes te meet (Berger & Patcher, 1988: 58)

Ek wil ook verwys na Keirsey se eie standpunt rakende die validering van enige instrument vir temperamentsbepaling. *“As for validating the Sorter: No questionnaire has ever been “validated” or ever will be, despite the claims of Myers-Jung devotees.”* (Keirsey, 2006) Hy sê ook dat toetse gevalideer kan word, maar dat vraelyste onmoontlik gevalideer kan word.

Uit hierdie omskrywings blyk dit dus dat genoemde outeurs self ook van mening is dat dit nie werklik sinvol is om hierdie tipe self-rapportering skale te valideer nie, aangesien daar nie werklik “regte” of “verkeerde” antwoorde op die vrae in sulke instrumente is nie, maar dat persoonlikheidstrekke nie konsekwent geldig kan wees nie en dat dit hoofsaaklik oor persone se persepsies van hulself en ander gaan. Te midde van hierdie geldigheidsbepaling word daar gepoog om ‘n basiese betroubaarheidsbepaling aan die Keirsey instrument te gee ten opsigte van bruikbaarheid in berading.

Vanuit my eie ondervinding en praktiese gebruik van die Keirsey metingsinstrument oor ‘n tydperk van sewe jaar, waar ek dit daagliks gebruik, beskou ek dit as van onskatbare waarde. Ek gebruik die toets binne ‘n spesifieke ruimte waar ekself die vrae stel en die persone ‘n vraelys invul onder deeglike waarneming. (Ek laat geensins toe dat dit per rekenaar of sonder toesig of persoonlike vraagstelling gedoen word nie en dan ook met duidelike begrip en onderskeid teenoor persoonlikheid en karakter [wat aangeleerde gedrag verteenwoordig].) Deel van die afneem hiervan behels om liggaamstaal en verwarrings waar te neem en te sien watter vrae mense deurmekaar maak en watter genot verskaf.

Na jare se gebruik hiervan en die ondervinding wat kom met honderde respondente wat al gemeet is, raak die oog geoefen en kan die ervare toetsafnemer sien of die persoon voor hom, dieselfde persoonlikheid

weerspieël as wat die vraelys se antwoorde uitbring. Ek maak ook deurgaans gebruik van ‘n uur se voorafgaande beradingsessie waar gestruktureerde vrae gestel word en waar ek self die persoon leer ken vanuit sy kinderlewe sowel as sy huidige omgewing en belewenisse. Deur vraagstelling en “observering”/waarneming word ongelooflike hoeveelhede inligting ingewin wat help met die bepaling van persoonlikheid en so die beste gebruik van die instrument bepaal en die geldigheid daarvan bevestig.

9. EMPIRIESE BENADERING

“Hoewel daar verskille in kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing is, is die onderskeid volgens Wiersma (1991:14) nie ‘n “digotomie” (tweedeling) nie, maar ‘n kwalitatiewe-kwantitatiewe kontinuum.” [274]

Die wisselwerking en samespel van die twee navorsingsvorme vleg eindelik saam om ‘n weldeurdagte resultaat te vorm en gee samespraak oor die sosiale fenomeen wat as ‘n samelewingsprobleem beskou kan word en tog deur die wêreldbeskouing van ‘n leek misken word.

9.1. KWANTITATIEWE OOGMERK

Ter voorbereiding vir die navorsingsvoorstel het ek dit nodig geag om reeds ‘n toetsgroep van 20 vroue deur ‘n proses van gestruktureerde onderhoudvoering te benader om die onderwerp te toets en die informasie te verwerk tot bruikbare gevolgtrekkings en die probleemstelling ten volle te verwoord. Dit het my ‘n meer objektiewe visie gegee tot my benadering en die werkstuk meer prakties en doelgerig omlyn tot ‘n volheid wat vir hierdie proefskrif en die doelwit daarmee beoog, noodsaaklik is. Dit het vir seker ook my oë wyer geopen tot die relevansie van die probleem, en dat letterlik elke vrou hierdeur geraak word, is net weer eens bevestig. Die toetsgroep is vergroot tot 250 respondente waar gestruktureerde onderhoudvoering met werkende sowel as nie werkende ma’s gedoen is. So kon die kwaliteit van die verhouding met hul kinders ondersoek word asook die persoonlike vervulling

[274] Nel, A. D., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid.* Philosophiae Doctor. UK: Calvary University. p. 206.

van moederskap en die vlak van skuldgevoel rakende hulle kinders (sowel as die tyd wat hulle saam spandeer). Dít inaggenome die bestrek van ‘n 24-uur dag, ‘n huwelik wat steeds vervuld en gelukkig gehou moet word en steeds ‘n hoë vlak van intimiteit moet bereik, is vrae gestel oor die moontlikheid van balans en vlakke van emosionele energie teen die einde van die dag.
Daarmee saam is persoonlikheids-analise op elkeen gedoen om te sien watter persoonlikhede moederskap as enigste bron van stimulasie kan hanteer en watter persoonlikhede werk waarlik benodig as uitlaatklep en uitlewing van hul identiteit (Díe onderwerp is ook breedvoerig in hoofstuk 1 bespreek en uiteengesit.).

Jacobs et al. (1992) omskryf kwantitatiewe navorsing as “navorsing waar daar primêr van kwantifisering as ‘n numeriese navorsingsmetode gebruik gemaak word om observasies, materiale of kenmerke te beskryf”. Die tipe navorsing behels gewoonlik die maak van veralgemenings wat gemaak word op presies meetbare kwantiteite, en word gerig deur ‘n basiese vraag van “hoeveel”. Volgens Jacobs et al. (1982) is kwantitatiewe navorsing ‘n wetenskaplike handeling wat uit verskillende aktiwiteite bestaan. Die navorser baken die verskynsel wat ondersoek wil word af, betrek proefpersone deur middel van steekproefneming, wend psigometriese toetse aan om die verskynsel te bestudeer of om die kenmerke en gedragsaspekte van proefpersone te beoordeel/meet. Statistiek word gebruik om die ingesamelde data noukeurig te ontleed en om betekenisvolle gevolgtrekkings te maak. Die navorsing word dus gekenmerk deur ‘n strewe na beheer, noukeurigheid, stelselmatigheid en objektiewe beoordeling. Die gekontroleerde stappe wat ingespan kan word om ‘n spesifieke verskynsel te bestudeer sluit die keuse van ‘n meetinstrument en bepaalde statistiese metodes vir die verwerking van die ingesamelde data in. Met die kwalitatiewe been van die navorsing voer ek verdere onderhoude met geselekteerde persone in die veld van kinderopvoeding, kindersielkunde, huwelikssielkunde en verhoudingsterapie. Ek maak gebruik van maatskaplike werkers, spel-terapeute, kinderberaders, onderwyspersoneel, kleuteronderwysers asook au pairs wat op ‘n nou vlak met ander mense se kinders werk. Dan bring ek my eie waarneming vanuit my praktyk as huweliksberader asook andere in hierdie veld se insigte rakende die werkende

vrou se impak binne die huwelik byeen om meer lig te werp op die onderwerp. Hierdie navorsingsomgewing bied dan 'n realistiese weergawe vir die insameling van getalle vir die vorming van statistiese beskrywings en verwantskappe om verklarings te bied. So word daar in-diepte gekyk na die sosiale fenomeen met die oog op oorsaak en gevolg en maak ek gebruik van ander professionele persone wat reeds jare in die veld werk en elkeen op hulle eie spesialisveld hul waarnemings tot hulp kan bydra.

Pred 3: 10-11. Ek het gesien dat God aan die mens 'n taak gegee het om hom mee besig te hou. God het elke ding gemaak dat dit pas in 'n bepaalde tyd, maar Hy het ook aan die mens 'n besef gegee van die onbepaalde tyd. Tog kan die mens die werk van God van begin tot einde nie begryp nie. (ANV)

9.2. KWALITATIEWE OOGMERK

"Kwalitatiewe navorsing is konteks-spesifiek waar die navorser by die nagevorste situasie ingesluit word en die natuurlike opset die direkte bron van data is. 'n Kwalitatiewe studie ag die persoon as 'n unieke individu wat in sy eie spesifieke leefwêreld gebore word wat hy deurentyd saamstel uit sy ondervindings, betrokkenheid en betekenisse wat hy daaraan heg" (Shand, 1990:78). Kwalitatiewe tegnieke versamel data in die vorm van woorde en daar is 'n in-diepte verbale beskrywing van die relevante fenomene. Die navorsingsdoelwit van kwalitatiewe navorsing word gedoen met die oog op eksplorasie en insig in die sosiale fenomeen." [275]

Ter versameling van inligting maak ek gebruik van die uitslae van ses jaar se gevallestudies en persoonlikheids-analises wat binne die gevallestudies benut word. Hierdie gevallestudies is binne die bestek van beradingsessies saamgestel waartydens gebruik gemaak is van "oop-vrae" asook die assessering van gedrag, opinies en mense se houding binne die gesinstruktuur. Dit behels daaglikse berading, ouerleiding, huweliksverryking, maar meestal sessies met ouers met problematiese huwelike en ook huwelike

[275] Nel, A. D., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid.* Philosophiae Doctor. UK: Calvary University. p. 206.

wat (in die proses te midde van hulp reeds te ver gevorder het om gered te word) op egskeiding uitgeloop het. Hiermee word persone binne 'n gesinstruktuur blootgestel aan vraagstelling en observasie om te sien wat die onderliggende probleme is en so word bruikbare inligting verkry. Dit word dan ge-analiseer en met toestemming gebruik om tendense raak te sien en samelewingspatrone wat oor tyd gevestig het in die huwelik te demonstreer. Met hierdie studie is die onderhoudsgroep van 250 genoemde respondente asook oop gesprekvoering gebruik. By Bybelstudiegroepe en kampe wat spesifiek op die vrou of die huwelik gerig is, is ook baie bruikbare informasie versamel.

"Studies that are usually "qualitative in nature" are studies which aim to provide an in-depth description of a group of people or a community. Such descriptions are embedded in the life-world of the actors being studied and produce insider-perspectives of the actors and their practices."[276]

Jacobs, Haasbroek en Theron (1992) beklemtoon ook dat kwalitatiewe navorsing nie gebaseer is op 'n stel vaste en rigiede prosedures nie, maar die navorser in die geesteswetenskappe wend wel strategieë en taktieke aan ten einde te organiseer, te beheer en te evalueer. Kwalitatiewe navorsing is die bestudering van individue onder natuurlike omstandighede ten einde vas te stel op welke wyse betekenisse toegeken word in sosiale situasies. [277]

Spr 2:6 want die HERE gee wysheid, uit Sy mond kom kennis en verstand,
Spr 2:7 en Hy bewaar hulp vir die opregtes, Hy is 'n skild vir die wat regskape wandel
Spr 2:8 deurdat Hy die paaie van die reg bewaak en die weg van Sy gunsgenote bewaar);
Spr 2:9 dan sal jy geregtigheid en reg verstaan en regverdigheid—elke goeie pad.
Spr 2:10 Want wysheid sal in jou hart kom, en kennis vir jou siel lieflik wees;
Spr 2:11 oorleg sal or jou wag hou, verstand sal jou bewaak.

[276] Mouton, Johann., 2001. *How to succeed in your Master's & Doctoral studies*. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 148-149.

[277] Jacobs, Haasbroek en Theron., 1992. *Effektiewe Navorsing*. www.nmmu.ac.za [webtuiste besoek Junie 2011].

10. KWALITATIEWE NAVORSING
(Gevallestudies, persoonlikheids-analise in toegepaste vorm en berading)

Alle inligting is verifieerbaar, maar word as vertroulik beskou. Dit is gebruik met die toestemming van genoemde persone en alle etiese oorwegings is in ag geneem. Ek verwys te alle tye met persoonlikheids-analise na die Keirsey model wat breedvoerig in Hoofstuk 1 uiteengesit is.
Daar word deur middel van data-insameling en data-ontleding gekyk na die tendense wat as kernprobleem binne die studie gesien word en gepoog om deur die proses van berading oplossings te bespreek, sodat werkbare oplossings getoets kan word aan die hand van verbeterde lewenskwaliteit binne die gesin.
So word geestelike perspektief binne bruidskap tot uiting gebring om binne die raamwerk van die proefskrif uiting te gee aan praktiese uitlewing van God se wil vir die mens.

10.1. PERSOONLIKE HISTORIESE AGTERGROND

Om perspektief te gee aan my sienings en ideologieë is dit noodsaaklik om my eie persoonlike belewenis as vrou binne die studie te verwoord. Ek doen dit om te beskryf hoe gebeurtenisse ons (vroue) denke vorm en alles eindelik deur God as toerusting gebruik word om ons roeping te bepaal en te bereik.

Ek, Louise, is gebore as tweede dogter in ‘n huis met twee ouers wat daarop uit was om hul kinders ‘n goeie opvoeding tesame met baie liefde en Goddelike beginsels te gee. Toe my ouers hul eerste kindjie beplan en bespreek het, het hulle saam besluit dat dit beter sal wees vir my ma om haar beroep prys te gee en haar volle aandag aan die kinders te gee. My Pa se woorde was: “Ons kan liewer pap of brood eet, maar ‘n kind het ‘n moeder nodig om haar goed groot te maak.” My pa het ‘n Doktorsgraad in opvoedkundige sielkunde gehad en was ‘n skoolhoof by ‘n remediërende hoërskool en my ma was destyds ‘n onderwyseres. Waar hulle albei aan kindersielkunde blootgestel was en uit ondervinding en die onderwyssisteem geleer het wat die waarde van ‘n

tuismoeder is, het hulle besluit om op een salaris te leef en dit te maak werk. Ek het dus ‘n fenomenale kinderlewe gehad en tuis grootgeword met ‘n ma wat genoegsame aandag, liefde en lewenslesse gegee het. Ek was bevoorreg om daagliks kwaliteit-tyd met my ma te kon hê binne veilige grense en het ek waarlik alles moontlik aan moedersknie van haar geleer. Ek kon dus as mens ontplooi tot my volle potensiaal en het deurgaans met ‘n sterk selfbeeld en Goddelike aangeleerde waardes die wêreld aangevat met vlerke wat afkomstig was van ‘n geborge kinderlewe en aanvaarding wat met streng waardes en dissipline gepaard gegaan het.

Toe ek self as getroude vrou swanger raak in ‘n heel nuwe era van die moderne samelewing, het ek egter ten spyte van my eie wonderlike grootword-jare besluit om steeds deeltyds te werk. Ek het ‘n florerende besigheid as skoonheidsterapeut gehad en omdat ek alleen daarin gewerk het, het ek geglo ek het nie regtig ‘n keuse nie. My ma het haar kommer en kritiek hieroor uitgespreek en my duidelik laat besef dat ek foute maak. Ek het dit egter aan myself geregverdig en besluit om slegs soggens en tydens hulle (die kinders) slaaptyd in die middag te werk. Ek het myself amper uitgebrand om te probeer om al die balle in die lug te hou. Alles in my wese het duidelik uitgespel dat ek myself oorlaai, maar niemand is so blind soos die persoon wat nie wil sien nie… Dit was ook in ‘n tyd van my lewe wat ek op ‘n missie was om myself te vestig in my beroep en daardeur het ek toegelaat dat my eie “idol” my weghou van die hart van God. Mammon raak gou jou meester en dan hoor ‘n mens net wat jy wil hoor en waar ek ‘n “drywer” is en ‘n SJ persoonlikheid het, wat gebore is om te werk en besigheid te doen, was ek in ‘n krisis-tydperk in my lewe. “Wat was die regte ding om te doen en sou ek egter luister as dit vir my uitgespel word?”

