

EMOSIONELE INTELLIGENSIE

VERSTAAN JOUSELF EN
VERBETER JOU VERHOUDINGS MET ANDER



Bus15989
Lyttelton 0140
Suid Afrika

Tel: +27 84 617 2985
Faks: +27 86 671 9904
E-pos: vivrelife@mweb.co.za
Webblad: www.vivre.co.za

© Eerste Uitgawe 2006

Hans Dreyer

Thomas Dreyer

HOOFSTUK 1

DIE WARE EK

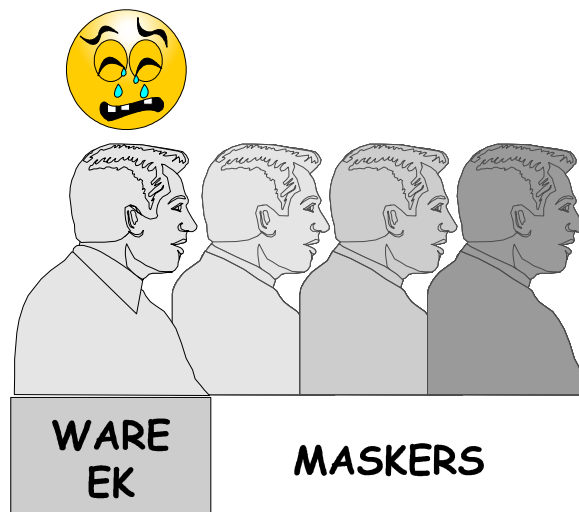
Die twee studente het gewonder en gepraat tot laatnag. "Hoe weet ek of ek nou regtig verlief is op die nuwe meisie, hoe weet ek of sy die regte een is vir my.en of dit maar weer net 'n verbygaande verhouding is?"

Hulle het gaan raad vra by iemand wat hulle goed ken, 'n ouer persoon wat 'n berader is.

Hoe weet ek wat regtig binne-in my aan die gang is wou die studente weet. Hoe weet ek of dit die regte meisie is. Die berader het 'n vel papeier geneem en die profiel van 'n man daarop geteken - en dit die **Ware ek** genoem die gesiggie bokant sy kop het gewys hoe die ware ek regtig voel, huilerig en nie lekker nie



Voor die profiel het hy 'n klomp ander profiele getrek en dit maskers genoem. die gesiggie bokant die ware ek is soos die persoon regtig voel, tranerig en nie lus vir ander mense nie



Hierna het hy weer die profiel van die man getrek en dit die **sosiale ek** genoem.

Die gesiggie



Ons lyk eintlik almal so het hy verduidelik. Dit wat diep binne-in my aan die gang is is my **ware ek** dit is my emosies, motiewe en dryfkrag. Dit is met 'n klomp maskers weggesteek vir die mense wat my ken. Hulle ken my en my gedrag soos dit gevorm is deur die reëls van die samelewing, deur my opvoeding en my geloof. Hulle ken dus eintlik net my **sosiale ek**.

"Beteken dit dan dat ek eintlik voorgee om iemand anders te wees as wat ek regtig is?" wou die student weet. "Is ek besig om die healtyd te jok oor wie ek is?"

"Ja en nee!" was die berader se antwoord.

"Dit is nie dat jy jok oor jouself nie, dit is eerdat dat jy nie meer weet wie jyself is nie."

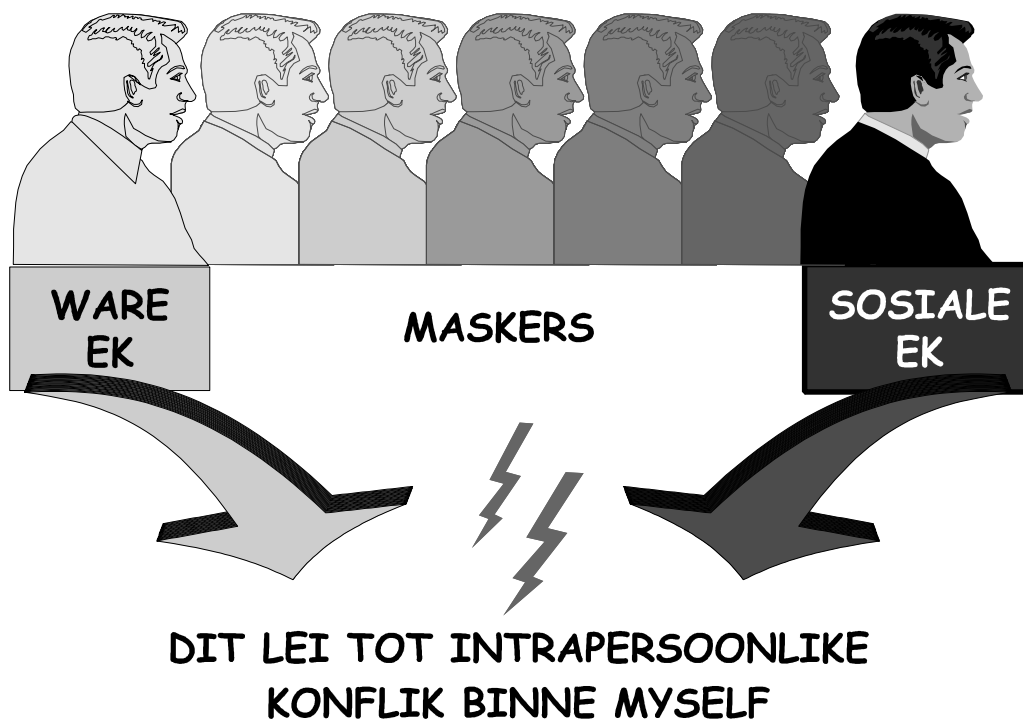
Ons as ouers het onbewustelik hiermee gehelp. Toe jy kleintyd gesê het jy is kwaad vir jou boetie omdat hy jou nuwe karretjie gebreek het, het ons gesê : "Moenie vir hom kwaad wees nie, dit was maar net 'n ongeluk."

Binne-in jou was daar verwarring. Jou **ware ek** sê "kwaad" - maar ons leer jou om nie die **ware ek** te vertrou nie en om dit 'n ander naam te gee.

Toe jy donker aand as die dak se balke kraak gesê het jy is bang het ons jou verder verwar deur te sê : "Jy is nou al mooi groot, groot seuns is nie meer bang nie." Ons het jou gehelp om uit voeling te raak met jou **ware ek** wat bang is. Jy het geleer om **bang** nie te sê nie. Toe die ontkenning lank genoeg aangehou het, het jy self nie meer geweet dat jy eintlik bang is nie. Jy het geleer om eerder die name en emosies wat ons vir jou wil aanleer te glo en te sê. Jou **sosiale ek** het so ontwikkel en dit het sterker geword as jou **ware ek**.

Toe jy gesê het , jy haat jou onderwyser wat jou klasmaat voortrek en altyd maak of jy dom is - toe het ons vir jou gesê : "n Kind van die Here mag nie ander haat nie." Ons het jou geleer wat die uitkoms moet wees "jou uiteindelijke emosies" maar nie hoe om daar uit te kom nie. Ons het jou geleer om die haat wat daar is te onderdruk en te ontken. Ons het nie verstaan dat ons jou eerder moes toelaat om jou haat in woorde te kry en die grootheid daarvan te verstaan nie.

Ons het jou nie geleer om dan die haat voor God as sonde te bely en dan vergewing daarvoor te vra nie. Ons het vergeet om jou te leer dat God dan die haat totaal wegneem. Die kortpad wat ons onbewustelik vir jou geleer het, het jou geleer om die haat te ontken aan jousef en aan ander en om dit te onderdruk - om jou **ware ek** te onderdruk. Jou **sosiale ek** is nou die eindprodukt van die dinge wat ons jou geleer het. Jou **sosiale ek** tree op en praat soos ons - die samelewing - ouers, kerk en skool jou geleer het jy behoort te doen, nou is jy eintlik net verward met hierdie twee dele binne jousef. As jy dinge beleef, emosies ervaar en dinge sê weet jy nie meer waarvandaan dit kom nie. Jy weet dus nie of dit jou **sosiale ek** of **ware ek** is wat verlief geraak het op die meisie nie. Jy raak verward en beleef innerlike konflik (**Intrapersoonlike Konflik**).



Wat die verwarring erger maak is dat ons dikwels nie eers weet dat daar so iets soos 'n **sosiale ek** en 'n **ware ek** bestaan nie. Al wat ons weet is dat daar 'n klomp verwarring in ons binneste aan die gang is. Ons verstaan die verwarring nie en weet nie waar om te begin as ons dit wil regmaak nie.

Jy sal agterkom dat daar 'n klomp ander emosies is wat net so verwarrend kan wees as jou onsekerheid oor die nuwe meisie.

