

# AKTIEF LUISTER

## Lesing

Wanneer jy aan die vaardighede gewerk het om ander se emosies te peil, is jy gereed om "Aktief luister" te bemeester. Volgens Carkhuff (1980:31-72) kan hierdie proses in verskillende stappe ingedeel word:

- \* Aandag skenk
- \* Luister
- \* Reageer of respondering
- \* Personalisering (Verpersoonliking)
- \* Inisiering (Aanvoring)

Om jou te help om aktief luister werklik te kan bemeester, moet ons na hierdie stappe gaan kyk.

## Aandagskenk-sessie

Sien aanbieder se handleiding oor besonderhede van hierdie sessie.

## Inleiding

Die doel van aandagskenking in die beginfase van die gesprek, is om die ander persoon betrokke te kry, om hom sodoende aan te moedig om te praat oor dinge waaroor hy anders dalk nie die moed sou hê om te praat nie. Om hierin te slaag, moet die luisteraar toon dat hy bereid is om te luister. Hy moet dit op hierdie stadium met sy liggaamshouding doen en nie met sy woorde nie. Dit kan gedoen word deur die oë min of meer op dieselfde horisontale vlak as die van die spreker te kry. Kyk ook reguit na die spreker. Deur die liggaam 'n bietjie na vore te laat leun en nog steeds oogkontak te behou, word die effek versterk. Die luisteraar se liggaam moet "oop" en ontspanne wees, om sodoende aan te dui dat hy gereed en gewillig is om te luister. Irriterende gedrag soos om met die vingers of voete te trommel of met iets te speel, moet vermy word.

Deel van die sukses van aktief luister is om van die spreker se nie-verbale kommunikasie bewus te wees:

- \* Die stemtoon.
- \* Die tempo waarteen hy praat.
- \* Sy asemhaling.
- \* Of die dinge wat hy sê en die emosies wat hy vertoon in ooreenstemming met mekaar is.

Die meeste van hierdie inligting sal nie met die spreker gedeel word nie, maar dit is noodsaaklik om

die inhoud te begryp wat die persoon deur sy kodes probeer weergee. Daarom moet hierdie inligting deur fyn waarneming verkry en by die dekodering van die boodskap in gedagte gehou word .

## **Luister**

Luister beteken nie om bloot te luister na die woorde wat die persoon sê nie. Dit behels ook dat die betekenis wat agter die woorde verskuil lê, begryp moet word. Deur dit te doen is jy besig om die ander persoon se boodskap te dekodeer. Dit is daarom belangrik om te probeer verstaan wat die werklike inhoud of boodskap is wat die ander persoon aan jou wil oordra. Om in staat te wees om die ander persoon te help, moet jy sy emosies verstaan, sodat jou eie emosies en nie-verbale kommunikasie so na as moontlik by syne kan aansluit.

## **Reageer of respondeer**

Dit is die woorde of frases wat jy gebruik om die persoon te help wat met jou praat. Daar kan twee fases van respondering onderskei word:

1. Die **EERSTE** is om sy eie woorde aan hom terug te "spieël" of te weerkaats. Wanneer jy dit doen, is die ander persoon nog steeds op die paadjie van sy eie denke en het hy 'n keuse watter inligting hy aan jou wil gee. Die oomblik wanneer jy aan hom 'n vraag stel, dwing jy hom om sy denkrigting te laat vaar en jou denkrigting in te slaan. Dit het die nadelige gevolg dat dit sy denkrigting kan versteur en hy nie meer sal voortgaan om belangrike inligting aan jou te gee nie (Carkhuff en Anthony 1979:70).

Carkhuff het 'n paar frases ontwikkel wat gebruik kan word om die gesprek te prikkel sonder om vrae te vra of die spreker se denkrigting te versteur:

- \* "Jy sê dus ....." of anders
- \* "Met ander woorde ....."