Na my eie hardhorigheid en gebed het die Here toegelaat dat my liewe klein dogtertjie wat ‘n sagte, rustige siel het, begin hakkel. Dit het so ‘n groot probleem geraak dat ek letterlik verplig was om halt te roep en te kyk wat die ware probleem hieragter was. Ek het besef ons lewe is te gejaagd en ek as moeder probeer my kinders en die verantwoordelikheid daaraan verbonde afskuif op die speelskooltjie en plaas my kinders daagliks onder te veel druk as

gevolg van my "idols". Want uit die aard van die saak moet elke huishouding waar kinders soggens vroeg afgelaai moet word en moeders werk, vroeg oggend reeds in 'n malle gejaag inspring om alles moontlik te maak. Weg is die rustige ontspanne kinderlewe van vrolik opstaan en bietjie speel en die lewe as kind geniet. Dit raak 'n lewe van skedules, ongeduld en reëls wat hopeloos te streng toegepas word en veral op die ouderdom van 2 en 4 is dit nie bevorderlik vir aanvaarding, liefde of 'n gevoel van rustigheid en genot as kind nie. My kinders was dus onbewustelik onder groot stres en druk wat glad nie gesond was nie en alles bloot as gevolg van hul ma se hardkoppigheid en misplaaste dryfkrag.

Gelukkig het ek die lesse geleer en met gebed en die vra van vergiffenis probeer opmaak en drastiese veranderings aan my lewe gemaak. Ek en my man het met veel minder geld klaargekom en besluit om ons prioriteite te verander en my beroep eers "op ys te plaas", en wonderbaarlike veranderings het in ons gesinstruktuur plaasgevind. Ons lewe het rustiger verloop, daar was minder konflik in die huis en my dogtertjie het byna oombliklik opgehou hakkel in die nuwe rustiger lewe. My seuntjie, wat virseker ook gerebelleer het teen die druk, het ook in 'n "maklike"/ontspanne seuntjie verander wat samewerking begin gee het en nie nodig gehad het om my teen te staan nie. Die verandering was so groot en oorweldigend dat ons nie anders kon as om te sien dat dit absoluut noodsaaklik vir 'n klein kindjie is om sy moeder tuis en rustig te hê nie. My kinders het steeds soggens speelskool toe gegaan maar slegs vir 2 ure per dag en sonder die stres van vroegoggend se gejaag en 'n ma wat onder druk was om gereed te wees vir kliente.

Wanneer 'n mens God se wil eerste stel in jou lewe, kan jy wonderwerke verwag. Daardie jare het ek al gesien dat hierdie fenomeen 'n krisis vir elke werkende vrou met kleintjies is en tog is daar nie riglyne om ons met wysheid te bedien hieroor nie. Vroue kry kinders en doen wat hulle dink reg is of wat hulle almal sien doen uit desperate finansiële druk en vrese vir egskeiding. Tog as 'n mens mooi daaroor dink, is minder geld en meer liefde en vrede met 'n ma by die huis in elke opsig die beter keuse. Ek besef dat almal nie die keuse

het daartoe nie, maar waar daar so 'n keuse moontlik is, moet ons wysheid soek as ons kompas en God as ons leidsman aanstel.
So was dit dan 16 jaar terug al my eie uitmergelendste krisis en moes ek, my man en my kinders op die harde manier leer. Deur die jare wat daarop gevolg het en my latere studies as berader het dit keer op keer uitgestaan as 'n universele probleem onder vroue en het ek al menige vrou deur die pad van wysheid begelei om verandering aan te bring as hulle vrede wil hê. Dis nie verniet dat ons streef na "lewe en oorvloed" en dit ons bly ontwyk nie, ons moet egter ons oë open en ons eie foute erken voor God ons daarin kan seën.
Dit bring my dan by die vrou en haar keuse wat dikwels vanuit selfsug of persoonlike gewin geneem word en sy sukkel steeds, terwyl sy willens en wetens besef dat dit ten koste van haarself, haar huwelik en haar kinders is.
"Whatever your heart clings to and relies upon, that is your God; trust and faith of the heart alone make both God and idol." – Beskrywing van Exodus 20:3 deur Martin Luther

10.2. RESPONDENTE AS GROEP

Die groep van 250 respondente is oor 'n tydperk van 6 jaar gesien in berading en met die oog op hierdie navorsingstudie bestudeer om hulle belewenis binne die probleemstelling te analiseer en informasie te versamel. Deur middel van praktykwaarneming en vraagstelling ter versameling van inligting vir die sessie-doeleindes is vaste inligting versamel en persoonlikheids-analises gedoen. Die inligting berus op 'n paar ooreenstemmende beradingsvrae ter agtergrondsinligting waar spesifieke informasie versamel is en van waar statistiese waarnemings gemaak kan word.

Oop-vraagstelling tydens berading:

- Ouderdom?
- Hoe lank getroud?
- Vorige huwelike?
- Huweliksbevrediging? (punt uit 10) Redes?

- Hoeveel kinders en hul ouderdomme?
- Werkend of tuisbly moeder?
- Gevoelens teenoor kinders, skuldgevoelens en beroepsvervulling?
- Effektiewe tydspandering met kinders per dag?
- Tevredenheid as moeder?
- Tyd vir self en vlak van selfvervulling?
- Ouers getroud/geskei?
- Kinderlewe?
- Moeder gewerk of tuisbly moeder?
- Kinderlewe? (punt uit 10) Redes?
- Ouers se huweliksbevrediging?

Vanuit hierdie vrae is ‘n basiese inligtingstuk opgestel om genoegsame informasie te benut waaraan die probleemstelling getoets kon word en is sekere punte in diepte bespreek en is elkeen se probleem hanteer.

Repliek

Die uitstaande krisis van 97% van al die respondente wat werk en kinders het, was die ewige skuldgevoelens wat ‘n mens omring en die onvermoë tot balans in ‘n mens se persoonlike lewe. Die verskynsel dat ‘n 24 uur dag nie genoeg tyd bied om moederskap, werk en ‘n huwelik met jou man, met liefde te kan bedien soos wat hulle wil nie is op almal se lippe. Die meeste van hulle kom letterlik amper nooit by hul self uit nie en vind nie genoegsame tyd om hulle geestelike lewe met God te kan uitleef soos wat hulle graag sou wou nie. Die gebrek aan balans in hul lewens en die uitputting waaraan hulle konstant blootgestel word, benadeel hul sekslewe en maak sigbare skade wat almal probeer rasionaliseer.
Die druk waaronder werkende vroue hulself plaas en die relings ten opsigte van kinders se sport en afsprake, doktersafsprake en buitemuurse aktiwiteite is ‘n daaglikse beplanning wat almal onder onnodige druk plaas en meestal veroorsaak dit huweliksprobleme en konflik.

Die meeste van die werkende vroue geniet hulle werk, maar het dit al oorweeg om hulle werk te bedank weens die spanning wat dit bring, maar vrees om sonder inkomste te wees en vrese vir egskeiding en werkloosheid wat dan daaruit sal spruit, weerhou hulle daarvan. So ook die herinnering aan hulle ouers se huwelike wat nie uitgewerk het nie en die hartseer waar vroue alleen hul kinders moes grootmaak sonder die nodige finansiële ondersteuning en waar 'n moeder dan self moet uitspring en gaan werk.
Ware rustigheid en vrede ontwyk hulle almal en hulle sien meestal die lewe as "'n gejaag na wind".

Die vroue wat tuisblymoeders is, is meestal gelukkig maar sukkel soms met skuldgevoelens dat hulle nie 'n inkomste inbring nie en nie hulle "volle potensiaal" in die arbeidsmark bereik nie, maar beleef vervulling met hulle kinders en moederskap en 'n rustigheid binne hul gesinne. Op 'n persoonlike vlak is hulle rustiger en minder gejaagd en kan hulle meer aandag aan hul mans en hulself spandeer. Die klagte is egter dat hulle soms geïsoleerd voel en voel hulle is nie op hoogte met die sekulêre wêreld se gebeure nie. Die wat die dilemma insien doen moeite om by te bly, koerant te lees en om steeds bewus te wees van wat in hulle mans se lewens aangaan. Tog binne hierdie groep waar vroue hul fokus op God en Sy wil plaas, is hulle gelukkig en vervuld en kyk hulle na die groter prentjie en stel hulle hul kinders se opvoeding eerste met selfvervulling en sonder verwyte.

Statisties toon dit aan dat kinders uit geskeide huwelike makliker self deur egskeidings gaan omdat hulle nie emosioneel toegerus is om 'n huwelik te verstaan nie en nie goeie rolmodelle gehad het nie. Vanuit my toetsgroep van persone wat uit die aard van my praktyk grotendeels vir huweliksprobleme kom, toon dit dat meer as 70% van die toetsgroep as kinders uit gebroke huwelike kom. Juis as ons in ag neem dat dit 'n volle lewens-era terug is en egskeidings toe eintlik redelik skaars was, staaf dit net weer eens hoe belangrik elke huwelik is en dat dit ons kinders se huweliksgeluk onbewustelik bepaal.
Die toetsgroep toon aan dat uit die 250 respondente 72% van die vroue werk of gewerk het tydens die eerste 4 jaar van hul kinders se lewens. Ook is dit

realisties om waar te neem dat hierdie mense grotendeels vir huweliksberading of persoonlike probleme kom en dus op een of ander wyse sukkel en oor tyd nie mekaar se emosionele behoeftes vervul nie. Meestal kan dit onderliggend toegeskryf word aan ‘n te druk program wat oorsprong gee aan persoonlike probleme, depressiwiteit of huweliksprobleme. Die waarneming hiervan lei dan tot ‘n onomwonde bewys dat hierdie krisis van die vrou ‘n algemene probleem is en dat dit ons hele samelewing bedreig.

Ongelukkig vir die geëmansipeerde vrou wat graag voltyds wil werk, is die man steeds die tradisionele broodwinner en is die verantwoordelikheid vir die kinders se welsyn en die huishouding se funksionering die vrou se lot. As iemand dus ‘n beroep moet prysgee of afskaal sal dit vanuit haar kant moet kom, ander sal sy die gevolge daarvoor dra, al is dit ook hoe moeilik... Waar vroue balans vind en innerlike geluk uitstraal werk dit positief deur na almal in die gesin en kan dit in die huwelik in mense se verhouding raakgesien word. Tog so eenvoudig soos wat die konsep van persoonlike geluk, vrede en balans is, streef ons na ander doelwitte en verwag dat dit vreugde sal bring. Ons jaag agter geld en goed aan en glo dat meer werk en minder kwaliteit tyd saam ons kan bevoordeel en tog word dit telkens verkeerd bewys en kom ons elke keer voor dieselfde werklikhede te staan. Waar paartjies hierdie gedagte aangryp en veranderinge in hulle lewenswyse maak, sien ek gereeld hoe ‘n huwelik gered word, mense se sekslewe herstel, ‘n vrou se vreugde terugkeer en kinderharte weer heel word. Ek kan met eerlikheid sê dat dit algemeen sigbaar is in my praktyk en tesame met persoonlikheids-analise en nuwe hanteringsmetodes volgens persoonlikheidstipes raak die onmoontlike moontlik.

God het voor tyd ‘n meesterplan met die vrou gehad en tog het sy binne haar begerigheid na alwysheid na die slang geluister en prysgegee wat haar geboortereg was. Ons staan vandag as vroue voor dieselfde keuses en kan kies om God se roepstem te hoor en ons lewens volgens Sy orde te leef of om die slang weer eens toe te laat om ons te verlei en alles te verloor en Eva se foute oor en oor te laat heers. Hierdie keuse sal as die sondes van die moeders oorgedra word na elke geslag na ons en ons sal as rolmodelle moet aanvaar

dat ons verantwoordelik is vir 'n samelewingskrisis wat op ons wag. Laat ons dan reg kies en God se onderwysing kies en leer.

Ps 32:8 Ek wil jou onderrig en jou leer aangaande die weg wat jy moet gaan; Ek wil raad gee; My oog sal op jou wees.
Ps 32:9 Wees nie soos 'n perd, soos 'n muilesel wat geen verstand het nie, wat 'n mens moet tem met toom en teuel as sy tuig, anders kom hy nie naby jou nie.
Ps 32:10 Die goddelose het baie smarte, maar hy wat op die HERE vertrou— met goedertierenheid sal Hy hom omring.
*Ps 32:11 Wees bly in die HERE en juig, o regverdiges! En jubel, alle opregtes van **hart**!*

10.3. GEVALLESTUDIE

Ek gebruik een uitgesonderde gevallestudie as tipiese voorbeeld om aan te toon watter effek 'n werkende vrou se lewe en die druk skedule en min tyd op 'n huwelik en 'n gesin kan hê.

Mevrou K en meneer Y is reeds vir 16 jaar getroud en leef 'n gemaklike lewe met twee seuns, elk 14 en 11 afsonderlik. Hulle is albei 40 jaar oud en Mevrou K was salig onbewus van die onderliggende probleme wat in hulle huwelik aan die gang was. Haar man het deur die jare al 'n paar keer aanduidings gegee dat hy te min aandag van haar kry, maar tog het sy nie drasties daarop gereageer nie en telkemale bietjie meer aandag probeer gee maar nie regtig haar lewensstyl verander nie. Sy het 'n besigheid wat baie tyd van haar neem en omdat sy werk, probeer sy kwaliteit-tyd aan haar kinders afstaan en by al hulle buitemuurse-aktiwiteite wees om hulle die beste van haar tyd te gee. Sy het dus saans en oor naweke ingehaal en tuis gewerk om al die projekte op tyd klaar te kry. Haar man het egter uitgesluit gevoel en na jare se wag het hy iemand ontmoet wat dieselfde belangstellings as hy gehad het en 'n buite-egtelike verhouding het begin. Aanvanklik was dit slegs 'n emosionele verhouding maar later het dit in 'n seksuele verhouding ontaard en was dit 'n skelm "affair". Die aandag en bewondering van die ander vrou het sy

behoeftes gevul en as dit nie was dat Mevrou K ‘n boodskap op sy selfoon gesien het nie, sou dit dalk nog lank so aangegaan het. Hulle het vir hulp gekom en die proses van berading het begin.
Die hartseer hieraan is dat hierdie hele onaangename insident in hulle lewe nooit sou gebeur as hulle mekaar se behoeftes vervul het nie. As dit dus nie vir haar werk was nie sou hulle genoeg tyd saam gehad het en sou seks nie iets wees wat afgeskeep is nie en kon hulle meer saam doen en ‘n intiemer verhouding gehad het wat ‘n stewige fondasie sou gelê het. (Verwerk en met toestemming gebruik)

In praktyk sien ek gereeld paartjies wat weens ‘n buite-egtelike verhouding of die vermoede daarvan in my spreekkamer beland. Vandag is daar gelukkig so baie navorsing daaroor gedoen en is dit ‘n tipiese tendens wat homself afspeel. Ek werk sterk vanuit Dr. Willard F. Harley, Jr. En Dr. Jennifer Harley Chalmers se boek *Surviving an Affair* en met alle eer aan God het ek in praktyk reeds groot sukses daarin beleef. Daar word beweer dat tot 60% van alle huwelike iewers deur hulle verhouding daaraan blootgestel word en omdat ons vandag weet dat dit ‘n vorm van verslawing is kan die verslawing gebreek word indien mense hulp kry. Die kerngedagte wat ek in praktyk en ook vanuit my toetsgroep sien, is dat die meeste “affairs” ontstaan vanuit onvervulde behoeftes, mense wat te min tyd saam spandeer en afstand wat inkruip as gevolg daarvan. Dit ontstaan dan gewoonlik juis omdat twee mense werk en aparte lewens lei en nie meer genoegsame kwaliteit-tyd vir mekaar inruim nie en die intimiteit in die huwelik begin taan. Wanneer mense weer by die Goddelike orde van die huwelik inskakel en tyd maak vir mekaar, kan hulle met tyd en vergifnis weer ‘n plek in mekaar se harte verwerf en kan God ‘n wonderwerk bewerk, maar alleen met gehoorsaamheid.