Die probleem is dat die emosies wat jy nou ontken en onderdruk - ek haat nie die ander persoon nie,- daardie emosies raak nie weg nie - hulle word net vir 'n tyd lank onsigbaar - maar hulle broei en word vrot. Op die mees onverwagte en ongeleë moment peul hulle weer uit.

Jy sê jy haat nie die ander persoon nie, maar - jy tree baie vreemd op wanneer jy by hom is. Jy kan sy teenwoordigheid nie verdra nie. Jy wil ten alle koste wegkom uit die situasie. Jy sê skerp en lelike dinge en weet nie waar dit vandaan kom nie. Dit is die onderdrukte haat en bitterheid wat net op 'n ander manier sigbaar word.

HOOFSTUK 2

WARE EK

Onthou dat net soos daar by jou hierdie twee dele is 'n **sosiale ek** en 'n **ware ek**, het die meisie ook 'n **ware ek** en dit is ook bedek met baie maskers totdat daar by die ander kant by haar 'n **sosiale ek** is. Wat julle aan die begin van mekaar raaksien is die **sosiale ek**. Jou **sosiale ek** leer haar **sosiale ek** ken. Die twee raak verlief op mekaar.



**SY SOSIALE EK IS AANGETROKKE
TOT HAAR SOSIALE EK**

Die **sosiale ek** waarop jy verlief raak kan maklik 'n mooi masker wees om 'n baie lelike en selfsugtige **ware ek** weg te steek sonder dat jy dit weet.

Dit kan byvoorbeeld gebeur dat 'n pragtige meisie deur die jare geleer het sy kry haar sin met alles omdat sy mooi is. Sy het geleer dat sy mans maklik om haar vinger kan draai.

Dan is die **ware ek** myle ver verwyder van die selfsugtige **sosiale ek**.

Dit is 'n kuns om te leer om by hierdie mooi uiterlike verby te kyk en die ware persoon daar agter te ontdek.

Sodra julle mekaar beter leer ken waag altwee dit om van die maskers te laat val en waag die ander persoon dit om meer van homself, meer van sy **ware ek** aan jou te wys. As dit gebeur kom julle nader aan mekaar. Die verhouding kry diepte. Byvoorbeeld as hy jou aan die begin nooi om saam met hom te gaan rugby kyk gaan jy saam - al hou jy niks van rugby nie - jy gaan saam net om nie 'n kuierkans met hom deur jou vingers te laat glip nie.

Hy wil eerder saam met sy klomp vriende na die rugby gaan kyk, maar is te bang om dit vir jou te sê. Die uiteinde is dat julle vir mekaar jok, die twee **sosiale ek** profiele gaan saam rugby kyk en geniet dit nie regtig nie. Ek moet eers veilig en aanvaar voel in die verhouding voor ek dit enigsins sal oorweeg en dit dan miskien sal waag om my Masker af te gooi.

Wanneer die maskers wel afgegooi word kan jy naderhand vir hom sê - jy hou nie van rugby nie, veral nie die sit op die pawiljoene en die gedrang van mense nie en die opmerkings van die manne wat te veel gekuier het nie. Wil hy nie liewer saam met sy pelle rugby gaan kyk dan gaan julle twee liewer saam fliek, waarvan altwee hou ?

Dit is in hierdie proses van maskers afgooi en mekaar beter leer ken wat daar baie spanning in die verhouding kom en julle na 'n ruk ontdek dat julle verliefdheid al minder raak en verdwyn.

Die twee **ware ek** profileer het dalk min dinge in gemeen. Julle ontdek dan dat die verliefdheid net die oppervlakkige kontak met die ander een se **sosiale ek** was en nie die toets van die tyd kon deurstaan nie.



Die regte **lief wees** vir mekaar ontstaan eers wanneer jou **ware ek** die meisie se **ware ek** leer ken. Dit gebeur so: Hoe meer maskers jy laat val, hoe eerliker jy met jouself is met jou belewenisse van situasies, hoe nader kom jou **sosiale ek** en jou **ware ek** aan mekaar.

Jy leer jou **ware ek** nou weer ken. Jy word bewus van jou dieperliggende emosies.

Jy het nou 'n keuse of jy hierdie nuwe insig oor jouself met jou maat gaan deel of nie. Hoe meer jy jou **ware ek** aan haar wys en sy dieselfde doen, hoe beter leer julle mekaar ken.

Jy ken haar dan nie meer soos wat sy oor jare heen **afgerig** is om te lyk nie. Jy sien nie net haar gedrag soos sy dink dit behoort te lyk nie. Jy sien ook die gedrag van haar **ware ek** soos sy regtig is.

Die geslyp aan mekaar se **sosiale ek** dwing elkeen ook om binne-in homself sy maskers te laat val. Sy help jou dus om jouself beter te leer ken en te verstaan. Dit werk na beide kante toe.

As ek my **ware ek** ontdek het en as God in Sy genade hierdie **ware ek** van my nuut gemaak het - rus daar 'n verantwoordelikheid op my. Ek moet my **sosiale ek** by my uiterlike laat pas by hierdie nuwe pragtige innerlike. My **sosiale ek** moet ek so mooi as moontlik laat lyk om so my **ware ek** te komplimenteer. Dit is die klere wat my die beste laat lyk wat ek moet uitsoek. Die haarstyl wat die beste by my pas. My vel te versorg en altyd skoon en netjies te wees.

Dit gebeur te dikwels dat mense wat deur God nuut gemaak is amper bewustelik hulle uiterlike versorging verwaarloos. Asof hulle dink dat dit nou nie meer saak maak nie.

Nee! Die **ware ek** en **sosiale ek** moet so na as moontlik aan mekaar wees en mekaar komplimenteer.

'n Verhouding kry eers diepte as die twee **ware ek** profiele al nader aan mekaar beweeg en daar al hoe minder maskers in die verhouding gedra word.

Wanneer die twee **ware ek** profiele ontdek hulle hou van mekaar dan is daar regtig liefde aan die gang en nie meer verliefdheid nie. Dit is hierdie vraag wat jongmense so deurmekaar maak in 'n verhouding.

Hulle wil weet of dit die regte persoon is, of dit ware liefde is of weer net van verbygaande aard is.

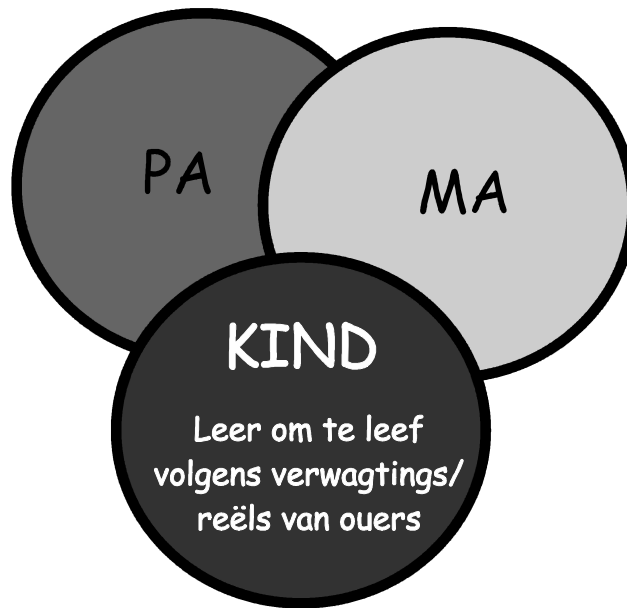
'n Vraag wat nie beantwoord kan word voor die twee **ware ek** profiele mekaar leer ken het nie.

Die probleem is dat ons te min met mekaar praat oor die **ware ek**. Ons praat baie oor my IK en my vermoë om te presteer en my leierskapspotensiaal. Daar word op skool baie aandag gegee aan hierdie fasette van my persoonlikheid. As ons verder praat oor die persoonlikheid van 'n persoon dan bedoel ons gewoonlik die manier waarop hy geleer word om op situasies te reageer. Hoe goed hy geleer is of afgerig is om die regte sosiaal aanvaarbare gedrag te vertoon in elke situasie. Ons reageer dan op hierdie gedrag, As die ander persoon die regte gedrag toon in 'n bepaalde situasie is dit makliker vir die verhouding. Dan weet die ander persoon wat om te verwag, hy weet hoe hy moet optree, dan is daar nie baie konflik nie omdat altwee binne die reëls van die samelewing bly. In so 'n geval is die probleem nou op 'n ander plek. Ek het nie meer konflik met jou nie (interpersoonlike konflik) maar daar is 'n geweldige klomp konflik **binne-in** my (intrapersoonlike konflik) aan die gang, ek wil een ding doen maar die reëls wat ek geleer het sê ek moet iets anders doen dan is die konflik nie tussen **my sosiale ek** en **jou sosiale ek** nie maar dit is tussen **mysosiale ek** en **myware ek**.