Hy waarsku dat hierdie frases so dikwels as moontlik gewissel moet word. Wanneer jy hiermee slaag, weet die spreker dat jy hom hoor en begryp maar dat jy hom ook toelaat om in sy eie wereld te bly en die situasie te skets soos hy dit sien.

Die volgende situasie kan gebruik word om hierdie reflektoring toe te lig:

Wanneer jy tuis kom, is jou vrou geweldig gespanne. Jy vra haar uit oor die dag se gebeure en sy antwoord: "Toe Susan van die skool af terugkom, was sy in tranes. Iemand het haar nuwe potlood gebreek. Johan het briesend die huis ingestorm; hy het in sy wiskundetoets gedruip, omdat die onderwyser vrae gevra het oor werk wat hulle nog nie behandel het nie.

Die tweeling wou dorp toe gaan om iets te koop wat hulle môre by die skool nodig het. Ek het 'n hoofpyn gehad en wou in die bed klim."

Die man sal dan die woorde aan haar terugreflekteer: "Jy sê dat Susan gehuil het, Johan was woedend en die tweeling wou hê jy moet hulle dorp toe neem."

2. Die **TWEEDE** fase in respondering is om op die inhoud van die woorde te reageer. Carkhuff en Anthony (1979:73) verduidelik dat jy in hierdie fase eintlik aan die ander persoon sê: "Ek hoor nie net wat jy sê nie, maar ek verstaan ook wat jy daarmee bedoel." Daar is 'n aantal geskikte frases om te gebruik:

\* "Jy bedoel ...."

\* "Dit lyk asof..."

Die man se woorde hier sal min of meer as volg kan wees: "Dit lyk asof jy moedeloos is..."

Indien die luisteraar daarin kan slaag om die betekenis of die emosionele inhoud van die situasie te ontdek, sal dit "gevoelens" by die spreker wakker maak. Daar is 'n manier waarop jy hierdie emosies kan ontdek.

3. Die **DERDE** fase in respondering kan as volg beskryf word:

**VRA JOUSELF** af: "As ek in hierdie situasie was, hoe sou ek gevoel het."

Die man se antwoord op sy vrou se woorde kan byvoorbeeld wees: "Dit lyk vir my jy het 'n baie deurmekaar dag gehad." As hy homself die vraag afvra, hoe sou ek gevoel het as ek in hierdie situasie was, sal die antwoord dalk wees: "Dit is ellendig." Om hierdie situasie goed te kan hanteer, sal die luisteraar in staat moet wees om die regte woord te gebruik wat die ander persoon se emosies so goed as moontlik beskryf. Dit is nogal moeilik omdat daar so 'n wye moontlikheid van emosies en woorde bestaan. Carkhuff (1983:255) argumenteer dat 'n groot woordeskat van woorde wat emosies in wisselende grade beskryf, sal help om hierdie taak te vergemaklik. Dit is ook die rede vir die oefening met woorde wat emosies beskryf en die grade van intensiteit daarvan.

Indien jy in staat is om die ander persoon se emosies en gevoelens raak te peil en te beskryf, help dit die spreker om sy eie emosies verder te ontleed en die redes daarvoor te ondersoek.

Indien die woordkeuse die emosie sterker of swakker laat klink as wat die spreker dit ervaar, sal hy die indruk kry dat jy hom nie begryp nie en sal hy nie meer die vrymoedigheid he om jou te vertrou nie. Dit mag ook nodig wees om 'n volgende woord te gebruik indien die eerste woord nie reg was nie. Die aanduiding dat dit verkeerd is, is gewoonlik 'n trae reaksie of geen reaksie van die spreker nie. Wanneer dit korrek is, sal die spreker 'n aanduiding daarvan gee deur dit te bevestig: "Ja dis reg.." of sy nie-verbale reaksie.

'n Geskikte frase om hier te gebruik is: "Jy voel dus..."

Dit mag ook 'n goeie invloed hê om hier 'n mate van self-openbaring te doen. So kan die luisteraar byvoorbeeld sê: "As ek in so 'n situasie was, sou ek .....gevoel het."