Being Busy – Uitbeelding van kern boodskap
(E-pos van onbekende bron)

“Satan called a world-wide convention. In his opening address to his evil angels, he said, “We can’t keep the Christians from going to church. We can’t keep them from reading their Bibles and knowing the truth. We can’t even

keep them from forming an intimate, abiding relationship experience in Christ. If they gain that connection with Jesus, our power over them is broken.

So let them go to their churches, let them have their conservative lifestyles, but steal their time, so they can't gain that relationship with Jesus Christ. That is what I want you to do, angels.

Distract them from gaining hold of their Saviour and maintaining that vital connection throughout their day!"

"How shall we do this?" Shouted his angels. "Keep them busy and occupy their minds," he answered. "Tempt them to spend, spend, spend, and borrow, borrow, borrow."

Persuade the wives to go to work for long hours and the husbands to work 6–7 days a week, 10–12 hours a day, so they can afford their empty lifestyles.

Keep them from spending time with their children. As their family fragments, soon, their homes will offer no escape from the pressures of work!"

Over-stimulate their minds so that they cannot hear that still, small voice. Entice them to play the radio or cassette player whenever they drive. To keep the TV, VCR CDs and their PCs going constantly in their homes. And see to it that every store and restaurant in the world plays non-biblical music constantly. This will jam their minds and break that union with Christ."

Fill the coffee table with magazines and newspapers. Pound their minds with the news 24 hours a day.
Invade their driving moments with billboards.

Flood their mailboxes with junk mail, mail orders catalogues, sweepstakes, and every kind of newsletter and promotional item offering free products, services, and false hopes.

Keep skinny, beautiful models on the magazines so the husbands will believe that external beauty is what's important, and they'll become dissatisfied with their wives. Ha!
That will fragment those families quickly!"

Even in their recreation, let them be excessive. Have them return from their recreation exhausted, disquieted, and unprepared for the coming week.
Don't let them go out in nature to reflect on God's wonders.

Send them to amusement parks, sporting events, concerts and movies instead. Keep them busy, busy, busy!!

And when they meet for spiritual fellowship, involve them in gossip and small talk so that they leave with troubled consciences and unsettled emotions."

Go ahead, let them be involved in soul winning. But crowd their lives with so many good causes they have no time to seek power from Christ.
Soon they will be working in their own strength, sacrificing their health and family for the good of the cause. It will work! It will work!"

It was quite a convention. And the evil angels went eagerly to their assignments causing Christians everywhere to get busy, busy, busy and to rush here and there.
I guess the question is, has the devil been successful at his scheme?
B–Being
U–Under
S–satan's
Y–Yoke

10.4. GEVOLGE VAN EGSKEIDING

Vanuit die toetsgroep beleef ek dat die nadraai van volwassenes wat uit 'n huis kom waar hul ouers reeds vroeg geskei is en hulle die belewenis as kind gehad het, dit hulle eie huwelike baie nadelig impakteer.

Die nadraai van egskeiding het ‘n reuse effek op huwelike en tog besef mense nie die impak daarvan nie. Vroue wat uit ‘n egskeidings agtergrond kom of selfs disfunksionele huwelike, is so ingestel om hulleself finansieel onafhanklik te maak dat hulle onbewustelik hulself in die voet skiet. Hulle beskerm letterlik hulself teen die ergste en vermors soveel energie met die beskermingsproses dat daar niks energie oorbly om te bou nie. Mense stel hulself in om “OK te wees” as daar ooit ‘n egskeiding is, maar niemand werk daaraan om gelukkig getroud te bly nie. Ons benader dus die huwelik vanuit ‘n trurat posisie en juis daarom trap ons binne in die slagysters van ons verlede. Ons moet geleer word hoe om weg te kom van die egskeidingspersepsie en te bou aan die “wonderlike huwelik” perspektief.

Ongelukkig het mense slegs rolmodelle gehad wat hulle geleer het hoe om oorlog te maak en daarom weet mense nie hoe om vrede te bring nie. Konflik is gewoonlik ‘n nagmerrie en alles ontplof, sonder om dinge rustig uit te praat. Kommunikasie raak selektief, want baie onderwerpe kan nie uitgepraat word nie en mure word rondom ‘n mens gebou ter beskerming. Mense leer om hulleself te regverdig in alles, want almal moet bewys hulle is reg en niemand besef deur jammer te sê is jy eintlik die wenner nie. Genade word vir niemand betoon nie en elke geveg bevestig net weer eens hul vrees dat hulle ook eendag sál skei en dat hulle hulself moet beskerm. ‘n Mens ervaar gereeld jy staan eintlik maar alleen en dat jy tog maar na jouself moet kyk en dat jy amper in jou kop reeds die eensaamheid van alleen wees beleef.
Dit is ‘n gevaarlike plek om te wees en juis daarom moet ‘n mens nuwe gedrag aanleer en dit is ‘n uiters moeilike proses vir die mens. Gewoonlik het ‘n mens iemand met kennis en insig hierin nodig en daarom sal ek ‘n professionele persoon aanbeveel as jy reeds weet dat jy potensieel mag sukkel met ‘n huwelik weens die agtergrond van egskeidings.

My belewenis van die toetsgroep en hulle getalle bevestig in elke opsig my probleemstelling en dat mense nie meer hul hulp en geslagtelike lewensrolle vanaf God se woord soek nie, maar vanuit ‘n wêreldse perspektief. Tog plaas hulle kortsigtige soektog hulle onder reuse druk, maar is dit nodig dat iemand hulle oë open en die sluier van hulle oë lig om waarlik te kan sien. Waar mense

luister en binne Goddelike gehoorsaamheid optree, sien ek dikwels wonderbaarlike verandering en dat huwelike gered word en daarvoor dank ek God. Ek dink egter nie ons besef watter reuse rol die vrou en haar rol in die huwelik speel nie, en alleen as ons onsself as deel van die Bruid van Christus beskou en Sy skeppingsrol huldig, sal ons oorwin.

11. KWANTITATIEWE NAVORSING
(Onderhoudvoering)

Deur die onderhoudvoering wyd te rig op die pedagogiese- sowel as die sielkunde veld gee ‘n oorsigtelike perspektief vanuit kennis wat ‘n holistiese beeld op die lewe van die vrou en die impak van haar lewenswyse bring. Dit demonstreer die impaktering van die vrou se lewe en keuses op elke lewensfase van die kind en die krisisse wat dit meebring, wanneer te min tyd veroorsaak dat spesifieke mylpale en vreugde gemis word. (Breedvoerig in Hoofstuk 2 en 3 uiteengesit.) Vanuit die direkte invloed hiervan op ‘n huwelik kan ons duidelik sien dat die rol van die vrou ‘n radikale invloed op ‘n wye spektrum van gesinsake het en dus wanneer dit verkeerdelik hanteer word, reuse-skade kan aanrig.

Deel van my navorsing is my waarneming waar ek by huwelikskampe en vrouekampe bedien en as spreker optree en gewoonlik die gehoor vra om met handopsteking aan te toon wat hulle huwelikstatus is. (Getroud, geskei, eerste huwelik, ongetroud.) Na my aanbieding kry ek gereeld geleentheid om my boek te verkoop, *EK en JY verskil Hemelsbreed* en telkemale kom gesels mense openlik oor hul probleme en kan ek sien dat my toetsgroep verteenwoordigend is van wat alle paartjies in SA beleef en volgens alles wat ek lees, ook wêreldwyd. Hierdie werkstuk se statistiese resultate is dus ‘n uitbeelding van wat wêreldwyd as ‘n samelewingskrisis uitspeel en hoewel dit uiters moeilik meetbaar is in SA met verskillende kultuurgroepe en finansiële onderskeid, ‘n situasie met hartseer gevolge skep.

Vanuit my belewenis in my “umwelt” ervaar ek dat waar paartjies trou almal geluk, vrede en ‘n pragtige gesinslewe as doelwit voorhou en streef om dit te

bereik. Mense neem besluite wat hulle as wys en raadsaam beskou en glo dat hulle die beste doen in die gegewe situasie. Ek sien egter dat mense se persepsie oor die laaste 20 jaar verskuif het van wat as "reg en verkeerd" beskou word, na wat kan ons bekostig. Ek self is 'n vrou wat nie as emosioneel beskou kan word nie en toets 18 Denker/2 Gevoelsmens, dus sterk denkend en verstaan daarom uit 'n logiese sienswyse dat mense probeer wegbeweeg van die emosionele komponent van kinders se behoeftes en die noodsaaklikheid van ware moederskap en fokus op die feitlike komponent van versorging en dan juis die finansiële kant daarvan as klem beskou. Vroue is vandag geleerd, geëmansipeerd, beroepsgeoriënteerd, funksioneel, multi-dimensioneel, bring 'n dieper insig en lees tussen die lyne en daarom is hulle onmisbaar in die werksopset en beklee hulle poste waarin hulle as uiters waardevol beskou word. **Nou kom die vraagstuk egter in wanneer daar 'n swangerskap is en mense 'n gesin beplan; nou wat nou?** Juis omdat die gesin vir 'n tydperk twee salarisse verdien het en nie kinders gehad het nie ("D.I.N.K.": "dubble income no kids") klink dit net finansieel logies en prakties dat die uitgawes meer sal wees en daarom moet die vrou weer gaan werk sodra sy kan. Deur die laaste twintig jaar het dit al meer gebeur en kon vroue dit "regkry" en het "supervroue" wêreldwyd opgestaan en as rolmodelle vir ons gewys dat dit gedoen kan word… Na jare se onderdrukking het dit dan ook op ontvanklike harte geval en wou ons as vroue graag meer erkenning hê vir wie ons is en vir ons wonderlike verstandsvermoë en het ons al meer van ons verantwoordelikhede in die babakamer weggekyk en dit oorgegee aan andere.

Hierdie "kop-skuif" het oor ongeveer 20–30 jaar plaasgevind en soos 'n tendens oor 'n tydperk vorm, het dit ook in ons koppe gevorm en het ons die nodige regverdiging gevind in ons ekonomiese toestand, ons politieke agteruitgang asook elke koerant wat ons optel. Ouers besef vandag dat goeie skoling en privaatonderwys duur is en dat ons vir ons kinders moet voorsiening maak, veral om as blanke kinders in 'n land soos SA jou plek te vind en vol te staan. Dus trek ons finansiële verantwoordelikheid ons weg van logiese kognitiewe verstaan van wat 'n kind benodig vir effektiewe holistiese grootword en emosionele ontwikkeling, en verloor ons perspektief.

Juis onder ons swart en kleurling bevolking is die afwesigheid van moeders "want hulle moet werk" ook 'n reuse probleem. Hulle werk daagliks ver van die huis af en dus kan hulle nie self hulle kinders 'n beter opvoeding, waardes en lewenswyses leer nie, en is dit ook direk verantwoordelik vir die hoë misdaadsyfer onder jong mense (en later jong mans wat sekuriteit en verbintenis in bendes vind). "Volgens die polisie se jongste misdaadstatistiek was kinders jonger as 17 die afgelope jaar verantwoordelik vir 800 misdade."[278] Daar is nie tyd vir die moeders om 'n ware binding met hul kinders te vorm nie en die meeste kinders word by 'n ouma of "creche" groot en leer nie ware geregtigheid en gesinswaardes aan nie. Vaderskap is in swart en bruin gemeenskappe ook statisties kleiner en dus is die kinders oorgelaat aan verkeerde invloede en maats wat hulle maklik verlei.

Tydskrifte regverdig dit openlik dat moeders so gou moontlik weer die arbeidsmag betree, en laat dit klink of dit die regte ding is om te doen. ("*Terug werk toe: Wat word van my kind*? – Huisgenoot, 6 Augustus 2015) Dit word adverteer as *"Basta met die skuldgevoel! Jou kind is oukei."*[279] Die blote bewustheid dat daar skuldgevoel is, moet ons egter van die teendeel daarvan verseker en ons oë oopmaak vir die harde waarheid wat ons so hard probeer vermy. 'n Kind het sy moeder nodig wanneer hy klein is en ontwikkel, en wat sy belewenis is, sal lewenslank deur hierdie fase van sy vorming bepaal word.

Ons samelewing se grootste fout is egter om te dink dat as almal dit doen dan moet dit mos "reg" wees en hou ons op om te staan vir wat ons weet reg is, want oral om ons gebeur dit. Jong paartjies kom gereeld by my kantoor as huweliksberader in en dikwels hoor ek dieselfde storie oor en oor. Die impak van die werkende vrou is te veel op die gesin, dit veroorsaak 'n gejaagdheid, konflik, hartseer, tweestryd en benadeel die kinders in elke opsig, en tog kan hulle dit amper nie sien vir wat dit is nie. Die antwoord is so voor die hand liggend dat hulle te blind is om dit te snap! Die oomblik as 'n vrou wel die verandering maak en haar beroep opgee, sien hulle letterlik onmiddelik die

[278] Lamprecht, Maryna., 2015. "Dinge wat jy oor misdaad moet weet", *Rapport*, 4 Oktober, p. 7.

[279] Du Plessis, L. 2015 "Terug werk toe: Wat word van my kind?", *Die Huisgenoot,* 6 Augustus, p. 110–111.

verskil en dan kom die ware rustige lewe na vore wat God vir ons beoog het. Net jammer dat ons altyd eers moet ly voor ons besef wat ons verkeerd doen…

Ironies genoeg is dit altyd skuldgevoel as sekondêre emosie wat na die prysgee van 'n vrou se beroep dan weer aan haar kom knaag om terug te gaan en so hou Satan aan om ons te probeer weghou van dit wat ons primêre roeping as vroue op aarde is! Maar die dag as ons waarlik vrede vind, en aangryp wat God ons gee, is dit asof die ligskakelaar eindelik aangaan en die hele hemele sing saam oor elke siel wat gered is!