Eers wanneer jy geleer het om hierdie konflik binne-in **jou** (Intra persoonlike konflik) raak te sien en reg te hanteer vind daar persoonlike groei plaas. Hoe meer persoonlike groei daar plaasvind hoe beter kan jy met ander mense eerlik wees en hoe meer groei en verdieping kan daar in die verhouding kom.

Dan verlaat ek my ouerhuis

Daar is baie dinge wat keer dat jy nie jou **ware ek** leer ken en tot persoonlike volwassenheid kom nie. Kom ons praat 'n oomblik oor een van die grootste hindernisse. Die hindernis lê rondom die "weggaan" uit die ouerhuis, die tegniese term daarvoor is "leaving home". Hierdie probleem klink so. Solank as wat die kind nog in die ouerhuis is kan dit voorgestel word met hierdie drie sirkels wat mekaar oorvleuel.



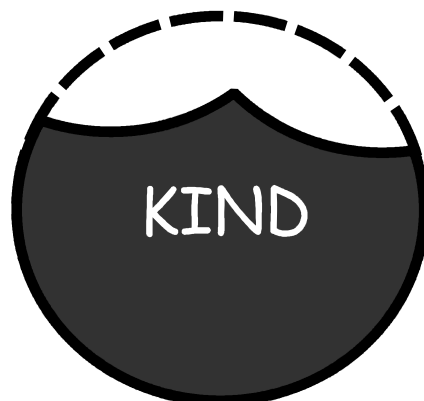
Ware ek word onderdruk/ontken

Die lede van die gesin (die sirkels wat oorvleuel) het almal 'n invloed op mekaar en vorm en beïnvloed mekaar.

Die kind doen en dink oor 'n klomp dinge, nog nie op sy eie manier nie maar soos wat sy ouers hom geleer het en van hom verwag.

Die kind weet dikwels self nie wat hy wil hê nie. Hy is geleer om te doen wat die ouers wil hê. Dikwels is ouer en kind nie van hierdie afhanklikheid bewus nie. Voor die sirkel voltooi kan word moet die kind eers sy vlerke toets en dinge op sy eie waag. Hy sal dit nie maklik doen as hy nog by die ouers woon nie. Onbewus sal sy respek vir hulle hom in 'n bepaalde rigting indwing. Om dinge te doen soos hulle dit wil hê. Hoe beter en hechter die verhouding tussen ouer en kind hoe moeiliker word die "leaving home" vir die kind.

Voordat 'n kind in 'n huwelik kan funksioneer moet hy eers loskom van hierdie ander sirkels van pa en ma en die ander gesinslede. As dit gebeur is hy 'n halwe sirkel. Ons kan dit ook anders stel, sy persoonlikheid is nog nie voltooi nie.



Kind se persoonlikheid moet nou gevorm word, en van vooraf ware ek ontdek

Die verlaat van die ouerhuis beteken die kind moet uit die ouerhuis uittrek. Hy moet op sy eie of in 'n koshuis of kommune gaan woon, sodat hierdie breuk kan plaasvind.

Dit is 'n breuk in terme van finansies, fisiese nabyheid en emosionele afhanklikheid.

Wanneer hy op sy eie is kan hierdie onvoltooide sirkel met sy stippellyngrense geleidelik 'n volle sirkel word.



Ons kan selfs sover gaan en die stippellyn gedeelte van die halwe sirkel die **ware ek** noem wat nog ontdek moet word en die vastelyn gedeelte die **sosiale ek** wat ontwikkel het. Die jongmens moet nou homself leer ken met sy eie behoeftes, voor en afkeure en swak en sterk punte. In terme van ons vorige beeld van die **ware ek** en **sosiale ek** sal die kind nou eers dele van sy **ware ek** ontdek. So word hy bewus van hierdie konfliktierende gevoelens binne-in hom. Hy moet dit ontdek en leer hanteer om emosioneel volwasse te kan word om die "leaving home" proses te voltooi.

"Leaving home" beteken ook dat hierdie kind meer-en-meer tyd met sy lewensmaat sal wil deurbring en minder-en-minder met sy ouers. Ouers beleef dit asof hulle hierdie kinders verloor. Hulle doen dan alles om die kind nog aan die ouerhuis vas te hou. Hulle verwag die kinders moet nog minstens een keer per week kom kuier of Sondag by die ouers kom eet. Baie gesinne dink dat dit 'n teken is van 'n pragtige gesonde gesin. Hulle weet nie dat hierdie oenskynlike pragtige ouerhuis die ontwikkeling en selfstandigwording van hulle kind belemmer nie.



Eers wanneer hierdie halwe sirkel voltooi is kan die kind hom regtig in 'n permanente verhouding met iemand anders begewe. Die onderstaande skets illustreer dit.



WEES IN VOELING MET JOUSELF

Ons het nou breedvoerig gepraat oor die ware ek en die sosiale ek wat geleidelik hieruit gevorm word. Kom ons toets in watter mate jy bewus is van die gewaarwordinge van jou ware ek

Die vraag is tot watter mate is jy in voeling met jouself?

Voltooi die vraelys alleen. Nadat jy dit voltooi het gee dit aan jou eggenoot of 'n vriend om te voltooi en vergelyk dan sy antwoorde met joune. Bespreek die redes waarom die antwoorde verskil.

Bid tot God dat Hy jou deur sy Gees sal lei om eerlik te wees en die dinge te ontdek wat diep binne in jouself weggesteek is. Ps.139:23-24

1. Hoeveel keer het jy gedurende die week 'n gevoel ervaar van:

- Woede: _____
- Intense liefde: _____
- Bitterheid: _____
- Irritasie: _____
- Depressie / moedeloosheid: _____
- Vrees: _____
- Geluk (vreugde): _____
- Dankbaarheid: _____
- Jaloesie: _____
- Iets anders: _____

2. Dink 'n oomblik aan die emosies en gevoelens. Beskryf kortliks die situasie en skryf neer wat jy op daardie oomblik gevoel of gesê het toe jy hierdie spesifieke emosie ervaar het. Onthou wees eerlik, anders het die vraelys geen nut nie!

SITUASIE:	EK HET GESÊ OF GEVOEL
Woede _____ _____	_____ _____ _____
Intense liefde _____ _____	_____ _____ _____

Bitterheid	
Irritatie	
Depressie / moedeloosheid	
Vrees	
Geluk	
Dankbaarheid	
Jaloesie	

3. Wat was die uitwerking van hierdie verskillende emosies en gevoelens aan die einde van die dag of week?

Woede:

Intense liefde:

Bitterheid:

Irritatie:

Depressie / moedeloosheid:

Vrees:

Geluk (vreugde):

Dankbaarheid:

Jaloesie:

Iets anders:

4. Wat dink jy behoort die reaksie van 'n Christen gelowige te wees wanneer hy die vorige emosies ervaar?

Woede:

Intense liefde:

Bitterheid:

Irritasie:

Depressie / moedeloosheid:

Vrees:

Geluk (vreugde):

Dankbaarheid:

Jaloesie:

Iets anders:

5. Was jou reaksie soos die van 'n Christen (soos die verwagte reaksies wat jy beskryf het in vraag #4)?

6. As jou reaksies nie soos die van 'n goeie Christen was nie, GEE 'N VERDUIDELIKING waarom jy dink dit anders was.

7. Wat is die effek van hierdie emosies en gevoelens op jou verhouding met:
 JOUSELF; MENSE OM JOU; GOD

SITUASIE	Effek op my	Effek op: Ander mense Verhouding met God
Woede <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Intense liefde		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Bitterheid		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Irritasie		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Depressie / moedeloosheid		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Vrees		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Geluk		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Dankbaarheid		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Jaloesie		
_____	_____	_____
_____	_____	_____

8. Wat doen jy gewoonlik om ontslae te raak van die negatiewe resultate wat sommige van die emosies in jou lewe veroorsaak ?

9. Hoe lank neem dit jou om van hierdie negatiewe resultate ontslae te raak ?

10. Hoe effektief is jou pogings om hierdie emosies so te verwerk ?

11. Laat jou huweliksmaat of 'n goeie vriend van jou ook nou die vrae deurwerk om sy opinie te kry. Die bedoeling is om te sien of ander mense jou hantering van sulke emosies dieselfde ervaar as wat jy dit beskryf.