Die man kan byvoorbeeld aan sy vrou sê: "Dit lyk vir my jy voel verskriklik. As ek in so 'n situasie was, sou ek ellendig en misbruik gevoel het."

Indien hy dit sê, sal sy waarskynlik met hom saamstem en voel dat haar man haar probleme regtig verstaan.

Dikwels is dit nie nodig om die volgende stappe te volg nie, omdat die persoon met die probleem nie na 'n oplossing soek nie, maar bloot aanvaarding gesoek het.

## Oefening

### Stappe 4-7 volg na die oefeninge

#### **Kom ons oefen nou eers hierdie vaardighede.**

- \* Eers gaan ons kyk of jy "aktief luister" kan herken as dit reg gedoen word.
- \* Daarna gaan ons jou die kans gee om dit self te oefen.

Die volgende gesprekke is voorbeelde wat uit die alledaagse lewe geneem is. Merk die antwoord wat vir jou die meeste na "aktief luister" klink, met 'n sirkel. Vergelyk dan jou antwoorde met die regte antwoorde aan die einde van die oefening.

1. Ek kan nie voor mense praat nie, ek staan net daar met my mond vol tande, dalk sê ek iets verkeerd.
  - a. Jy haat daardie gevoel.
  - b. Jy het tog nooit vroeër daardie probleem gehad nie, jy het maklik in die openbaar opgetree.
  - c. Miskien moet jy klas gaan loop in openbare redevoering.<sup>7</sup>

2. Dis reg, ek haat dit om elke dag kos te maak, huis skoon te maak en doeke te was.
  - a. So 'n negatiewe houding pas darem nie by 'n gelowige mens nie.
  - b. Jy het seker vandag weer hoofpyn gehad.
  - c. Jy haat al die huiswerk wat jy moet doen.
  
3. Ek weet nie hoe ek dit nog langer by die werk gaan uithou nie. Die baas het vandag weer 'n hele preek afgesteek oor die werkers wat nie hard genoeg werk nie. Die produksie wat beter moet word. Daarby nog 'n hele lesing oor ons prioriteite wat verkeerd is. Ons het glo te veel tyd vir ons vrouens en te min vir die werk.
  - a. Jy beter luister, dit is nodig anders jaag hulle jou môre daar weg.
  - b. Dit lyk my jy haat dit om sy prekery te hoor.
  - c. Is die baas nie maar net bekommerd oor die swak ekonomie nie?
  
4. Jy maak dit onmoontlik om 'n goeie man te wees, want jy vra die onmoontlikste dinge van my.
  - a. Ek het gedink jy is lief vir my en sal probeer om dit te wys.
  - b. Ag nee jy oordryf darem nou heeltemal.
  - c. Jy voel moedeloos nog voor jy begin het omdat ek so onbillik is...?
  
5. Daar is net 'n klein klompie mense wat in tel is in die Kerk. Dit is die mense wat tyd het om aan alles deel te neem en geld het om gedurig by te dra. Die arm mense met klein kindertjies en wat te besig is, is mos nie in tel nie.
  - a. Jy is regtig ontsteld hieroor.
  - b. Vergeet liever van daardie ander mense en doen net jou deel.
  - c. Toemaar as jou kinders groter is sal jy ook meer tyd hiervoor hê.
  
6. Dis hierdie bure van ons, hulle hond is gedurig in ons tuin en jaag ons kinders as hulle op die fietse ry.
  - a. Dit is seker regtig iets wat jou frustreer.
  - b. Ag, die bure is dan sulke gawe mense.
  - c. Kom ons vra hulle om die hond vas te maak.
  
7. Ek is so moeg gewerk en ek kry dit eenvoudig nie reg om my program beter te reël nie.
  - a. Dit is tog seker jou eie skuld, jy reël tog jou eie program.
  - b. Dit klink my jy is moedeloos.
  - c. Toemaar die meeste predikante kla hieroor.