Moederskap is 'n roeping en waar ons dit prysgee sal ons skuldgevoelens beleef en sal ons sukkel en daardeur verloor ons dikwels ons spelerigheid as vroue en raak ons ernstig, georden, beplanners en probeer ons ons lewens so inruim dat ons al die balle in die lug kan hou. Dit egter ten koste van vrolikheid, lawwigheid en verloor ons die kern van dit waarop ons mans verlief geraak het en raak ons so funksioneel dat speel nie meer 'n prioriteit is nie en dis net daar wat huweliksprobleme, konflik, stres en 'n verbeeldinglose sekslewe ons huwelike bedreig. Dít is gewoonlik wanneer paartjies by my aankom vir huweliksberading en so onmoontlik soos wat hulle komplekse huwelik vir hulle lyk, is die antwoord voor die hand liggend. Voor julle deel raak van die skokkende statistieke waar slegs 50% van huwelike staande bly, maak 'n verandering, haal die stressors uit en leer om weer te speel en vryheid aan te gryp met al twee hande. Vryheid is dikwels reg voor ons, maar ons besef nie dat 'n mens meer vry kan lewe met minder luukshede en geld nie, eenvoud kan soms 'n ontnugterende lekkerte bring waarop 'n mens nooit voorbereid was nie. Jy moet egter net eers die stap in geloof neem en die verandering maak.

*Heb 6:17 Daarom het God, omdat **Hy nog kragtiger aan die erfgename** van die belofte die onveranderlikheid van Sy raad wou toon, dit met 'n **eed gewaarborg;***

*Heb 6:18 sodat ons deur **twee onveranderlike dinge, waarin dit onmoontlik is dat God sou lieg,** kragtige bemoediging kan hê, ons wat ontvlug het, om vas te hou aan **die hoop wat voorlê;***

*Heb 6:19 en ons het dit as '**n anker van die siel** wat **veilig en vas** is en ingaan tot binnekant die voorhangsel*

Deur hierdie skrif kan ons vasstaan dat God ons wil bevoordeel: "He wants to do us good" En waar ons as deel van die bruid van Christus vasstaan op God se beloftes hoef ons nie te twyfel en vrees nie en moet ons in geloof en gehoorsaamheid staan en doen wat reg is in die oë van God! Dit is ons HOOP en dit is die ANKER van ons siel.

Waar mense hierdie konsep begin verstaan en besef dat hulle kinders en huwelik belangriker is as hul eie wil en behoeftes, kry hulle ver meer as wat hulle gedink of gehoop het. (*En aan Hom wat mag het om te doen ver bo alles wat ons bid of dink, volgens die krag wat in ons werk… Ef 3:20*)
Want 'n gesonde huwelik, twee ouers en 'n rustige opvoeding van 'n kind deur sy ontwikkelingsjare, bou die grondslag van die kind en bepaal grotendeels die kind se geluk vir die res van sy lewe. En hierby kan niemand verby kom nie!
Vanuit onderhoudvoering met persone in die veld van opvoeding reg van voorskool-vlak tot by volwasse onderrig is mense dit eens dat die verskil wat betrokke moederskap in 'n mens se lewe bring, sigbaar is. Van die 5 kleuterskool en voorskoolse onderwyspersoneel is dit eens dat die eerste drie jaar van 'n kind se lewe by sy ma moet wees. Die eerste drie jaar bied voldoende tyd om sekere ontwikkelingstake juis van die ma aan te leer en om sekuriteit in sy huislike omgewing te verkry en te leer om te vertrou dat sy ma vir hom daar is. Werkende ma's kla dikwels dat hulle kinders skeidingsangs kry as hulle werk toe gaan en dat hulle as moeders sukkel daarmee. Dit is nie skeidingsangs nie, dit is realistiese, normale gedrag van 'n kind om aan sy moeder te kommunikeer dat hy sy ma nodig het. Hy gee op 'n logiese wyse uiting aan die gevoel deur te skree, want kognitief kan hy nog nie die gevoel verduidelik nie en al wat hy ken is huil en skree. Ons blameer dikwels ons kinders hiervoor, waar ons eintlik moet luister en hoor wat die boodskap is wat ons kinders probeer oordra…
Mev. Linda Burger, eienaar van Doxa kleuterskool in Midstream Estate, is dit eens dat die kind se spraakontwikkeling, eetgewoontes, slaapgewoontes en sy emosionele ontwikkeling nou saamhang met die sekuriteit van sy omgewing en dat hy sosiaal gereed gemaak word om interaksie met ander te kan hanteer in sy eerste drie jaar tuis. Dus is die kind se sosiale ontwikkeling meer omvattend tuis om voor te berei vir die skoolomgewing waaraan hy die res van

sy kinderlewe blootgestel sal wees en is dit wenslik dat kinders tot op ouderdom drie tuisbly by mamma. In daardie tydperk kan ‘n kind nog nie verduidelik hoe hy voel en wat hy ervaar nie, hy wil net geborge voel en die middelpunt van sy ma se bestaan wees en verseker wees dat hy versorg, geliefd en naby aan sy liefling mamma is. Ons berei ons kinders vir 9 maande in die baarmoeder voor op lewe en marineer hulle in al die regte Goddelike benodigdhede waar God na hulle kyk. Tog wanneer hulle die lewe binnekom kan ons hulle soms ontneem van dit wat hulle die meeste benodig, moederliefde en -nabyheid. Hulle reuksintuig is so onwikkel dat selfs net die nabyheid van die mamma se reuk hulle verseker van haar liefde en teenwoordigheid en tog neem ons hulle van die bekende arms van hul moeders na vreemde mense wat geen emosionele konneksie met hulle het buiten liggaamlike versorging nie.
Mev. Burger sê sy sien dikwels hoe graag die kleintjies soek na drukkies en liefde op ‘n fisieke vlak omdat hulle “tenk” nie vol is nie en daar 20 kleintjies in ‘n klassie is wat liefde wil hê en dus ‘n saak van onmoontlikheid skep. Na die ouderdom van drie begin ‘n kleintjie verstaan en kan ‘n mens verduidelik dat mamma weer terugkom en leer hulle om jou te vertrou en daarom is die eerste drie jaar waarlik van kardinale belang en word binding geskep tussen ‘n moeder en kind. Tog so graag soos wat ons onsself wil oortuig dat ons kan opmaak of onsself vervang deur ‘n oppaster, is dit nie moontlik nie, en bluf ons onsself. Die beginjare ets ‘n blywende prentjie op jou kind se gemoed en sal lewenslank ‘n impak hê, goed of sleg!

Na afloop van onderhoude met ‘n paar “au pairs” is dit ook vir my duidelik dat die kinders wat weg van hul moeders grootword, wonde in hul harte opbou. Hulle moet hul moederliefde van iemand anders kry wat eendag sal moet aanbeweeg en vervang word deur ‘n nuwe oppaster. Hulle leer nooit persoonlike sekuriteit aan nie en voel nooit seker van hulself nie. Verwerping word dus reeds van na geboorte bevestig en dwarsdeur die kind se lewe word dit herbevestig en versterk. Wanneer die kind tussen drie en vier jaar oud is, is daar ‘n opgeboude aggressie teenoor die moeder en weet hulle nie altyd hoe om die innerlike konflik uit te druk nie, liefde en smagting na ma se aandag teenoor die hartseer van verwerping bedags. Hulle leer om hulle ouers te

manipuleer, aandag-soek tegnieke te uiter en om lelike gedrag te openbaar en omdat skuldgevoel die ouers oorheers gee hulle toe aan onmoontlike eise, verkeerde eetgoed en verdra hulle onverskoonbare gedrag. 'n Kind beleef liefde as jy daar is vir hom en tyd saam met hom spandeer, nie as jy sê jy is lief vir hom nie, maar as jy wys jy is lief vir hom.
In bogenoemde *Huisgenoot* artikel probeer Lizanne Du Plessis dit regverdig met verwarrende woorde: "Langtermyn navorsing toon kinders wie se ma voltyds werk het 'n hoër intellektuele intelligensie (IK), en dit is meer waarskynlik dat die kind 'n professionele beroep sal betree. Maar kinders se emosionele intelligensie (EI) word toenemender beskou as die beste voorspeller van sukses en geluk later in die lewe. Gelukkige kinders het 'n hoë EI. Hulle is minder angstig en kan spanning goed hanteer. Hulle is meer optimisties, empaties en gretig om ander te help. Selfregulering (die vermoë om te beheer wat ons voel, dink en doen) is 'n belangrike deel van EI en word toenemend beskou as 'n goeie voorspeller van sukses in die toekoms.
Met navorsing is wel bewys dat kinders wie se ouers voltyds werk, nie so goed vaar op die EI-ontwikkelingskaal nie, en daar is dus 'n kans op verhoogde angs en gedragsprobleme later in die lewe." [280]

Nou ja, meer bewyse as dit het geen mens nodig nie en staaf dit geensins hul hele redenasie hier nie. Tog sê die artikel "Basta met die skuldgevoel! Jou kind is oukei." Met vandag se gejaagde lewe, angsverwante siektes, depressie en swak EI kan ek sowaar nie verstaan dat mense steeds hulself kan oortuig dat hulle in God se oë reg doen deur hulle kinders van hulle self en hul moederliefde te weerhou nie. Gelukkige kinders is beter aangepas en 'n kind se geluk hang 100% van sy versorgende ouer af.

Mat 13:15 Want die hart van hierdie volk het stomp geword, en met die ore het hulle beswaarlik gehoor; en hul oë het hulle toegesluit, sodat hulle nie miskien met die oë sou sien en met die ore hoor en met die hart verstaan en hulle bekeer en Ek hulle genees nie.

[280] Du Plessis, L. 2015 "Terug werk toe: Wat word van my kind?", *Die Huisgenoot,* 6 Augustus, p. 110–111.

Mat 13:16 Maar julle oë is gelukkig, omdat hulle sien; en julle ore, omdat hulle hoor.
Mat 13:17 Want, voorwaar Ek sê vir julle, baie profete en regverdiges het begeer om te sien wat julle sien, en het dit nie gesien nie, en om te hoor wat julle hoor, en het dit nie gehoor nie.
Mat 13:18 Luister julle dan

Die nuwe vertaling sê: *"Julle sal hoor en hoor en tog niks verstaan nie en kyk en kyk en tog niks sien nie."*

Môre, oormôre

Vader van my lewe,
U ken my toekoms.
U is nie onkundig
oor een sekonde
wat voorlê nie.

U weet hoeveel korrels sand
nog onder my voete sal wees.
En watter sterre oor my sal skyn
waar ek ook al slaap.

Maar vir my is dit soos digte mis.
Ek kan net 'n paar dae
Vooruit sien –
En selfs dit is nie seker nie.

Ek word dikwels bang
As ek dink wat moontlik wag.
Dan wens ek ek kan 'n oomblik
Die legkaart van my lewe sien
Soos U dit sien.
Sal ek opgewasse wees
Teen al die môres?

Sal ek mense teleurstel?
Miskien myself?
Of dalk vir U?

Maar dankie, grote God,
Dat U nie net wéét nie,
Maar ook omgee.
Help my om vas te glo
Dat U my nooit sal los nie,
En dat ek dus vir niks
Hoef bang te wees nie.

Here, wees U my Lig
In hartseer en teleurstelling –
In die donker valleie.
En my vaste Rots
Wanneer my kop wil draai
In oomblikke van sukses –
Op die heuwels van vreugde.
Amen.
– Nelia Cillié

Ek sal jou nooit begewe en verlaat nie. *Heb 3:15*

Wanneer ons na die Hoërskoolkind kyk is dit ook duidelik sigbaar waar ma's betrokke was en is in hul kind se lewe en waar kinders hul eie heil uitwerk met werkende ouers. In 'n onderhoud met Mev. Michelle Clark, hoof van dissipline by Midstream College Hoërskool, kan sy duidelik sien waar ouers intensief in hul kinders belê en waar kinders reeds van vroeg af onafhanklik groot geraak het sonder ware bindings aan die ouers. Betrokke ouers dra goeie waardesisteme aan hul kinders oor en belê tyd, aandag en liefde in hul kinders en stel as rolmodelle 'n voorbeeld wat in die kind se karakter sigbaar is.
Die teenoorgestelde is ook waar en waar onbetrokke ouers probeer kompenseer met geld, en die toegee tot kinders se wense om aanvaarding te

koop, skep dit ruimte vir tieners om te vroeg "ryp" te raak en hul ouers en onderwysers te manipuleer. Dit skep in die tienerjare maatskaplike uitdagings waarvoor 'n ouer, wat nie regtig weet wat in sy kind se lewe aangaan nie, nie gereed en opgewasse is nie en dan dikwels net oorgee. In die kind se jonger lewe word fondasies gelê, maar in sy hoërskoolloopbaan word sy toekoms bepaal en met 'n soeke na aanvaarding en drank, seks, rebellie en dwelms wat alle hoërskoolkinders bedreig, kan 'n kind se hele lewensvisie ontspoor.

Vandag is sosiale media en die vrye toegang tot internet ook 'n enorme probleem en iets wat selfs die ouers se lewens oorneem. Hoërskoolkinders het amper almal selfone waarop hulle gemaklik en sonder toesig, toegang tot enige informasie denkbaar het en waaroor daar geen kontrole is nie. Gesinstyd en normale waardevolle persoonlike kommunikasie word daardeur bedreig en die hele gesins-dinamika ly daaronder. In menige gesinne eet kinders nooit meer saam met ouers aan 'n tafel nie en elkeen vat maar kos op sy eie. So word situasies geskep waar mense nie meer weet wat in mekaar se lewens aangaan nie en elkeen leef net vir homself en beleef 'n onderliggende eensaamheid en verwerping wat later in rebellie kan omsit. Hoewel ouers self elektronika gebruik, bly hulle nie by, by die gevare van die sosiale netwerke waarop kinders foto's en dreigemente plaas nie en is hulle dikwels geskok en onbewus van hulle kinders se betrokkenheid. Die druk waaronder kinders verkeer weens media beskikbaarheid en om "in te wees" tesame met "bullying" het in die laaste jaar 'n klomp kinders se lewens ge-eis en ongelukkig het dit grootliks gedui op ouers se onbetrokkenheid in hul kinders se lewens.
Dit is dus 'n tyd waar ouers nie onbewustelik kan onttrek nie en is ouerlike betrokkenheid nog van kardinale belang. Ook is die belegging in tyd en aandag wat kleintyd gemaak is of nie, duidelik sigbaar en sal dit bepaal watter volwassene die kind as uitkoms ontplooi.