12. In watter mate was die reaksies wat jy beskryf het die van jou **ware ek** of die van jou **sosiale ek**

Evaluering van oefening

- Die doel van hierdie oefening was om vas te stel in watter mate jy van jou emosies bewus is **Geslaag? JA NEE**
- Die doel van hierdie oefening was om jou bewus te maak van die manier waarop jy emosies gewoonlik hanteer het. **Geslaag? JA NEE**
- Die doel van hierdie oefening was om jou hantering van emosies te evalueer. **Geslaag? JA NEE**
- Indien jou hantering en die uitwerking daarvan nie ideaal is nie, jou dan aan ander moontlikhede bloot te stel. **Geslaag? JA NEE**

Die vraag ontstaan nou waarom moet ek in voeling wees met myself (Ware ek)

WAAROM MOET EK IN VOELING WEES MET MYSELF.

Vae gevoelens van irritasie of verwerping of vrees beheer dikwels jou hele dag as jy nie daarvan bewus is en daaraan werk nie.

Dus kom ons weer by die punt uit dat 'n verbetering in jou verhouding met ander nie kan plaasvind indien daar nie eers **intrapersoonlike groei** plaasvind nie

Intrapersoonlike groei sluit onder andere in dat jy moet bewus raak van jou innerlike mens. Ek gebruik graag die volgende twee terme hiervoor.

Getting in touch with yourself of
Plugging into the sub-conscious)

Wanneer die persoon met wie jy praat op daardie oomblik self 'n probleem ondervind, is dit onmoontlik vir hom om na jou te luister.

Dit is noodsaaklik om van jou probleem ontslae te raak. Dit kan die beste gedoen word wanneer iemand jou help om die emosies wat jy ervaar in woorde uit te druk. Omdat jy met die klomp emosies sit noem ek jou "die pasient" ter wille van die makliker verstaan. Die persoon wat jou help om hierdie emosies uit te kry noem ek die terapeur ook ter wille daarvan dat dit makliker is om te weet van wie daar gepraat word. Terwyl hy nog emosioneel is kan hy nie rasioneel dink om sodoende sy probleem op te los nie.

Dit kan soos volg voor gestel word:



SKETS 1: Sy emosies oorheers sy rasionele denke.



SKETS 2: Sy rasionele denke oorheers sy emosies. Dit is normaal. *Nou* kan die persoon sy probleem oplos.

Dieselfde beginsel geld ook vir jou. Dit is noodsaaklik dat jy eers die emosionele situasie te bowe kom, voordat jy instaat sal wees om verantwoordelike besluite te kan neem en optree.

Die stappe in hierdie proses:

1. WORD BEWUS van jou eie emosies.
2. ERKEN jou emosies en gevoelens.
3. AANVAAR dat jy die emosies het.

Net soos dit jou verhouding met mense om jou laat verbeter sal dit ook jou verhouding met God verbeter. Jy kan alleen vrede met jouself hê indien jy vrede met God het. Jy kan nie vrede met God hê indien jy nie jou sondes openlik teenoor hom bely nie.

Baie keer het ons as gelowiges ander mense nodig om ons van ons eie sonde bewus te maak. Sodoende word ons gedwing om die negatiewe emosies te erken en daaraan te werk. Die feit dat sondes wat weggesteek was nou aan die lig gekom het en voor God bely kan word, bring net groei en verdieping in ons verhouding met God.

Die aard van sonde.

Sonde bestaan nie alleen in die dinge wat ons se en doen nie, maar ook in die gesindheid van die hart. Matt.12:34b."Waar die hart van vol is loop die mond van oor."

Die gevaar van formalisme.

Wanneer Christene voorgee dat hulle sonder 'n bepaalde sonde is, maar daardie sondige gesindheid is nog steeds in hulle harte aanwesig, dan word hulle die prooi van formalisme. Bv. wanneer 'n pa voorgee dat hy nie kwaad is nie, maar intussen wil hy slange vang.

Die verhouding met God verongeluk.

As jy glo dat jy nie met 'n bepaalde sonde worstel nie, kan jy dit nie bely nie en dit vorm 'n skeidsmuur tussen jou en God. (Jes.59.2).

Ontkenning van ons gevoelens.

As ek voel ek is te nagekom is en ek erken dit nie is my hele dag verongeluk.

Belangrikheid om in voeling met jouself te wees.

DAN:

1. kan ons ons sonde bely,
2. kan ons van ons eie emosionele probleme bewus wees,
3. kan ons suksesvol saam met ander mense werk en leef.

Wat verhinder ons om eerlik met onself te wees.

1. Ons word so geleer. bv. "'n Groot seun huil nie."
2. Daar is 'n gevaar dat mense jou nie sal aanvaar as hulle weet jy beleef negatiewe emosies nie.
3. Jy voel kwesbaar.

Beantwoord die volgende vrae:

1. Wat is die voordeel daarvan dat jy in voeling is met jouself en jou innerlike mens?

2. Wat is die nadele wanneer jy nie in voeling is met jouself en jou innerlike mens nie?

3. Wat is die invloed van emosies en gevoelens waarvan jy nie bewus is nie, t.o.v. jou verhouding met God, na aanleiding van Matt.5:28?

En na aanleiding van Jes 59:2?

4. Wat is die drie stappe wat nodig is om in voeling te kom met jou gevoelens en innerlike belewenisse ?

1. _____

2. _____

3. _____

5. Waarom is mense geneig om emosies en innerlike gewaarwordings te ontken ?

6. Watter van hierdie redes speel die belangrikste rol in jou ontkenning van emosies en innerlike belewenisse ?

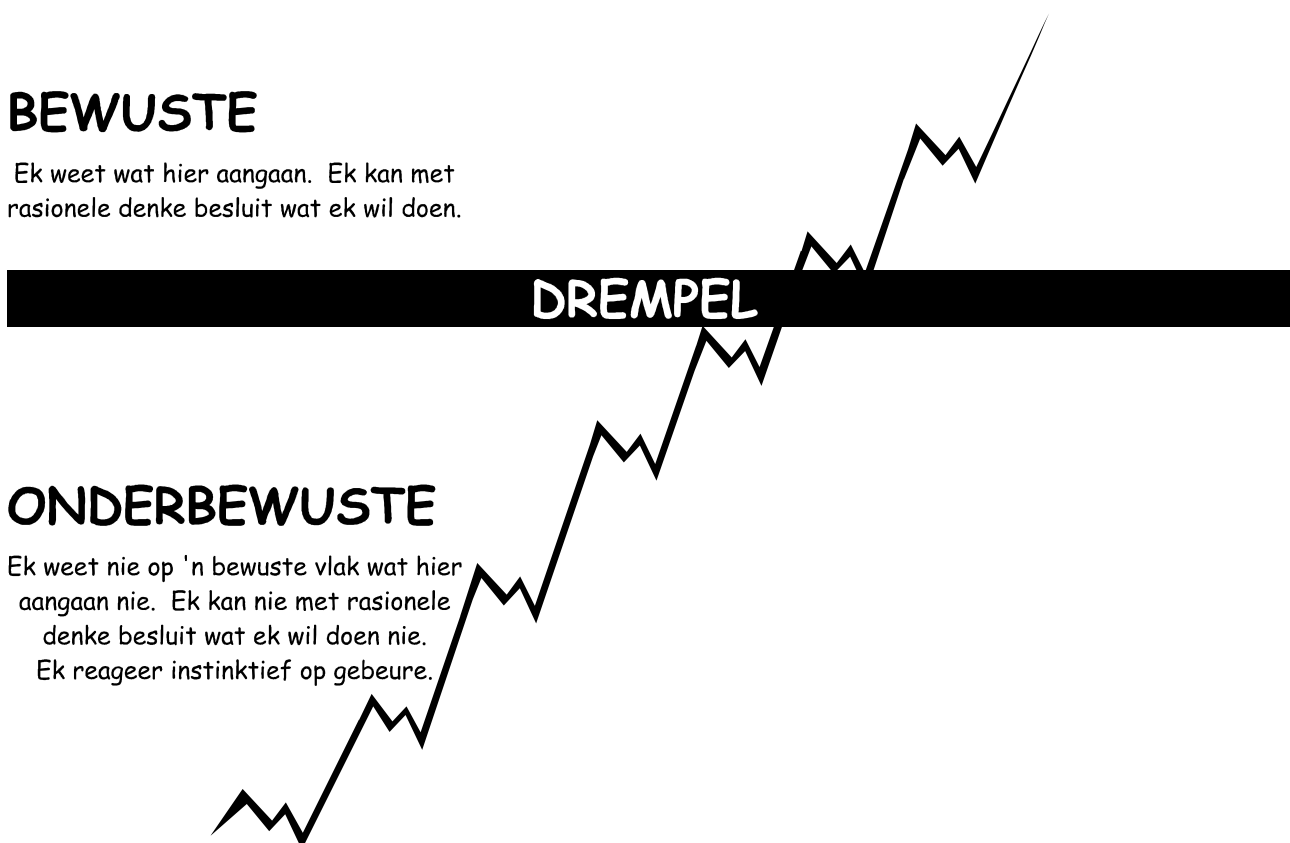
Ontdek jouself

As jy jou **ware ek** beter wil leer ken moet ek eers aan jou 'n paar dinge hieroor verduidelik. Die onderstaande skets sal jou dalk help om dit beter te verstaan. Bokant die lyn lê die bewussyn dit stel die dinge voor waarvan ons weet en waarop ons reageer.