11.1. WAARNEMING AS BERADER

Vanuit my eie waarneming uit my praktyk beleef ek dat ongeveer 80% van die volwassenes wat ek sien, as kinders slegte kinderlewens beleef het. Uit die aard van die saak sien ek mense met ernstige probleme en kan ek nie daaruit

'n realistiese statistiese weergawe bied nie, maar is dit duidelik dat kinderlewe-probleme oorsprong gee aan volwasse probleme. Ook is dit realisties as ek sou sê dat meer as die helfte van hierdie mense se ouers nie besef het watter impak die kind se jeug op sy volwasse lewe het nie en dat dit steeds uitspeel as trauma en nog altyd daaglikse gevolge het nie. Ek ervaar dikwels dat ons in 'n tydperk leef waar mense nie toegerus is vir huwelike nie en nog minder om kinders met liefde, tyd en genoegsame positiewe aandag groot te maak na God se wil nie. Iewers langs die pad het ons perspektief verloor op wat werklik belangrik is en in wêreldse sisteme vasgeval en die gevolge haal ons vinnig maar seker in.
Die afwesigheid van moederskap staan uit, maar so ook sentraal tot hierdie probleem is die skokkende afwesigheid van vaderskap en die verlies wat kinders beleef waar hulle nie gebonde voel binne hulle gesinstruktuur nie. Juis omdat dit al is wat kinders dan ken as voorbeeld, sal die probleem nie regkom tensy daar daadwerklik 'n wêreldwye boodskap uitgaan om mense wakker te skud om te besef waarop ons afstuur nie.

My persoonlike opinie is dat hierdie probleem direk verantwoordelik is vir ons wêreldwye hoë egskeidingssyfer en dat dit nie sal verander voor ons as ouers kern-verskille reeds op kindervlak inbring nie. Want indirek leer ons ons kinders deur ons eie gedrag om vir hulle self te leef en selfsugtige doelwitte na te streef sonder om verder te kyk na ons eie nageslag en hulle behoeftes.

1 Pet 1:13 Daarom, omgord die lendene van julle verstand, wees nugter en hoop volkome op die genade wat julle deel word by die openbaring van Jesus Christus.
1 Pet 1:14 Soos gehoorsame kinders moet julle nie jul lewe inrig volgens die begeerlikhede wat tevore in julle onwetendheid bestaan het nie.
1 Pet 1:15 Maar soos Hy wat julle geroep het, heilig is, moet julle ook in jul hele lewenswandel heilig word,
1 Pet 1:16 omdat daar geskrywe is: Wees heilig, want Ek is heilig.
1 Pet 1:17 En as julle Hom as Vader aanroep wat sonder aanneming van die persoon oordeel volgens elkeen se werk, wandel dan in vrees gedurende die tyd van julle vreemdelingskap;

1 Pet 1:18 omdat julle weet dat julle nie deur verganklike dinge, silwer of goud, losgekoop is uit julle ydele lewenswandel wat deur die vaders oorgelewer is nie,
1 Pet 1:19 maar deur die kosbare bloed van Christus, soos van 'n lam sonder gebrek en vlekkeloos,
1 Pet 1:20 wat wel vooruit geken is ***voor die grondlegging van die wêreld,***

12. NAVORSINGSPROBLEMATIEK

Vanuit my Meestersgraad het ek baie geleer binne die wetenskap van inligtingsinsameling en kon ek met die langer tydperk waarbinne ek inligting versamel het, duidelike tendense waarneem binne 'n beter navorsingsmetodiek. My toetsgroep was oor 'n tydperk van 6 jaar versamel en het bestaan uit mense binne 'n seker inkomstegroepering wat kon betaal vir berading op professionele vlak. Vir die vraagstukke binne hierdie navorsingsprojek kon ek waardevolle afleidings maak binne my praktyk se grense en my bedieningsveld, en so genoegsame bewyse lewer om my probleemstelling tot 'n waardevolle resultaat te vorm.
Dit is egter in 'n land soos Suid Afrika met sy multidimensionele kultuur uiters moeilik om waardevolle navorsingsstatistiek in te samel binne 'n gegewe inkomstegroep oftewel 'n sekere sfeer/sektor van die samelewing. Behalwe vir kleur en taal onderskeid, speel inkomstegroepe ook 'n reuse rol en kan daar nie binne afgebakende groepering waardevolle sekulêre statistieke gevind word wat waarlik bruikbaar is nie. Dit los die navorser dan met die probleem om nie van sekulêre statistieke gebruik te maak nie en dit maak dit moeilik meetbaar aan wêreldse standaarde. Tog kon ek vanuit ekstensiewe leeswerk uit Amerikaanse publikasies genoegsame bewyse lewer dat ons met dieselfde probleem worstel as wat wêreldwyd as krisis gesien word. Hierdie is egter 'n navorsingstuk waar Goddelike waardes versmelt met wêreldse werklikhede en 'n dieper perspektief moet bied en daaraan het die studie vir seker voldoen.

13. SLOT

Spr 3:1 My seun, vergeet My onderwysing nie, en laat jou hart My gebooie bewaar;
Spr 3:2 want dit sal lengte van dae en jare van lewe en vrede vir jou vermeerder.
Spr 3:3 Laat liefde en trou jou nie verlaat nie; bind dit om jou hals, skryf dit op die tafel van jou hart,
Spr 3:4 dan sal jy genade vind en 'n goeie insig in die oë van God en die mense.
Spr 3:5 Vertrou op die HERE met jou hele hart en steun nie op jou eie insig nie.
Spr 3:6 Ken Hom in al jou weë, dan sal Hy jou paaie gelykmaak.
Spr 3:7 Wees nie wys in jou eie oë nie; vrees die HERE, en wyk af van die kwaad;
Spr 3:8 dit sal genesing wees vir jou liggaam en verkwikking vir jou gebeente.
Spr 3:9 Vereer die HERE uit jou goed en uit die eerstelinge van al jou inkomste;
Spr 3:10 dan sal jou skure vol word van oorvloed en jou parskuipe oorloop van mos.
Spr 3:11 My seun, verag die tug van die HERE nie, en laat Sy kastyding nie jou weersin wek nie,
Spr 3:12 want die HERE tugtig hom wat Hy liefhet, ja, soos 'n vader die seun in wie hy behae het.
Spr 3:13 Gelukkig die mens wat wysheid gevind het, en die mens wat verstand verkry;
Spr 3:14 want die verkryging daarvan is beter as dié van silwer, en die verwerwing daarvan beter as van goud;
Spr 3:15 dit is kosteliker as korale, en al jou kleinode kan daar nie mee vergelyk word nie.
Spr 3:16 In sy regterhand is lengte van dae, in sy linkerhand rykdom en eer;
Spr 3:17 sy weë is lieflike weë, en al sy paaie is vrede.

Spr 3:18 Dit is 'n lewensboom vir die wat dit aangryp, en elkeen wat dit vashou, is gelukkig.
Spr 3:19 Die HERE het deur wysheid die aarde gegrond, deur verstand die hemele vasgestel;
Spr 3:20 deur Sy kennis het die watervloede oopgebreek en het die wolke dou gedrup.
Spr 3:21 My seun, laat dit nie uit jou oë wyk nie, bewaar beleid en oorleg,
Spr 3:22 dan sal dit die lewe wees vir jou siel en 'n versiersel vir jou hals;
Spr 3:23 dan sal jy veilig jou weg bewandel en jou voet nie stamp nie;
Spr 3:24 as jy gaan lê, sal jy nie skrik nie, en lê jy, dan sal jou slaap soet wees.
Spr 3:25 Jy hoef nie bang te wees vir 'n skielike skrik of vir die ondergang van die goddelose as dit kom nie;
Spr 3:26 want die HERE sal jou vertroue wees, en Hy sal jou voet bewaar vir die strik.
Spr 3:27 Hou 'n weldaad nie terug van hom aan wie dit toekom as dit in jou mag is om dit te doen nie.
Spr 3:28 Sê nie vir jou naaste nie: Gaan en kom terug, dan sal ek môre gee— terwyl jy dit het.
Spr 3:29 Bewerk geen onheil teen jou naaste terwyl hy vol vertroue by jou woon nie.
Spr 3:30 Twis nie sonder oorsaak met 'n mens as hy jou geen kwaad gedoen het nie.
Spr 3:31 Wees nie afgunstig op 'n man van geweld en verkies geeneen van sy weë nie.
Spr 3:32 Want die verkeerde is vir die HERE 'n gruwel, maar sy verborgenheid is met die opregtes.
Spr 3:33 Die vloek van die HERE is in die huis van die goddelose, maar Hy seën die woning van die regverdiges.
Spr 3:34 As dit spotters betref, spot Hy, maar aan die ootmoediges gee Hy genade.
Spr 3:35 ***Die wyse sal eer beërwe, maar die dwase behaal skande****.*

Uit die wysheid van Salomo kan ons in Spreuke verskeie insiggewende wyshede insien aangaande die belegging van ‘n ouer in ‘n kind se lewenswandel en is dit duidelik uit die navorsing dat hy dit wat ek probeer bewys, lank reeds besef het. **Uit al die bewyse, onderhoude en ondervinding opgedoen in die tydperk van navorsing is daar onomwonde bewyse dat die vrou haar roeping as moeder eerste moet stel om haar kinders se karakter ten beste te vorm.** Elke ouer ken inherent sy kind se karakter en weet wat hy nodig het om sy volle potensiaal te bereik en ken die skuldgevoelens wat dikwels knaag as ‘n mens jou “plig” ontduik of omseil.

Dit is ook binne die huwelik die vrou se ongeskrewe plig om haar man se hart voor te berei om vaderskap as ‘n ernstige roeping te sien en hom te motiveer om sy plig as vader uit te leef en die gevolge daarvan te besef. Waar ‘n vrou te veel hooi op haar vurk het en nie die tyd of energie het om haar man binne huweliksgeluk daartoe te motiveer nie, word dit dikwels ‘n konflikpunt en ‘n sweep waarmee mense mekaar kan slaan. Die probleem word dikwels aangeskuif na ander versorgende persone en die kind, wat geen sê in die saak het nie, ly direk daaronder.

Om vandag te bepaal wat ‘n kind gelukkig maak en wat presies ‘n gelukkige kinderlewe behels, is nie ‘n moeilike “miljoen dollar” vraag nie… **Kleintjies wil by hulle ouers grootword, geborge voel en genoegsame aandag, liefde, tyd en aanvaarding hê sodat hulle in goed ontplooide volwassenes kan ontwikkel.**

Tog is dit die vraagstuk waarmee ouers worstel en word kinders soos ‘n “probleem” afgeskuif op versorgers wat slegs betaling ontvang vir werk gedoen en dienste gelewer.
Dit het egter tyd geword dat ons soos in Spreuke 3:35 besef dat die “*wyse, eer sal beërwe, maar die dwase skande sal behaal”.*

Alle eer aan God vir elkeen wat my die toestemming gegee het tot samewerking en waaruit ek kon leer tot God se eer, ter opbouing van die koninkryk van God. Baie dankie!

Slot en samevatting

Psalm 150:1 ***Halleluja! Loof God in Sy heiligdom, loof Hom in Sy sterk uitspansel!***

Psalm 150:2 ***Loof Hom oor Sy magtige dade, loof Hom na die volheid van Sy grootheid!***

Psalm 150:3 ***Loof Hom met basuingeklank, loof Hom met harp en siter;***

Psalm 150:4 ***loof Hom met tamboeryn en koordans, loof Hom met snarespel en fluit;***

Psalm 150:5 ***loof Hom met helder simbale, loof Hom met klinkende simbale!***

Psalm 150:6 ***Laat alles wat asem het, die HERE loof! Halleluja!***

1. SLOT

My bevindinge is reeds breedvoerig in die kwantitatiewe navorsing uiteengesit so hiermee wil ek al die verworwe inligting saamvat tot ‘n volronde gevolgtrekking wat waarde toevoeg tot opvoeding en ‘n reuse impak op moederskap maak, vanuit God se wil.

(Wees egter bewus dat ek my nie hiermee uitgee as kenner van die volkome verstaan van die vrou nie. Dit is alleen gedoen binne die omvang van God se genade. Hierdie proefskrif is gebaseer op die vrou wat keuses het en nie die miljoene vroue waar keuse van hulle ontneem is deur haglike omstandighede nie. Ons kan nie die hele Afrika onder dieselfde kam skeer as ons wat tog kan oorleef sonder werk en inkomste en waar werklike broodnood nie is nie. Dit is ‘n onderwerp vir ‘n ander dag.)

Tydens die lang tydperk wat ‘n mens aan ‘n werkstuk soos hierdie afstaan, is dit grotendeels ‘n wedloop waarin God jou laat beleef, erken, hanteer, sien, proe en leer deur elke ondervinding wat toegelaat word om jou pad te kruis. God voorsien die maraton, maar alleen deur deur te druk en te beleef kan ‘n mens waarlik leer en jouself konfronteer met jou eie denke, Sy wil en die wêreld se sienings. Om die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel te ondersoek en haar te projekteer as deel van die bruid van Christus, rus daar ‘n geestelike verantwoordelikheid op hierdie werkstuk en kan dit alleen vanuit “geopende oë van die gees” bestudeer word. Deur elke hoofstuk word die vrou as kern, opgebreek in lewende werkende dele en so kan daar vanuit ‘n holistiese uitkyk, met ontsag en realiteit na die vrou binne haar ware kleure gekyk word om haar vanuit al haar lewensrolle te projekteer.

God het die vrou geskep as ‘n multi-dimensionele wese en haar intrinsieke bloudruk is om lief te hê, te koester, te versorg, te leer en te vertroos. Ons is dus volgens ons DNA geprogrammeer om die rol as vrou uit te leef en alhoewel die sekulêre wêreld ons soms soos mans wil behandel, juis noudat ons na jare se gevegte kwansuis geëmansipeerd is, bly ons VROU! Die gemiddelde man sal hier as teenspraak aanvoer dat ons ook net soos vroue behandel wil word as dit ons pas en dat die emansipasie baadjie aan en uitgetrek word net soos ons goeddink… Daar steek vir seker waarheid in, maar dit is gegrond op die vrou se innerlike pligsbesef en oer-roeping dat sy weet sy haar kinders na geboorte eers moet toerus en letterlik eers “die wa deur die

drif “moet trek voor sy weer haar ander ‘vorm’ as mens en werker-by kan inneem”.

Soos die diere spesies hul kleintjies se nageboorte eet en die kleintjies skoonlek, voed en versorg, is ons vroue se rol, om ons kinders voor te berei vir ‘n lewe van volvoering binne hul identiteit as mens. Dit neem tyd, die prysgee van verskeie voorregte asook om in jou siel en wese plek te maak vir iets wat vir die voorsienbare toekoms belangriker as jy en jou persoonlike doelwitte is en dit opsig self is uiters moeilik. En hoewel instink ons vir 9 maande almal voorberei hierop is ons denkende brein soms ons grootste vyand, want die “bokkie” dink nie wat sy gaan doen nie, sy kies nie waarvoor sy lus is nie, sy is geprogrammeer, net soos die vrou, om te doen wat sy moet en DIT IS DIT!

Dit is dus nou hier waar ons moet besef wat ons primêre rol as vrou is: Om te doen waarvoor ons geskep is om te doen en om dit reg te doen. As ons reeds voor ‘n huwelik bewus gemaak word van die lewensfases van die vrou sal ons met baie groter wysheid en begrip kan intree in hierdie rol van moederskap en reeds die groter prentjie sien. Ek ervaar dat vroue amper verkies om so laat as moontlik laaste keuses te maak oor hulle beroeps-opsies of kinderversorging, soms selfs eers wanneer die baba gebore word. Dit is juis hier waar ek dink die bokkie dit makliker het as die vrou, want ons dink onsself in kringe deurmekaar en regverdig alles wat ons beplan en ander reeds sien doen het. Tog bring dit nie vir ons vrede of “lewe en oorvloed” nie, maar ons druk deur ten koste van ons kinders en onsself. Die erkenning van verskillende lewensfases soos deur Erikson aangedui, bied ons die ruimte om te verstaan dat ons lewenspad soos ‘n rivier dinamies is en dat ons verskillende rolle as vrou gaan vul en ons dus saam met hierdie stroom moet volg. Want wanneer ons stroom-op probeer swem, sal ons sink en eindelik amper verdrink in ons hardkoppige eiewysheid. Die lewensstroom is net te sterk en die uitkoms is te belangrik om sulke foute te maak.

Om hierdie lewenskonsep dus reeds van vroeg af aan haar kinders oor te dra, is sekerlik die grootste guns wat ‘n moeder haar dogter en ook haar seun kan doen. Daardeur bemagtig sy haar dogter om die eise van haar lewenspad dan

reeds te verstaan, binne goddelike perspektief, en nie toe te laat dat sy later in haar lewe voor besluite staan wat te groot is om te neem en haar verwar binne haar menslikheid nie. Die vrou het ‘n behoefte om haarself binne self-aktualisasie te ontwikkel as mens, maar daar sal ‘n tydperk in haar lewe kom dat sy haar loopbaan tydelik sal moet prysgee ter wille van ‘n groter doel. Dit beteken nie dat haar lewe soos wat sy dit geken het vir altyd verby is nie, dit beteken slegs dat sy toekomsplanne sal moet beraam vir die tydperk wanneer haar kinders bietjie groter is en sy weer tot die arbeidsmag sal kan toetree. En God is getrou, Hy sal ons seën as ons in gehoorsaamheid staan en in geloof op Hom vertrou om weer aan ons te gee wat ons toekom (en selfs veel meer).

Juis daarom moet ons vrouegeslag die bestuur van hul beroepe vanuit ‘n toekomsvisie beskou, om in die fase van kinders, te beplan vir die volgende fase en watter roete gevolg sal moet word. Om in hierdie fase met klein kindertjies jou eie kinders self te ontwikkel en toe te rus vir die lewe, is sekerlik van groter waarde as om iemand wat jy dalk nie 100% ken of vertrou nie, met hierdie lewensbelangrike taak toe te vertrou. Tydens hierdie tyd van moederskap is daar verskeie ontwikkelingsprogramme, selfstudie asook karakterontwikkeling wat ‘n mens kan doen in die ekstra tyd om dit vir ‘n jouself stimulerend te hou. Dit sal sekerlik ‘n aanpassing wees, maar deur na jou hart se roepstem (gewete) te luister en te ervaar dat jy jou kinders self as moeder toerus met liefde en aanvaarding is seker die grootste lewensvervulling en geskenk wat ‘n moeder haar kroos kan bied.

Wanneer ‘n ma haar eie kinders leer en stimuleer, ken sy die kind intrinsiek en verstaan sy elkeen se agterstand, behoeftes of gebreke en weet sy waaraan gewerk moet word en wat ontwikkel behoort te word. So ‘n ouer sal ook weet wanneer die tyd reg is vir verdere sosialisering en spel en wanneer ‘n kleuterskool gaan nodig raak. (En dan gebeur dit nie vanuit nood, irritasie of frustrasie nie maar vanuit die kind se behoefte tot sosialisering.) En voor ‘n mens jou oë uitvee, is die kinders in die skool en kan ‘n vrou weer halfdag werk indien sy so verkies en die res van die dag aan die bestuur van haar gesin, die huishouding en ander take afstaan.

Die groot vreugde en ervaring dat jy as vrou jou opgelegde take vir die bepaalde tydvak voltooi het na die beste van jou vermoë, bring ‘n vervulling en meegaande selfvertoue wat nie andersins verwerf word nie en ook ‘n porsie van die vrede wat alle verstand te bowe gaan. Ongelukkig vergelyk tuisbly-moeders hulleself altyd met die “werkende vrou” en voel hulle dikwels hulself as minderwaardig en dit is hoekom daar getwyfel word en soms met afguns geloer word na daardie dinge wat hulle nie het nie…
Vanuit die lewensfases en krisisse van die kind se belewenis is dit duidelik dat vanaf geboorte tot diep midde-in middelskool-ouderdom die ma die grootste rol in die kind se lewe speel. Waar die teenwoordigheid van die ma deur werk belemmer word, ervaar die kind in elke opsig ‘n verlies en op emosionele vlak is daar veel meer krisisse as waarvan die ma bewus is. Elke ontwikkelingsfase en mylpaal kon bewustelik bevorder gewees het met die ma se hulp, spel, persoonlike tyd en onvoorwaardelike aanvaarding. Ongelukkig sal daar nooit besef word watter aspekte totaal anders sou kon gewees het nie.

As ons kyk na die eerste vier ontwikkelingsfases van die kind en sien wat die moeder alles moet vermag – al werk sy, is dit ‘n onuitvoerbare groot taak. Te min tyd en die gedurige gejaagdheid laat kinders afgeskeep, verwerp, ongeliefd en onbelangrik voel en dit kom onbewustelik in hulle gedrag uit.
“So ook sal daar in hierdie skoolfase gesien kan word wat ouers in hul kinders belê het en watter impak ‘n werkende moeder se skedule op haar kinders het. Dikwels kom tieners se ouers tydens die moeilike tienerjare vir professionele hulp en besef dan eers wat die gebrek aan tyd in die voorafgaande jare aan die kind en aan hulle verhouding met daardie kind/kinders gedoen het en beleef hulle dan ook die nadraai daarvan as uitmergelend en onomkeerbaar…” (Hoofstuk 3)

Dit is duidelik sigbaar dat die oorgrote meerderheid van lewenskrisisse spruit uit die belewing van verwerping, wat dan saam met die logiese benadering van Maslow gaan. (Die behoefte aan liefde, aanvaarding, prestasie, erkenning, vervulling en behoort bevredig te word.) Vanuit Maslow se gewysigde

Behoeftehiërargie Norwood (2007:1) gaan hy n stap verder en verwys hy ook na geestelike behoeftes:[281]

- Self-aktualisering: Persoonlike groei en vervulling.
- Behoefte aan selfagting: Status, erkenning, prestasie en respek.
- Behoefte aan aanvaarding en liefde: Verhoudings, affeksie, gesin, vriende.
- Veiligheidsbehoeftes: Sekuriteit, stabiliteit, beskerming, vryheid van vrees.
- Biologiese en fisiologiese behoeftes: Basiese lewensbehoeftes, kos, slaap, water, warmte, skuiling.

Enige vorm van verwerping wat lei tot sosiale isolering of eensaamheid asook emosionele pyn, lei dus ook onteenseglik tot verwerping, wat as ons grootste ongediagnoseerde en onbehandelde trauma van ons tyd onder kinders sowel as jong volwassenes gesien word.

Die mensdom het op ‘n punt gekom waar hulle bereid is om hulle vryheid op te offer vir die sekuriteit van geld en voorsiening en daardeur kies om liewer te werk en die risiko te neem om hul kinders te laat grootmaak deur vreemdes… Deur duisende jare van ervaring en ondervinding wat opgedoen is weet ons dat ons op ‘n ramp afstuur, maar tog stel ons Mammon bo Goddelike wysheid. Ons sal die vrugte daarvan pluk in ons kinders se latere onvermoëns en mislukkings.

Uit my eie ervaring het ek geleer dat ware vrede alleen bestaan as ons binne die 24 uur per dag wat God gee, balans kan vind en tyd kan hê om aan die mense wat ‘n ware prioriteit in ons lewens is, die beste van onsself te kan gee. Soms het dit tyd geword dat ons ons prioriteitslys weer onder oë neem en sien waar ons prioriteite verdraaid geraak het en God se hulp inroep om ons oë te heropen! Om hierdie balans tussen werk en familielewe te verkry is iets wat baie gesinne en veral die vrou vir jare in haar lewe ontwyk. Ons het almal ‘n

[281] Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: ‘n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief.* UK: Calvary University. p. 3.

strewe om op ‘n psigo-sosiale vlak ‘n punt van innerlike vrede te bereik, waar ons tyd het vir ander en onsself te midde van werk en kinders en ‘n gesonde familielewe kan handhaaf en voldoende aandag aan ons kinders kan gee. Dit is ‘n lewenslange uitdaging wat alleenlik met jare van beplanning, lewenslesse en dikwels professionele hulp bereik kan word. Dit ís die “Battlefield of the mind” vir elke vrou wat moederskap aandurf!

“I’d rather be a failure at something I love, than a success at something I hate.” – George Burns

Juis daarom moet ons as vroue van die veronderstelling uitgaan dat fases waar bemeestering hierin nie plaasgevind het nie of waar verwarring, verlies, trauma en hartseer wat met bitterheid gepaardgaan, ‘n impak op besluitneming en gedrag in ons eie lewe sal hê. Daar is dus ‘n innerlike genesingsproses wat eers moet plaasvind by elke vrou, om by ware wysheid in optrede, binne dieper logika uit te kom, en dit kan net met Goddelike hulp en genesing van die Heilige Gees na liggaam, siel en Gees geskied. En so moet elke vrou as ideaal in hierdie fase eers by haar oer-identiteit in Christus uitkom en hoor wat God oor haar uitgeroep het voor die grondlegging van die aarde, sodat sy “unveil” kan word. – [Apokalips: “a lifting of the veil of revelation, a disclosure of knowledge”]
(Romeine 5:5) Want die slang het vir mannin gevra: ”Do you want to be wise?” En omdat sy nie haar ware identiteit geken het nie is ons dikwels vandag nog vasgevang in ons eie “wisdom” en eiegeregtigheid, aangevuur deur verwerping en selfbewustheid. So herhaal patrone wat buite Goddelike geregtigheid plaasvind en eet ons self as Eva’s daagliks happie vir happie van die verbode vrug… (bron van kennis)

Die vrou met haar multi-dimensionele funksionaliteit en breinvermoëns kom in hierdie fase onder groot wêreldse druk om keuses te maak wat haar nageslag sal beïnvloed en daarom moet ons by God waardige Goddelike antwoorde gaan vind. Die veranderings wat die vrou in hierdie tydperk ondergaan, beïnvloed haar op elke vlak en holisties gesien is dit waarlik na liggaam, siel en gees. Ongelukkig raak ons ‘n weerkaatsing van ‘n klomp

mense en hulle "spieëls" en bou ons lustig saam aan 'n konstruksie van 'n vals self. Waar 'n vrou toelaat dat God haar identiteit, wat dikwels 'n konstruk en geestelike verbeeldingswêreld is, kom aanraak en haar die lig laat sien oor haar ware self en laat sien wat HY sien, kan ons gekontamineerde denke met God versmelt om gereinig te word en sin te maak in 'n verdraaide wêreld. En alleen dan kan ons sinvolle besluite neem en waardige keuses maak ten spyte van ons onkunde en kamtige wysheid wat saam met pre-okkupasie van die self gaan.

Waar 'n vrou hierdie sentrale gedagte aangryp en wegkyk van wêreldse verwagtinge en haar man die beste van haarself gee en haar gesin eerste stel red sy self haar huwelik, omdat sy binne God se wil staan. Ek sien daagliks mans wat moeg is vir die gejaag en dit projekteer na hulle huwelike, want hul vroutjie is nie meer hulle "veilige hawe" nie en moederlike sagtheid het lankal weggeval tussen die krake deur. Hierdie wanbegrip van 'n vrou wat moet werk om haarself te regverdig, vernietig huwelike en steel die waarde binne die verbond wat God ons gee in 'n huwelik! My waarneming deur jare van huweliksberading is dat 'n gesonde huwelik die eerste proses van gesonde kinderopvoeding moet wees. Daarom moet alles in die stryd gewerp word om van die huwelik 'n sukses te maak, want dit is die eerste prioriteit in die verbond aan mekaar.

"'n Eeue-oue waarheid is dat jou optrede as ouer so luid spreek, dat jou kinders nie kan hoor wat jy sê nie."[282]

Ten einde laaste is die samevatting van die vrou se doel om 'n plek van rus as veilige hawe vir haar gesin te skep. Sy moet by haar man die begeerte los om huis toe te WIL kom en by haar kinders die begeerte na die vreugde van tuiskoms en lafenis teen die aanslae van die wêreld. Waar ons dit ten doel stel sal ons geliefd en gewaardeer wees en die vervulling as vrou verkry waarna ons smag! En so vorm ons 'n bepaalde lewensstyl waarmee ons as rolmodelle as ouers ons kinders inlei na die volwasse lewe met sy uitdagings. So herhaal

[282] Mol, A. Dr., 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 226.

die lewensfases hulself en begin ons weer by die begin as die volle sirkel voltooi is en die eerste baba as kleinkind in die familie gebore word. ‘n Ewige vreugde van vervulling en liefde groter as wat ‘n mens jou kan indink.

Psalm 31:30 ‘n Vrou wat die HERE vrees, sy moet geprys word.

Ons leef vandag in ‘n veranderde wêreld waar mans sowel as vroue se identiteit sterk onder gedrang kom en ons as ‘n samelewing ‘n rolverwarring ervaar soos nog nooit tevore nie. Beide op kulturele en sosiale vlak het die rolverdeling grootliks verander en alleen as ons in geloof staan en God se wil soek en dit in gehoorsaamheid volvoer, kan ons lewenskompas die “ware Noord” (van God Self) volg. En dit moet bo alles ons soeke en begeerte na God wees, om Sy wil te doen!

1 Kor 15:52 in ‘n oomblik, in ‘n oogwink, by die laaste basuin; want die basuin sal weerklink, en die dode sal onverganklik opgewek word; en ons sal verander word.
1 Kor 15:53 Want hierdie verganklike moet met onverganklikheid beklee word, en hierdie sterflike moet met onsterflikheid beklee word.
1 Kor 15:54 En wanneer hierdie verganklike met onverganklikheid beklee is en hierdie sterflike met onsterflikheid beklee is, dan sal vervul word die woord wat geskrywe is: Die dood is verslind in die oorwinning.
1 Kor 15:55 Dood, waar is jou angel? Doderyk, waar is jou oorwinning?
1 Kor 15:56 Die angel van die dood is die sonde, en die krag van die sonde is die wet.
1 Kor 15:57 Maar God sy dank, wat ons die oorwinning gee deur onse Here Jesus Christus.
1 Kor 15:58 Daarom, my geliefde broeders, wees standvastig, onbeweeglik, altyd oorvloedig in die werk van die Here, omdat julle weet dat julle arbeid in die Here nie tevergeefs is nie.

Mag U wil geskied!
Alle eer aan God my Saligmaker en Koning

2. SAMEVATTING TOT IMPAK VAN DIE STUDIE

"It is easier to build a child than to repair an adult." – Onbekend

Om wyd te begin met die impak van hierdie studie, wil ek dit ten doel stel om die optimale funksionering van ons samelewing en die instandhouding van die gesinstruktuur as hoekpilaar tot optimale funksionering, as prioriteit te stel ter oorlewing. Juis omdat die gesin se funksionering so 'n integrale rol speel in die samelewing, moet die pilare waarop die verantwoordelikheid daartoe rus, deeglik ondersoek word. Dit bring ouers en hulle lewenswyse onder die vergrootglas, om aan te dui hoe ons gedrag ons kinders se toekoms beïnvloed en kan benadeel of bevoordeel. Deur die gesin op te lei deur emosionele intelligensie by ouers te bevorder, word 'n hele generasie dus bevoordeel en staan ons kinders 'n beter kans om hierdie aangeleerde gedrag aan hulle kinders oor te dra.