Die lyn word die drempel genoem. Dit stel die skeiding voor tussen die bewussyn (bewuste) en die onderbewussyn (die onderbewuste).

Onder die lyn lê 'n groot deel van ons emosies en belewenisse. 'n Baie groot deel van ons lewe word hierdeur gereel. Omdat dit in die onbewuste lê weet ons nie wat hier aangaan nie en kan ons nie hierdie reaksies met ons rasonele denke beplan en beheer nie.

Dit lyk so :



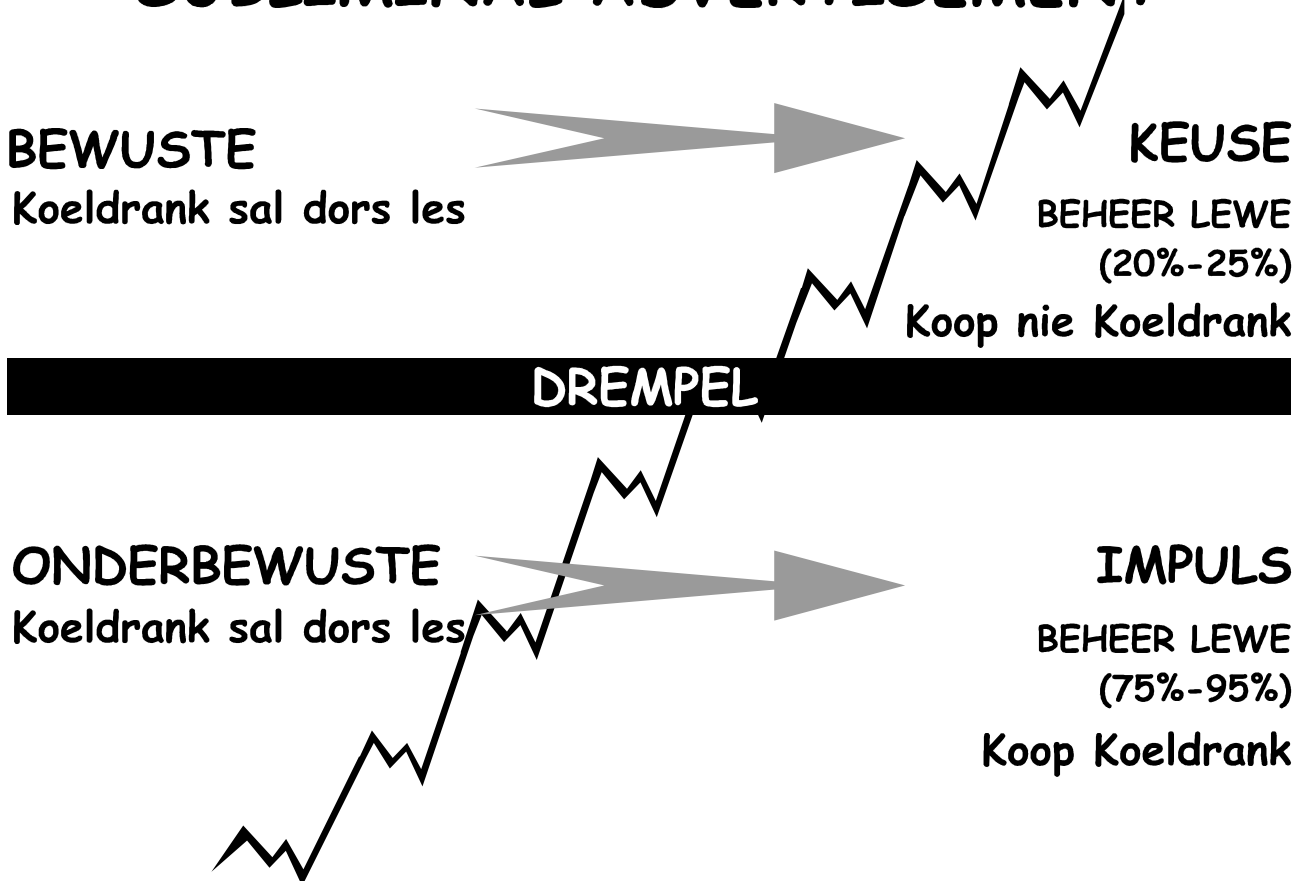
Die ou storie oor die koeldrankadvertensie verduidelik dit waarskynlik die beste.

Wanneer jy in 'n teater sit en 'n koeldrankadvertensie word vir 'n paar sekondes vertoon sien jy en **weet** wat geadverteer word. Daar word gesuggereer jy is dors. Daar word ook gesuggereer die bepaalde soort koeldrank sal jou dors les. Jy kan nou met jou denke besluit of jy dors is. Indien dit so is kan jy verder met jou denke besluit of die koeldrank wat in die advertensie gesuggereer word jou keuse is om jou dors te les. Ongeveer 20 tot 25 persent van die gehoor reageer en koop die koeldrank wat voorgestel is.

Wanneer die koeldrankadvertensie egter baie korter vertoon word, bv een dertigste van 'n sekonde of minder, dan **weet jy nie** dat jy die koeldrankadvertensie gesien het nie. Jy reageer tog daarop. Ongeveer 75 tot 95 persent van die gehoor gaan koop nou daardie soort koeldrank. As jy vra waarom koop jy hierdie soort koeldrank is die antwoord gewoonlik : "Ek weet nie, ek is vandag daarvoor lus".

Die beginsel wat hier gedemonstreer word is : die suggestie wat so vinnig plaasvind dat jy amper nie eers weet jy het dit gesien nie vind in die onderbewussyn plaas en jy het nie beheer daaroor nie maar dit beïnvloed ongeveer 75% tot 95 % van die besluit wat jy neem

SUBLIMINAL ADVERTISEMENT



Dit is nie net waar van die koeldrankadvertensie nie maar van verskeie ander dinge wat deur jou onderbewussyn flits. Jy weet dikwels nie eers daarvan nie maar reageer tog daarop.

Die doel van die hele verduideliking is dat ek jou wil leer om:

betyds van hierdie flitse bewus te word.

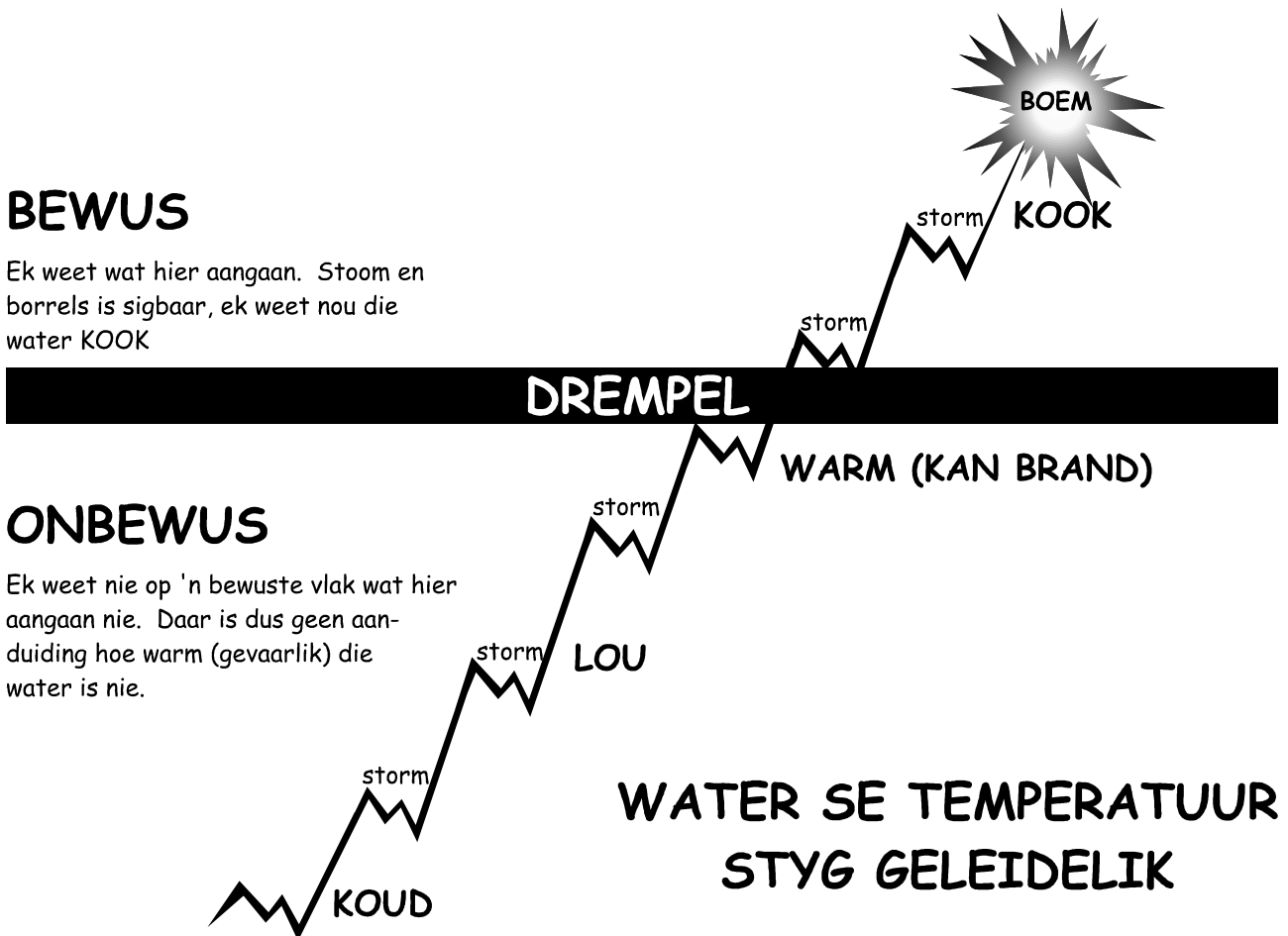
Dit uit die onderbewussyn na die bewussyn te bring en dan rasideel daarop te besluit.