Met die vrou as oogmerk ter opleiding, het haar realiteit merkwaardig verander oor die laaste jare en moet daar gekyk word na haar situasie binne haar gesin, asook hoe hierdie omstandighede haar, en ook haar kinders raak binne kinderopvoeding. Alleen waar 'n geskikte oplossing hiervoor binne haar realiteit gevind word, kan hierdie studie 'n ware impak hê om as opleiding te dien binne hierdie eeu. Anders staan ons binne die risiko om meer te verloor as wat die oog kan sien en sal hierdie 'n lewenskrisis veroorsaak wat nie maklik weer herstel kan word nie en sal die tendens 'n lewenswyse word met dodelike gevolge vir die nageslag.

In Suid Afrika is ons huidig gekonfronteer deur 'n politieke omgewing wat 'n radikale uitwerking op die land se ekonomie het, maar meer nog ook op opvoedkunde en mense se persoonlike finansies en so dus direk op die vrou. As ons teruggaan in die verlede en na die historiese agtergrond van die vrou kyk, was ons as vroue in 'n baie gemakliker finansiële posisie as tans. Die

egskeidingsyfer was nie naastenby wat ons nou beleef nie en ten spyte van die vrou wat onderdruk was in haar persona, het die meeste vroue hulle kinders veilig tuis versorg tot en met laerskooldae. Vandag staan ons ongelukkig voor ‘n tydvlak waar vroue dikwels keuse moet prysgee en tesame met die dreigende impak van egskeiding, word vroue gedwing tot werk om finansieel te kan oorleef. Skole word nie meer soos in die verlede gemaklik deur die staat gesubsidieer nie en om vandag jou kind in ‘n staatskool in te skryf, is ‘n groot opvoedkundige risiko. Universiteite en privaatskole is buitensporig duur en ons staan in ‘n era waar as die vrou nie ‘n inkomste inbring om by te dra tot die huishouding en skoolgelde nie, kan mense dikwels nie oorleef nie. Dit plaas ons ongelukkig onder meer druk en vandaar die rede tot die studie. Vanuit die slot en gevallestudies waar onmiskenbare antwoorde tot die studie gevind is, is dit duidelik dat die rol van die ma nie onderskat kan word nie en het ‘n kind sy eie ma se versorging nodig, en dan veral in die eerste vyf jaar, maar meer nog, vir seker in die eerste drie jaar. Dit skep soms ‘n reuse probleem want hierdie jong jare waar paartjies nog spaar aan ‘n huis in ‘n veilige buurt, is dikwels moeilike tye en daarom is twee salarisse baie handig. Een van die tendense wat deesdae kop uitsteek is dat paartjies later eers hulle kinders kry sodat hulle eers finansieel meer sekuriteit het voor hulle met ‘n gesin begin. Tog is infertiliteit deesdae kommerwekkend hoog en dikwels bring ‘n poging tot swangerskap later in ‘n vrou se lewe, ander hartseer probleme en is konsepsie nie altyd ‘n gegewe feit nie. Ouer ouers is dikwels ryper vir kinders, maar sukkel soms vir jare en teen reuse kostes om swanger te raak. Nou wat is dan die antwoord en hoe pas ons aan in ‘n veranderde wêreld?

My persoonlike begrip hiervan is dat ons soms soos die Israeliete in die ou testament van die een oorlog na die ander gaan oor honderde jare en soms gevegte wen, en dan weer soms gevegte verloor…Tog het God hulle lesse laat leer en ‘n unieke pad met die volk gestap om hulle by gehoorsaamheid uit te bring. Die relevansie hiervan op vandag: Ons moet voorberei hoe om hierdie oorlog te wen en ons oë van die afgode weghou, want God is ‘n jaloerse God en geen afgode sal geduld word nie.

Ons as vroue moet ons rol in ons kinders en gesin se lewe weer besef en verantwoordelikheid daarvoor neem sonder om kompromieë aan te gaan ten koste van ons kinders se lewensvreugde en persoonlike ontwikkeling. Dit is vir seker die wil van God. Daarmee saam moet ons ander paaie neem om by die oorwinning uit te kom en aanpas by ‘n veranderde wêreld en spesifiek in SA in ‘n veranderde politieke omgewing of ‘n internasionale ruimte waar ons in die toekoms dalk onsself bevind.
Vandag met internet wat tot almal se beskikking is, kan ‘n vrou letterlik vanaf enige plek werk en is daar nie regtig soveel beperkinge as wat ons onsself wysmaak nie, daar is slegs aanpassings. Ons sal net moet beter soek, kreatiewer dink en wyer kyk na antwoorde wat as oplossing kan dien vir die finansiële probleem. Hiermee sê ek nie dat alle beroepe van die huis gedoen kan word nie, maar dat ons reeds as jong meisies ons beroepskeuses so moet aanpas om voor te berei op moederskap en die praktiese oplossing van finansiële probleme in SA. Dikwels kan ‘n vrou met slim beplanning twee ure per dag werk wanneer die kinders klein is en steeds ‘n verminderde inkomste inbring om gedeeltelik te help.

Met die krag van bo en God se invloed in my lewe kan ek vandag die kennis wat ek deur my studies aan my Meesters- en Doktorsgraad opgedoen het benut en waarlik ‘n verskil maak aan menige vrou se lewe. Ek dank God dat ek op so ‘n manier, bruikbaar kan wees en ‘n verskil kan maak in die groter verstaan van die Bruid van Christus en as lid van die liggaam van Christus my roeping kan vervul.

Dit is dus my toekomsvisie om na hierdie studie voltooi is ‘n groot poging aan te wend om die rol van die vrou in SA vanuit ‘n ander oogpunt te benader. So wil ek dogters en moeders oplei om binne God se wil hul roeping uit te leef en vreugde te vind in ‘n realistiese dog lekker wedloop saam met jou kinders, sonder om argaïes te klink, maar om ‘n moderne oplossing aan ‘n oer-oue probleem te bring. Dit is in my vooruitsig om ‘n boek hieroor te publiseer en om praatjies hieroor aan te bied en juis vanaf skoolvlak hierdie probleem, wat tot op hede nog nie met durf aangespreek is nie, ernstig aan te spreek. Ek sien so dikwels dat jong dogters agter mode aanhardloop en doen wat as die norm

beskou word, en juis daarom moet ons die norm ten opsigte van moederskap herskryf en dit weer mode maak om 'n ware mamma te wees!
Ek glo met God se wil en met die dinamiese krag van die Heilige Gees en my eie gehoorsaamheid en geloof, is dit doenbaar en kan ons 'n generasie van vroue se visie verbreed en so 'n samelewing se gedrag verander en Satan se wil teenstaan met krag en mag om God te doelwit met ons as vroue te bereik en te behou.

Prayer

Lord, I would trust Thee completely; I would be
altogether Thine; I would exalt Thee above all. I desire
that I may feel no sense of possessing anything
outside of Thee. I want constantly to be aware of
Thy overshadowing presence and to hear Thy
speaking voice. I long to live in restful sincerity of
heart. I want to live so fully in the Spirit that all my
thoughts may be as sweet incense ascending to Thee
and every act of my life may be an act of worship.
Therefore I pray in the words of Thy great servant of
old. "I beseech Thee to cleanse the intent of mine
heart with the unspeakable gift of Thy grace, that I
may perfectly love Thee and worthily praise
Thee." And all this I confidently believe
Thou wilt grant me through the merits
of Jesus Christ, Thy Son.
Amen[283]
(Van my mond na God se hart)

[283] Tozer, A.W., 1982. *The Pursuit of God*. Pennsylvania: Christian Publications. p. 121.

Bronne

Boeke

1. Adams, J.E., 1973. *The Christian Counsellor's Manual*. Michigan: Zondervan.
2. Albom, M., 1997. *Tuesdays with Morrie*. London: Warner Books.
3. Bost, B.W., M.D., 2005. *The hurried woman syndrome*. United States of America: Pathfinder Publishing.
4. Breytenbach, C.M., 2002. *Die rol van spanleierskap in die effektiwiteit van bestuurspanne*. Magister Commercii. Universiteit van Pretoria.
5. Breitenbach, M., 2012. *Die Koekieboek*. Somerset Wes: Paddycat Uitgewers.
6. Brittz, H., 2007. *Kweek kinders met karakter*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
7. Brittz, H., 2008. *Kweek kinders met gesag*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
8. Brittz, H., 2011. *Vreesloos vry*. Olifantsfontein: Green Hope Media.
9. Brizendine, L. M.D., 2006. *The Female Brain*. New York: Broadway Books.
10. Brown, R. M.D. en Yoder, D., 1995. *Leef in oorwinning, seëvier oor die dinge wat jou seën steel*. Westgate: VG Uitgewers.
11. Buchan, A., 2008. *Fathers and Sons*. KwaZulu-Natal: Shalom Ministries.
12. Campbell, R. M.D., 1992. *How to really love your child*. Colorado: Chariot Victor Publishings.
13. Chambers, O., 1963. *My utmost for His Highest*. Uhrichsville Ohio: Oswald Chambers Publications Association Ltd.
14. Chapman, G., 2003. *Vyf tale van die liefde*. Vereeniging: Christelike Uitgewers Maatskappy.
15. Chapman, G., 2010. *Desperate Huwelike*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
16. Chapman, G. Ph.D. en Campell, R. M.D., 2009. *Vyf tale van die liefde van kinders*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

17. Chapman, G., 2010. *Things I wish I'd Known Before we got Married*, Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
18. Chapman, G. en Thomas, J., 2008. *Vyf tale van apologie*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
19. Chitwood, M., 2006. *Wat elke man van sy vrou nodig het*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
20. Cloud, H. Dr. en Townsend, J. Dr., 1992. *Boundaries*. Michigan: Zondervan.
21. Cloud, H. Dr. en Townsend, J. Dr., 1999. *Boundaries in marriage*. Michigan: Zondervan.
22. Cloud, H. Dr. en Townsend, J. Dr., 1998. *Boundaries with kids*. Michigan: Zondervan.
23. Coetzee, A., 2008. *Are you Connected?* Vanderbijlpark: Corals Publishers.
24. Coetzer, Susan., 2007. *Oros vir die siel*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Uitgewers.
25. Colbert, D. Dr., 2007. *Die sewe pilare van Gesondheid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
26. Coleman, W., 2005. *Voor ons trou*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
27. Collins, R.G., 2005. *Die A tot Z van Berading*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
28. Craig, E. en Stander, H., 2008. *A tot Z van seks*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
29. Cunningham, T. en Smalley, G. Dr., 2009. *Die taal van seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
30. De Klerk, C., 2004. *Gelukkig op my eie*. Pretoria: Lapa Uitgewers.
31. De Klerk, J. en Bredenkamp, C.M., 2005. *Sweef jy of sink jy?* Pretoria: Lapa Uitgewers.
32. De Klerk-Weyer, R. Dr. en Le Roux, R., 2001. *Emosionele Intelligensie*. Kaapstad: Human & Rousseau.
33. *Die Bybel,* 1933. Ou vertaling. Kaapstad: Die Bybelgenootskap van Suid Afrika.

34. *Die Bybel,* 1983. Nuwe vertaling. Kaapstad: Die Bybelgenootskap van Suid Afrika.
35. DiMarco, Hayley., 2009. *The woman of mystery*. United States of America: Yates & Yates.
36. Dobson, J. Dr., 2010. *Om dogters groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
37. Dobson, J. Dr., 2002. *Om seuns groot te maak*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
38. Dobson, J. Dr., 2007. *Romanse & passie in 'n gelukkige huwelik*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
39. Dotterweich, K., 2001. *Be Good to Your Marriage Therapy*. Wellington: Lux Verbi.
40. Dye, L., 2007. *Die 3 Grootste Issues in 'n vrou se lewe*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
41. Eggerichs, E. Dr., 2006. *Liefde en Respek*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
42. Eldredge, John en Eldredge, Stasi., 2005. *Jy is bekoorlik!* Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
43. Els, Jeanne, 2008. *Ligdans*. Wellington: Lux Verbi.
44. Farrar, S., 2006. *Mentoring boys*. Chicago: Christian Art Publishers.
45. Feldhahn, Jeff en Feldhahn, Shaunti., 2006. *Net vir vroue*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
46. Feldhahn, Jeff en Feldhahn, Shaunti., 2007. *Net vir mans*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
47. George, E., 2002. *'n Vrou na God se hart*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
48. Goleman, D., 2005. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
49. Gouws, Tom Dr., 2012. *Die evangelie van die volkome bevryding van vroue*. Garsfontein-Oos: Foundation Publications.
50. Gungor, M., 2008. *Laugh yourself to a better marriage*. New York: Atria Paperback.
51. Hagee, J., 2006. *Wat elke man in 'n vrou wil hê*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

52. Hagee, D., 2006. *Wat elke vrou in 'n man wil hê*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
53. Harley, W.F. Jr., 2000. *Sy behoeftes, Haar behoeftes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
54. Harley, W.F. Jr., 2003. *His needs, Her needs for Parents*. Michigan, USA: Revell.
55. Hay, L.L., 1984., *You can Heal your Life*. Carlsbad, California: Hay House Inc.
56. Jantz, G.L. met McMurray, A., 1995. *Healing scars of emotional abuse*. Michigan: Fleming H. Revell.
57. Keirsey, David en Bates, Marilyn., 1984. *Please Understand Me*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.
58. Keirsey, David., 1998. *Please Understand Me II – Temperament, Character, Intelligence*. Prometheus Nemesis Book Company: Del Mar, CA.
59. Kempis, T., 1952. *The Inner life: (1380–1471)*. England: Penguin Books.
60. Kitzinger, Sheila., 1998. *Breastfeeding your baby*. London: Dorling Kindersley.
61. Kruger, S.J., Smit, E. en Le Roux, W.L., 1996. *Basiese Sielkunde*. Kenwyn: Juta en Kie, Bpk.
62. La Haye, T. en La Haye, B., 2004. *Die Huweliksdaad*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
63. Larimore, Walt, M.D. en Larimore, Barb., 2008. *His Brain, Her Brain*. Michigan: Zondervan.
64. Leaf, Caroline, Dr., 2013. *Switch on your brain*. United States of America: Baker Books.
65. Le Roux, Jannie., 2007. *Fokus*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
66. Lilian, Suster., 2005. *Swangerskap-geboorteboek*. Kaapstad: Human & Rousseau.
67. Littauer, F. en Sweet, R., 2011. *Personality Plus at Work*. Michigan, USA: Revell.
68. Lotter, Elbie., 2004. *Ek is Anna*. Kaapstad: Tafelberg Uitgewers.