Dan kan jy rasideel besluit wat jy wil doen in plaas van net impulsief daarop te reageer. Dit is totaal anders as wat ons normale reaksie hierop is.

Ons normale reaksie na jare se sosialisering en opvoeding is dat ons hierdie vae gevoel eerder onderdruk of ignoreer.

Die gewaarwording is dan hoegenaamd nie weg nie. Dit word net onderdruk en kom op 'n later stadium in 'n ander vorm na vore. Ons kan die proses met die hierdie volgende lyn met sy pieke probeer voorstel. Kom ons sê die lyn stel die temperatuur van water voor.

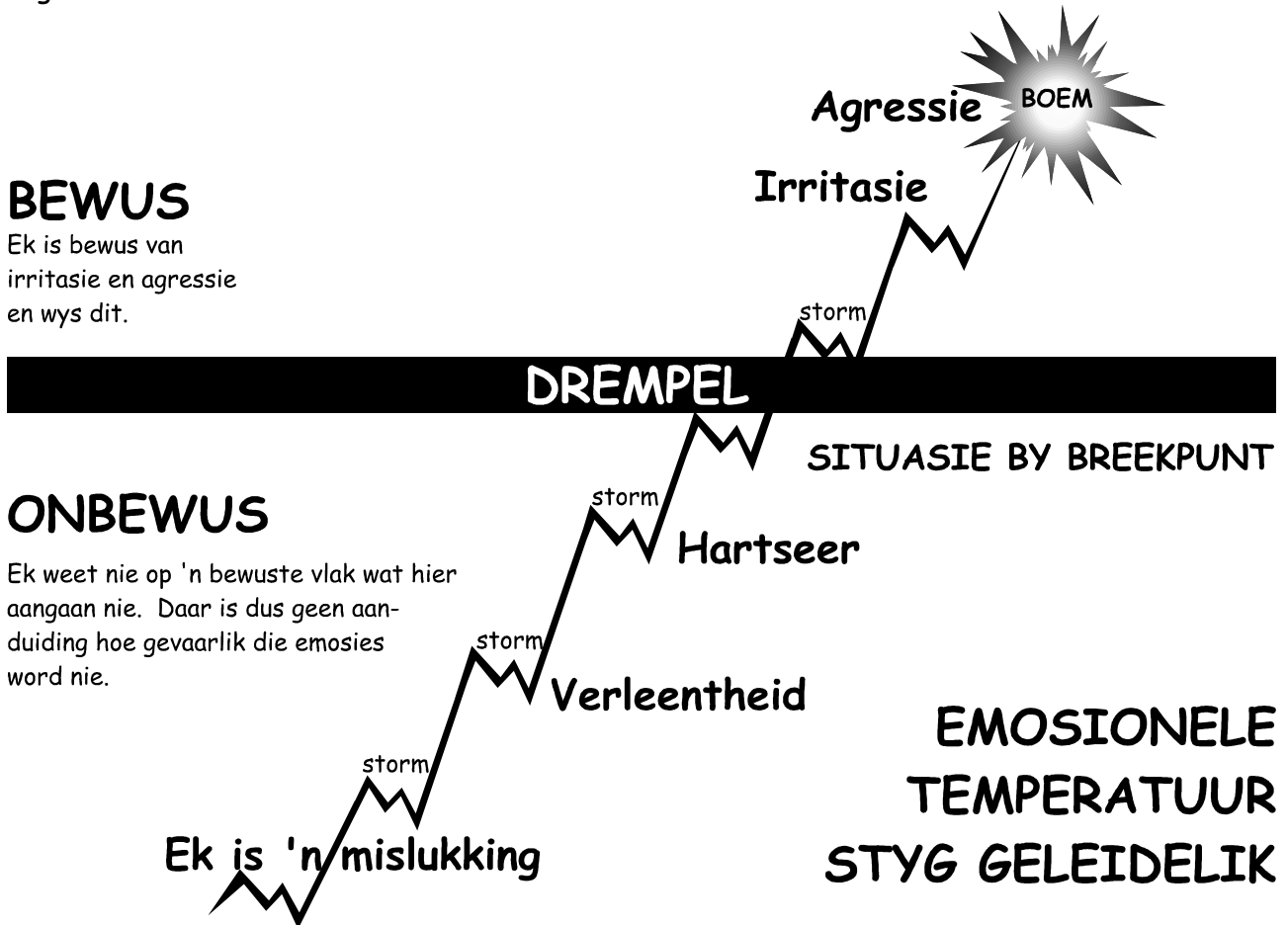
Elke keer is daar 'n piek as daar iets gebeur het. Dit is 'n klomp ekstra hitte, ek noem dit 'n storm. Daar vind 'n storm plaas wat hitte genereer en dit stoot die water se temperatuur op, kyk hoe die kurwe styg. Die temperatuur styg egter nie genoeg dat dit by die drempel verbygaan en begin kook nie. As dit by die drempel verbygaan sou ons bewus geword het van die proses. Ek gebruik die water voorbeeld omdat die styging in temperatuur van die water onsigbaar is. Eers wanneer die water kook is daar sigbare dinge waaruit ons kan aflei die water kook nou. Die sigbare tekens is dan die waterborrels en die stoom.



So styg die emosionele temperatuur ook binne in jou maar die proses is onsigbaar. Elke keer as daar 'n nuwe insident plaasvind is dit soos die storm wat die temperatuur weer laat styg. Die proses word eers by ons sigbaar as jy 'n reaksie toon wanneer die kurwe deur die drempellyn gaan uit die onderbewussyn na die bewussyn. Dan is die reaksie gewoonlik ek is **geïrriteerd** of ek is **kwaad**.