69. Maartens, M., 2006. *Deur Trauma*, Boeke 1 tot 5. Pretoria: Lapa Uitgewers.
70. Masters, W. H., Johnson, V. E. en Kolodny, R. C., 1987. *Sex and Human Loving*. London: Papermac.
71. McGraw, Robin., 2007. *Vanuit my hart*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
72. Meas, Z.W., 2010. *Daddy come home*. Cape Town: Struik Christian Books.
73. Meeker, M. M.D., 2007. *Strong Fathers, Strong Daughters*. Washington: Ballantine Books.
74. Meyer, J., 2009. *Moenie opgee nie!* Kaapstad: Struik Christelike Media.
75. Miller, S.M., 2008. *Student's Guide to the Bible*. Ohio: Barbour Publishing.
76. Mol, A. Dr., 2005. *Creating win-win relationships*. Kaapstad: Struik Christian Books.
77. Mol, A. Dr., 2009. *Ouerskap wat werk*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
78. Mol, A. Dr., 2010. *Jy kan word wat jy is*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
79. Mol, A. Dr., 2004. *Kom ons wen saam*. Kaapstad: Struik Christian Books.
80. Mouton, Johann., 2001. *How to succeed in your Master's & Doctoral studies*. Pretoria: Van Schaik Publishers.
81. Murray, Andrew., 1895. *Absolute Surrender*. Grand Rapids: Christian Classics Ethereal Library.
82. Natanson, Jan., 1998. *Leer speel-speel*. Kaapstad: Tafelberg Uitgewers.
83. Nel, A., 2008. *Die belewing van verwerping deur adolessente met leergestremdheid: 'n geestelike en opvoedkundige sielkundige perspektief*. UK: Calvary University.
84. Nel, Marius., 2007. *Wat sê DIE BYBEL oor …* Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
85. Neuland, Larné., 1996. *How to win when life is unfair – emotional intelligence*. Published by Larné Neuland.

86. Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 1975. *Development through life: A psycho-social approach*. Homewood Illinois: Dorsey Press.
87. Newman, Barbara M. en Newman, Philip, R., 2015. *Development through life: A psycho-social approach*. Stanford USA: Cengage Learning.
88. *New Spirit-Filled Life Bible*. King James Version., 2002. Hayford, J.W. (Exec. ed.)
89. Omartian, Stormie., 2001. *Wanneer ma's vir hul kinders bid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
90. Omartian, Stormie., 2007. *The power of prayer to change your marriage*. Oregon: Harvest House Publishers.
91. Petropulos, Marina., 1980. *Baby and child care handbook*. Cape Town: Struik Publishers.
92. Phillipps, Mike en Phillipps, Marilyn., 2001. *Married for life: Leader's Manual*. USA: Eden Publishing
93. Plug, C., Meyer, W.F., Louw, D.A. en Gouws, L.A., 1993. *Psigologie Woordeboek*. Johannesburg: Heinemann.
94. Retief, Yvonne., 2004. *Genesing vir Trauma*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
95. Rivers, Francine., 2003. *Die begenadigdes*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
96. Smalley, Gary, Dr., 2008. *Getrou aan mekaar*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
97. Smalley, Gary, Dr., en Cunningham, Ted., 2008. *Die Taal van Seks*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
98. Smit, Nina., 2002. *Boustene vir 'n gelukkige huwelik*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
99. Smit, N., 1995. *Vroue soos jy*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
100. Solomon, E. P. en Davis, P.William., 1983. *Human Anatomy and Physiology*. USA: CBS College Publishing.
101. Stone, Dan en Gregory, David. 2000, *The rest of the gospel*. Oregon: One Press

102. Struwig, Antoinette., 2006. *Keirsey persoonlikheids-analise handleiding*. Self-published guide.
103. Struwig, Antoinette., 2006. Magister verhandeling: *'n Kritiese beskouing van die Keirsey Model vir karakter- en temperamentstipering vanuit 'n ekometriese perspektief in Suid Afrika*.
104. Strydom, M.K, Dr., 2013. *Healing* begins with sanctification of the heart. Zimbabwe: Eagles' Wings Ministries.
105. Sweet, Rose., 2003. *Healing the Divorced Heart*. Tennessee: AMG Publishers.
106. *The Scriptures*., 2009. Northriding, South Africa: Institution for Scripture Research.
107. Towns, L. Elmer en Early, Dave., 2011. *Wanneer ouers vir hulle kinders bid*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
108. Tozer, A.W., 2009. *The pursuit of God*. Rockville Maryland: Serenity Publishers.
109. Van Coller, Louise., 2012. Meestersgraad: *'n Fokus op die huwelik vanuit 'n Christelike perspektief, met karaktergroei as oogmerk, om gesinsvreugde te bevorder*. UK: Calvary University.
110. Van Coller, Louise., 2014. *EK en JY verskil Hemelsbreed*. Kaapstad: Lux Verbi.
111. Van der Merwe, Martin., 2009. *Hearing God – Numbers Dictionary*. Cape Town: Ruachmedia.
112. Van der Watt, Jan en Tolmie, Francois., 2005. *Apokriewe; Die proto-evangelie van Jacobus*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
113. Van Dyk, Lisette., 1998. *Lewende woord bediening*. Gepubliseer deur Lisette van Dyk.
114. Van Niekerk, Eugene en Prins, Anette., 2001. *Counselling in South Africa*. Sandown: Heinemann Publishers.
115. Van Rensburg, E., 2003. *Die kuns van familiewees*. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
116. Van Rensburg, Ewald en Van Rensburg, Beatrix., 2009. *21 maniere om jou huwelik te verwoes*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

117. Van Zyl-Edeling, H. Dr., 2013. *Over the moon*. Johannesburg: Porcupine Press.
118. Verskeie skrywers., 1997. *Wat maak 'n huwelik werk?* Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
119. Vosloo, Wil,. 1993. *Die Bybel in praktyk – nuwe vertaling*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.
120. Wessels, Tiaan., 2006. *Net vir ouens*. Pretoria: Lapa Uitgewers.
121. Wiechers, E. Dr., 1981. *Gesinsgesprek*. Pretoria: Daan Retief Uitgewers.
122. Wiid, Greta., 2009. *Lyfslim vir meisies*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
123. Wiid, Greta., 2009. *Lyfslim vir seuns*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.
124. *Woord en Getuienis.*, 2004. Vishoek: Elim Bedieninge.
125. Wright, Henry W., 1999, 2005. *A More Excellent Way*. Georgia: Pleasant Valley Publications.
126. Zahnd, Brian., 2010. *Unconditional*. Florida: Charisma House.
127. Ziglar, Zig., 1985, 2002. *Raising positive kids in a negative world*. Nashville, Tennessee: Nelson Publishers.

Internet bronne

1. Discprofile. http://www.discprofile.com/whatisdisc.htm. [webtuiste besoek Mei 2011]
2. E-Sword – the Sword of the LORD with an electronic edge. www.e-sword.net/ [webtuiste besoek 2011–2012]
3. From Doctor; http://fromdoctor.com/female-hormones-what-are-they-and-what-is-their-function.html [webtuiste besoek Junie 2015]
4. Gungor, Mark., www.laughyourway.com [webtuiste besoek Augustus 2011]
5. Health; *12 Types of Birth Control*. http://www.health.com/health/gallery/0,,20354669,00.html [July 2015] [webtuiste besoek Julie 2015]
6. HelpGuide; http://www.helpguide.org/articles/depression/depression--in-women.htm [webtuiste besoek in Junie 2015]

7. Jacobs, Haasbroek en Theron., 1992. *Effektiewe Navorsing*. www.nmmu.ac.za [webtuiste besoek Junie 2011]
8. Jane Howard quotes; www.searchquotes.com [webtuiste besoek Mei 2011]
9. Mol, Arnold Dr., *Marital Happiness*, http://www.arnoldmol.co.za/articles/marital_hap.html [webtuiste besoek Augustus 2011]
10. Norton, Kordell; Selling skills using DISC; http:/kordellnorton/selling_skills_using_disc.htm. [webtuiste besoek April 2011]
11. Oosthuizen, C. 2009. *Die verband tussen Vaders se ouerskapstyle en die emosionele intelligensie van Graad 2 dogters*. Magister Diaconiologiae (spelterapie). http://hdl.handle.net/10500/3381 [webtuiste besoek Oktober 2015]
12. Personality Assessments: 4000 Years of study; http:/development.sun.com. [webtuiste besoek Januarie 2012]
13. Rosenzweig, S., 1936. http://af.wikipedia.org/wiki/Psigoterapie [webtuiste besoek April 2011]
14. http://www.google.co.za/search?q=anatomy+of+the+male+sexual+organs+images [webtuiste besoek Februarie 2012]
15. http://www.google.co.za/imgres?q=female+sexual+organs+image&start [webtuiste besoek Februarie 2012]
16. Wikipedia; http://af.wikipedia.org/wiki/Mens [webtuiste besoek September 2015]
17. Wikipedia; http://en. Wikipedia.org/wiki/Coaching [webtuiste besoek Junie 2011]
18. Wikipedia; http://af.wikipedia.org/wiki/Psigoterapie [webtuiste besoek Junie 2011]

Artikels

1. Du Plessis, L. 2015 "Terug werk toe: Wat word van my kind?", *Die Huisgenoot,* 6 Augustus, p. 110–111.
2. Du Toit, Delia., 2015. "Op die kruin van my loopbaan … MET 'n BABA!", *Sarie*, September, p. 120–122.
3. Grobler, Carien., 2010. "Vier jou huwelik", *Vrouekeur*, 15 Oktober, p. 22.
4. Hunter, Karien., datum onbekend. "Egskeiding", *Juig*, p. 76–78.
5. Lamprecht, Maryna., 2015. "Dinge wat jy oor misdaad moet weet", *Rapport*, 4 Oktober, p. 7.
6. Luyt, Shanda., 2007. "Red jou Huwelik", *Vrouekeur*, 29 Junie, p. 20.
7. Maartens, Maretha., 2006. "Huweliksgeluk", *Vrouekeur*, 9 Junie, p. 26.
8. Mosterd, Cinde., datum onbekend. "Liefie ons praat te min", *Vrouekeur*, p. 60–62.
9. "Myself", 2009. *Sarie,* Oktober.
10. "Relight your fire", 2009. *Woman and Home*, September. p. 58–59.
11. Rich, Anna., 2015. "What Oprah did next", *Fairlady*, September, p. 18–21.
12. Van Jaarsveld. 2006. "Hoe baklei julle?", *Vrouekeur*, 9 Junie, p. 52.
13. "Laat jou huwelik werk", 2008. *Vrouekeur*, 18 April, p. 52–53.
14. Van der Merwe, Lydia,. 2015. "Voorbehoedmiddels: wat is beskikbaar?", *Sarie,* September. p. 140–144.
15. Van Reizig, Kim., 2009. "Skei dan beter vir jou kind", *Huisgenoot*, 2 Julie.
16. Vlok, Mieke., 2015. "Elke maand 'n monster", *Huisgenoot,* 23 Julie, p. 51.
17. "What you don't know about your birth control", datum onbekend. *Grazia Fashion*, p. 40.

CDs en DVDs

1. Ardizzone, Carole., *Raising an amazing generation: Why You? Why Now?* CDs.

2. Gouws, Tom., 2011. *Die berading van seksuele probleme: 'n Psigologies-geestelike benadering tot integrasie*, 5 CD reeks.
3. Gouws, Tom., Mei 2005. *Grondslae van berading en bevryding*. 5 CDs.
4. Gungor, Mark., 2009. *Laugh your way to a better marriage*. 4 DVD reeks.
5. Gungor, Mark., datum onbekend. *Teen edition sex, dating & relating*, CD reeks.
6. Gungor, Mark., 2009. *Laugh your way to a better marriage counselling course*. CD reeks.
7. Wiid, Gretha., datum onbekend. *Adam se hart; Eva se lyf; Hoor jou maat se hart, kinder-seksualiteit, en haar huwelik*. CD reeks.
8. Wiid, Gretha., datum onbekend. *Kinderdissipline 0–9*; *Kinder-seksualiteit 0–9*. CDs.

Ander bronne

1. Alle persone wat ek vir berading gesien het en deur wie ek self baie geleer het, tesame met elkeen wat aan my 'n onderhoud toegestaan het.
2. Botha, Johan., 2005. Kursus: *Emosionele Intelligensie*. Instituut vir Emosionele Ontwikkeling.
3. Brittz, Hettie., 2008. Praatjie: *Verstaan jou kind se karakter*.
4. Christian Ministry Counselling, *HTC Counselling Skills Training*, Module 1.
5. Flette, Marlene., 2006. Praatjie: *Luister jy na jou kind of hoor jy jou kind?*
6. Mol, Arnold Dr., 2003, 2010. Praatjie: *Ouerskap wat werk*.
7. Mol, Arnold Dr., 2005. Praatjie: *Huweliksgeluk (Marital Happiness)*.
8. Mol, Arnold Dr. en Joy, 2011. Kursus: *Ouer-kinder verhouding seminaar: Kinderopvoeding kursus*.
9. Putter, Jannie., 2006. Praatjie: Vier-dag kursus: *Wie wen - ek of my kind?*
10. Quotes Mother Teresa*, The Observer*, London, 3 Oktober 1971.
11. Wiid, Gretha., 2008. Praatjie: *What do your children get up to at parties?*

Kunswerk

1. Cassatt, Mary., 1906. *Motherhood*. Beskikbaar by www.marycassatt.org

Fliek

1. *I Am Number Four*. 2011. Film. Directed by D.J. Caruso. USA: DreamWorks Pictures.

Willem van Rijn
1023 Beryl Ave
Centurion
0157

22nd May, 2016

TO WHOM IT MAY CONCERN

I, Willem van Rijn (ID5011125003089), confirm that I have edited the doctoral thesis noted below. The accuracy of the final work is still the author's own responsibility.

Author:

L. van Coller

Title:

'n Diepliggende studie van die wese en hartkamer van die vrou binne haar skeppingsdoel, as deel van die Bruid van Christus.

The edit included the following:

- Spelling
- Vocabulary
- Punctuation
- Grammar (tenses; pronoun matches; word choice etc.)
- Consistency in terminology, italicization etc.
- Sentence construction
- Suggestions for text with unclear meaning
- Logic, relevance, clarity, consistency
- Checking reference list against in-text sources

Thank you

Willem van Rijn
0792452059
willem.vanrijn@yahoo.co.za

PROOFREADING AND EDITING SERVICE

By Aida Ferguson

This is to certify that

A PROFOUND STUDY OF THE SUBSTANCE, INNERMOST NATURE AND DEEPEST RECESSES OF THE HEART OF A WOMAN, WITHIN THE PURPOSE FOR WHICH SHE WAS CREATED AS PART OF THE BRIDE OF CHRIST.

By LOUISE VAN COLLER

Submitted in accordance with the requirements for the degree of

DOCTORATE

In

CHRISTIAN COUNSELLING

Within MARITAL and FAMILY THERAPY

at ST. CLEMENTS PRIVATE SWISS UNIVERSITY

STUDY LEADER: PROF GERRIT HORN

Was professionally proofread by Aida Ferguson, finalised 30 May 2016.

The accuracy of the final work is still the author's own responsibility.

Date: 30.05.2016

Signature: _____

AA Ferguson
082 418 6624