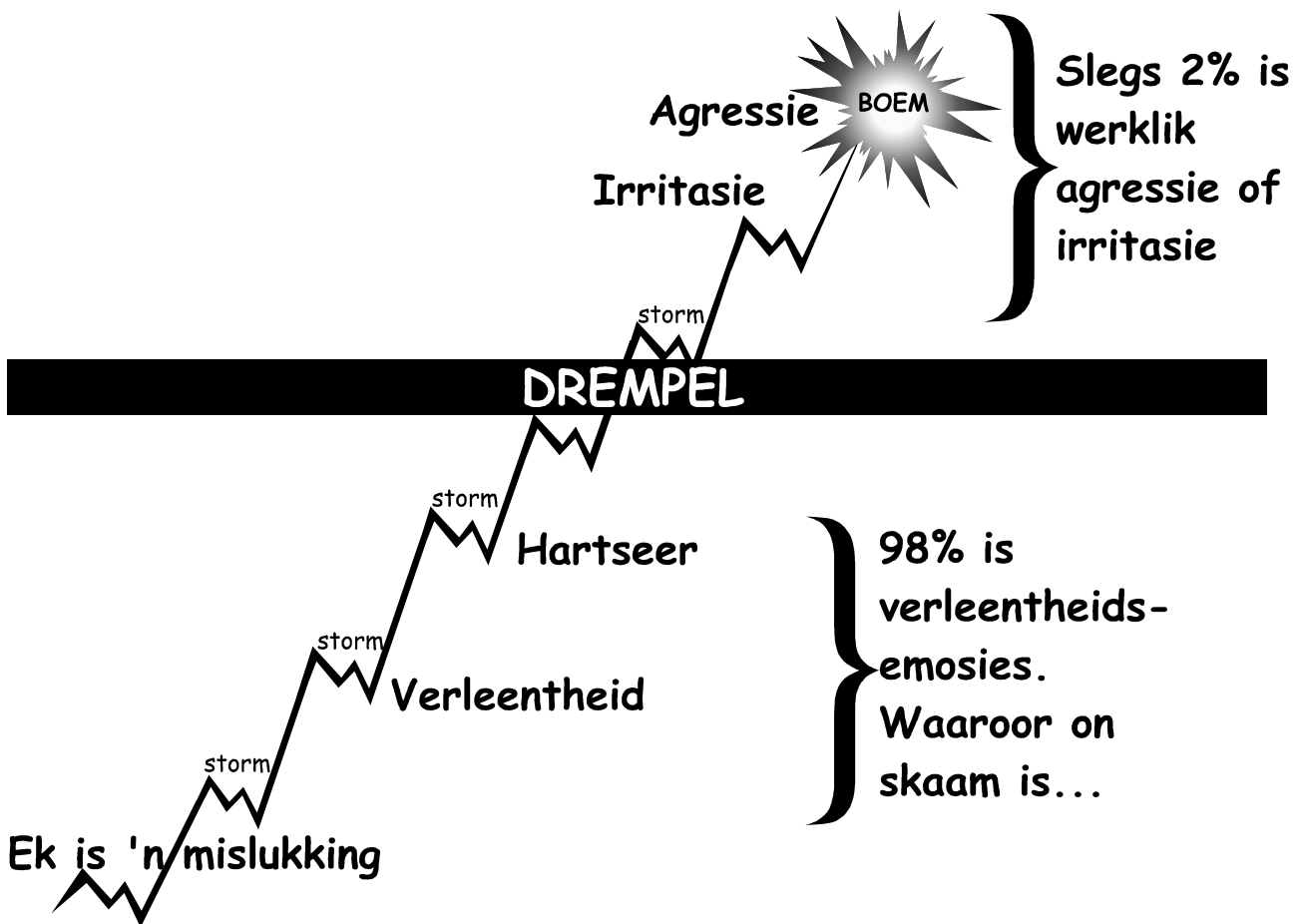
Dit is dus die eerste keer wat my **sosiale ek** vir die mense om my wys iets is verkeerd. Dit wat hulle sien of hoor is **irritasie** of **agressie**. Intussen het die **ware ek** al 'n klomp ander emosies beleef. Dit was egter so vinnig dat ek nie weet wat dit is nie. As ek sou vermoed dat dit dalk **hartseer** of **verleentheid** was dan onderdruk ek die hartseer of verleentheid in elk

geval, want ek wil nie hê ander moet hierdie **hartseer** of **verleentheid** sien nie, ek is te ongemaklik daarvoor



Dit is waarom ek sê - ons is deur ons opvoeding en sosialisering geleer om hierdie emosies tebonderdruk, ons weet nie meer wat met ons **ware ek** aan die gang is nie. Dit is hele nuwe leerervaring om hierdie emosies en die **ware ek** te ontdek.

Die bewering word gemaak dat slegs twee persent van die kere dat ons die woorde **irritasie** en **agressie** sê dit die regte naam vir die emosie is. Agt en negentig present van die tyd is daar 'n klomp ander onderliggende emosies wat ons nie 'n naam gegee het nie en wat ons nie hanteer het nie. Hierdie onderliggende emosies is soos die storms wat ons netnou van gepraat het. Hulle laat elke keer die emosionele temperatuur styg totdat dit naderhand deur die drempel breek en sigbaar word. Hierdie onderliggende emosies noem ek die "**verleentheidsemosies**". Dit is emosies wat ek dink nie by my pas nie, ek wil ook nie hê ander moet daarvan weet nie. As ek daarin kan slaag om hierdie onderliggende "**verleentheidsemosies**" te hanteer, dan sal die emosionele temperatuur nie aanhou styg nie, dan sal die ontploffing nie plaasvind nie.



Elke keer wanner ek irretasie of aggressie se of wys, is daar net 'n 2% kans dat ek reg is. Daar is 'n 98% kans dat dit eerder 'n sagte verleentheids-emosie is. Ek is bang of skaam dat ander mense daarvan sal weet. Hulle mag dalk dink ek is 'n sussie en as ek die sagte emosies aan ander mense erken word ek kwesbaar.

Die grootste probleem is ek weet self nie wat hierdie sagte verleentheids-emosies se name is nie. Ek het dringend hulp nodig! Iemand moet my leer om hierdie sagte emosies te herken en hulle te benoem.

HOOFSTUK 5

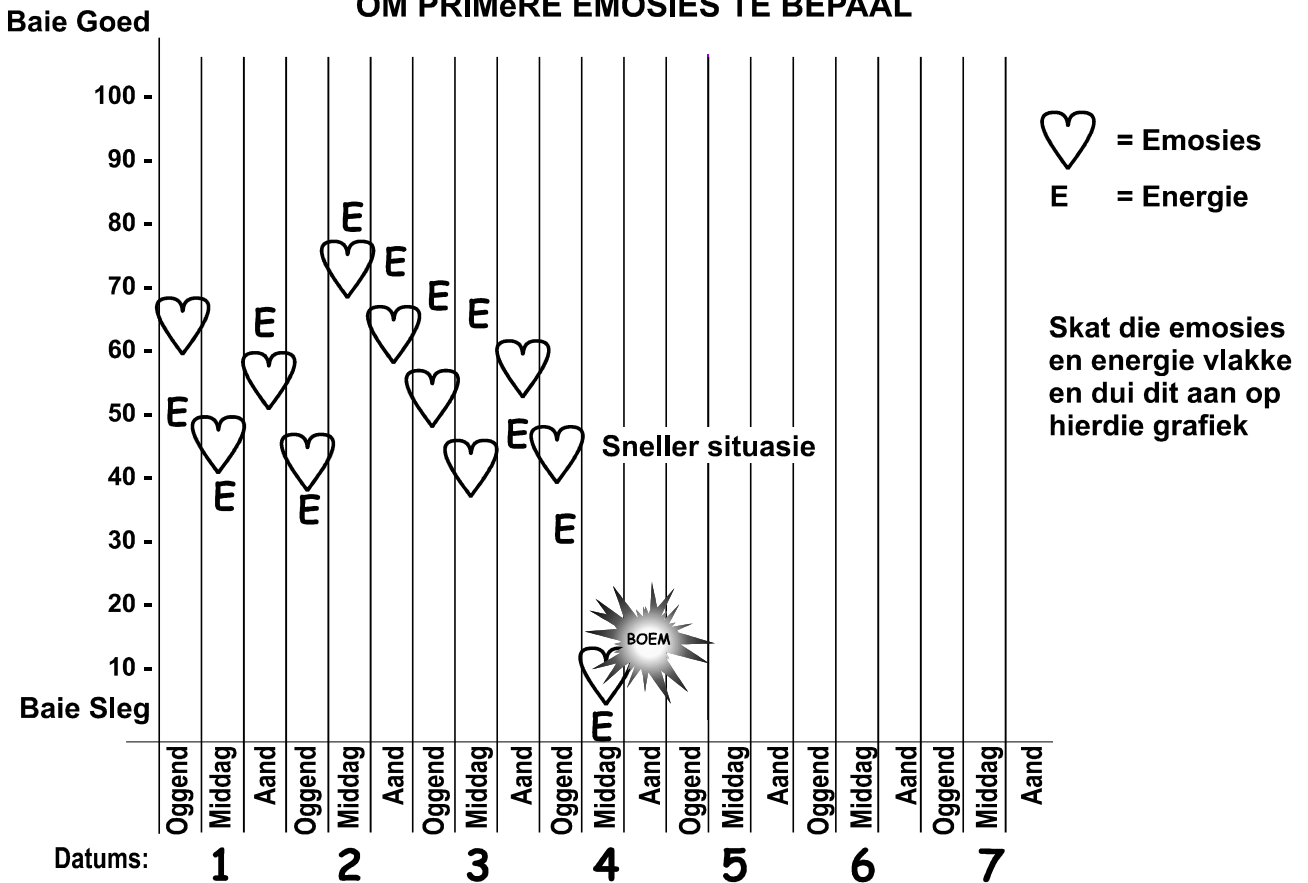
Plugging into the subconscious

Skakel in op die frekwensie (van jou onderbewussyn)

Die vraag is wat moet ek doen om hierdie onderliggende emosies te hanteer. Daar is 'n paar belangrike stappe:

1. Bewus word van die emosie wat iewers in die onderbewussyn aan die gang is.
 2. Aan die emosie 'n naam gee.
 3. Die emosie aan myself of iemand anders verwoord.
1. Hoe word ek bewus van die emosie of die storm wat binne in my aan die gang is?

**GRAFIEK VAN EMOSIES EN ENERGIE
OM PRIMÊRE EMOSIES TE BEPAAL**



Ons het geleer om die emosies so te onderdruk dat ons dikwels glad nie eers weet hulle is daar nie. Ons liggame werk amper soos waarskuwingsligte wat aangaan as iets verkeerd loop. Elkeen sal moet gaan soek watter liggaamsreaksies vir hom soos waarskuwingsligte werk as hy gespanne raak.

By party mense is dit 'n droë mond of 'n knop op die maag of hande wat begin sweet of lighoofdigheid. Hoe lyk jou waarskuwingsligte?

As jy jou "Red Flags" waarskuwings tekens ontdek het kan dit jou help om op die spoor van jou emosies te kom. Dit is die eerste stap van ons plugging into the subconscious naamlik **om bewus te word van die probleem**

Probeer bepaal wanneer (die tyd) wat die **sneller situasie** plaasgevind het. byvoorbeeld jy word 14H00 bewus daarvan dat jy 'n baie droë mond het. Dit is die sogenaamde "Red Flag" wat jou bewus maak dat daar iets verkeerd is.

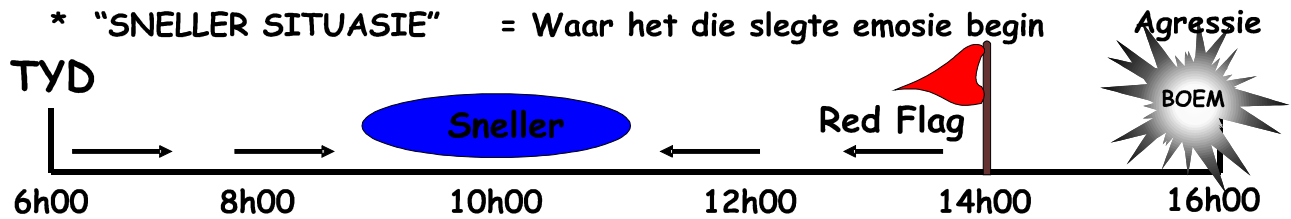
Soek sistematies deur jou dag om te bepaal wanneer (**hoe laat**) die droë mond begin het. Agtuur toe jy by die werk aangekom het was alles nog reg.

9uur toe julle tee gedrink het was alles nog reg.

13H00 met ete was alles nog regnee....toe was die droë mond al daar en moes jy 'n glas water gaan soek. Die sneller lê dan iewers tussen 9 uur tot 13 uur. Nou onthou jy 10 uur het jy met 'n kollega gepraat oor sy vakansie wat voorlê. Toe het die ongemaklikheid en die droë mond begin.

HOE om PRIMÊRIE EMOSIES te BEPAAL

- * RED FLAGS = Fisies/Spanning/Irritasie
= (Neals byt, Gaap, Asemnood, ens.)
- * "SNELLER SITUASIE" = Waar het die slegte emosie begin



WAT	
* WOORDE & GEDAGTES	- Vakansie/Skoonma/Finansies
* EMOSIE	- Gevoel van mislukking as Broodwinner - Minderwaardigheids gevoel
* EVALUEER EMOSIE IN DIE LIG VAN DIE SKRIF	

Nou het jy die tyd bepaal waar jou liggaam vir jou gesê het daar broei 'n emosionele storm in jou onderbewussyn. Die volgende stap is om te bepaal wat hierdie emosionele storm laat ontwikkel het : dink terug **wat** rondom 10uur **gebeur het**, waaroor het julle gepraat, en wat het jy gedink. Byvoorbeeld 10uur het 'n kollega vertel dat hulle die vakansie see toe gaan. Jy het dadelik gedink julle was twee jaar laas met vakansie. Julle kan nie gaan nie want daar was nie geld nie. Jou volgende gedagte was 'n pa behoort sy gesin een of twee maal per jaar met vakansie te neem. Jou konklusie was "ek is 'n slegte pa en broodwinner, ek kan dit nie vir my gesin gee nie".

2. Nou moet jy vir die emosie 'n naam gee, dit sal waarskynlik iets wees soos "ek voel ek is 'n mislukking as broodwinner".

3. Hierdie naam van die emosie moet jy nou hardop vir jouself of vir iemand anders sê. Deur dit te doen haal jy die hele gebeure uit die onderbewussyn waar dit 75% tot 95% van jou lewe beheer en jy bring dit na die bewussyn waar dit 20% tot 25% van jou lewe beheer.

Deur dit te doen kry jy beheer oor die emosionele storm en kan jy dit ontloot voordat die emosionele temperatuur hoër en hoër word en dit as irritasie en aggressie deur die drempel bars.

Kom ons neem 'n situasie waar die verleentheidsemosie "ek is 'n mislukking" nie hanteer word nie. As die man byvoorbeeld by die huis kom en twee rekenings kry wat agterstallig is styg die emosionele temperatuur nog verder. As sy kind later die aand vir hom R50,00 kom vra vir 'n rugbykursus - en pa het dit nie - sal pa ontplof en vir die kind sê: "Julle dink seker geld groei op my rug! Julle is ook nooit tevrede nie!".

Nou is daar geweldige pyn en agressie tussen pa en kind. Die konflik is totaal buite verhouding met wat die kind gevra het. Niemand weet hoe hulle in so 'n gemors beland het nie. Nou is pa en ma en kind almal in verskillende kampe ingejaag. Hulle is kwaad vir mekaar en kry nie 'n oplossing vir die probleem nie.

As die pa al vroeër sy emosie "ek is 'n slegte pa" vir homself en sy gesin kon sê het dit heeltemal anders verloop.

Dan het die ma en die kind waarskynlik by pa gestaan en hom verseker dat geen pa alles kan gee wat sy gesin nodig het nie. Dan kon hulle saamstaan. Saam kon hulle dan na 'n oplossing soek vir die R50,00 van die rugbykursus. Die uitkoms is dan totaal anders.

As die pa hierdie **verleentheidsemosie** hanteer het, word hy meer bewus van sy **ware ek**. Hy word bewus wat sy dieperliggende behoeftes is: "Ek wil alles vir my gesin gee. Ek kry nie reg om in al hulle behoeftes te voorsien nie. Ek voel soos 'n mislukking hieroor." "Ek is teleurgesteld in myself ek is vir myself kwaad en nie vir my familie nie."

As die pa hierdie gedagtes en emosies van sy **ware ek** aan sy vrou en sy gesin blootlê is daar begrip en deernis van hulle teenoor hom. Sy kan ook dan dit waag om haar **ware ek** aan hom te wys. Dit bring hulle soveel nader aan mekaar. Dit is wanneer die twee **ware ek** profiele met mekaar in 'n verhouding gaan. Dit bring diepte en intimiteit in die verhouding.

Die man kan nie hierdie dieperliggende emosies (**ware ek**) aan sy vrou bekendmaak voor hy nie bereid is om anders op te tree as wat hy geleer is nie. Hy moet bereid wees om nie altyd die masker te dra van die sterk man wat alles kan doen en al die antwoorde het nie.

Dit is 'n wilsbesluit wat elkeen moet neem as hulle hierdie pad van verdieping en groei wil beleef. Daarby sal ons moet bid dat God ons die genade sal gee sodat: "julle liefde al hoe meer sal toeneem in begrip en fyn aanvoeling, sodat julle die dinge sal kan onderskei waarop dit werklik aankom." Fillipense 1:9 en 10.

As die pa nie sy verleentheid aan sy vrou wil wys nie maar sy sien net sy onverklaarbare woedeuitbarsting - dan dryf hierdie episode hulle uitmekaar uit. Hulle tree dan formeel korrek teenoor mekaar op (dit is die twee **sosiale ek** profiele wat met mekaar reageer). Sy sal dit nie nou waag om haar **ware ek** en haar onderliggende emosies aan hom te wys nie. Die verhouding en hulle kommunikasie met mekaar word dan al hoe meer oppervlakkig.

Waar die twee ware ek profiele in 'n verhouding is, kom daar 'n ander belangrike faset na vore. Dit is **intimiteit** - iets wat in baie verhoudings kortkom. Waarvan praat ons as ons die term intimiteit gebruik? Die volgende hoofstuk sal dit verduidelik.