8. Ek wens ons kan tog weer 'n slag met vakansie weggaan, iewers waar ons alleen is en daar nie 'n telefoon of 'n voordeurklokkie is nie.
- Ag jy kla verniet, ons was ses maande gelede met vakansie.
  - Jy weet tog ons het nie geld vir 'n vakansie nie.
  - Dit lyk my jy is moeg en moedeloos.

### Antwoorde van Oefening

- 1 - a  
 2 - c  
 3 - b  
 4 - c  
 5 - a  
 6 - a  
 7 - b  
 8 - c

### Oefening

In die volgende oefening wil ons kyk of jy in staat is om die onderliggende gevoelens te herken wat die ander persoon in sy woorde oordra. Ons wil ook weet of jy in staat is om die regte "aktief luister"-vaardigheid te hanteer.

- \* Skryf eers die gevoelens neer wat jy dink die persoon probeer oordra.
- \* Skryf dan 'n "aktief luister"-respons neer.
- \* Kontroleer jou antwoorde met die aan die einde van die sessie.

1. Jou vyfjarige kind kom na jou toe en huil; die bure se elfjarige seun het met sy fiets oor jou seun se nuwe geweertjie gery en die geweertjie is nou flenters.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

2. Ek weet nie waarom die Here my so straf nie, my dinge loop altyd verkeerd.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

3. Ek wil die blommerangskikking-klasse nou maar uitlos. Die instrukteur kla altyd en dink ons het heeldag tyd om daaraan te werk.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

4. As oupa nog een keer oor my lang hare praat, gaan ek met hom baklei.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

5. Ek haat jou werk. jy het nooit meer tyd vir my nie.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

6. Ek het vandag nog niks goeds in iemand anders se oë gedoen nie, almal kla net. Ek moes eers die kinders musiek toe neem en toe kom Susan kuier en ek was laat by die musiek. Toe ek by die huis kom, kla jy omdat die kos nie betyds klaar is nie.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

7. Die laaste dag by die veldskool het die onderwyser die brood uit my hand geskop en dit met sy skoene in die grond getrap, nadat ons twee dae nie kos gehad het nie.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

8. Jou sesjarige seuntjie sê: "Ek haat Boetie, ek wens hy was nooit gebore nie. Mamma speel heeldag net met hom".

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

9. Die wêreld is darem maar wreed. Ek het al die werk gedoen en nou kry Johan die eer daarvoor, want hy het die meeste daarvoor gepraat op die vergadering en almal dink dit is sy werk.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

10. Ek weet nie hoe ek alles vandag gedoen gaan kry nie. Ek moet die gras sny, die dagbestuur vergader om vyfuur, ek moet nog 'n deel van die verslag voorberei en daar is twee mense wat my vanmiddag kom spreek.

Gevoel: .....

Aktief luister-respons: .....

### Antwoorde

1. **HARTSEER**  
Dit lyk my jy is baie hartseer oor jou geweertjie.
2. **MOEDELOOS - TELEURGESTELD - GEFRUSTREERD**  
Jy is moedeloos as alles altyd verkeerd verloop.
3. **VIES - VERONREG - BELEDIG**  
Jy voel beledig oor haar opmerkings.
4. **IRRITASIE - KWAAD - VIES**  
Jy is regtig vies as iemand jou hare kritiseer.
5. **VERSTOTE - NIE LIEFGEHAD NIE - VERWAARLOOS**  
Dit is sleg vir jou as jy voel ek gee nie meer vir jou om nie.



6. **ONGEWAARDEERD - MISBRUIK - 'N MISLUKKING**  
Jy is nie seker of dit die moeite werd is om jou af te sloof nie, want niemand waardeer jou werk nie.
7. **DE DUIWEL IN - WOEDEND - WIL SKREEU**  
Sulke soort optrede maak jou de duivel in.
8. **UITGESLUIT - VERWAARLOOS - MA HET NIE LIEF**  
Jy dink miskien ek gee nie meer so baie om vir jou soos altyd nie.
9. **VERONREG - TELEURGESTELD - KWAAD**  
Dit maak seer as mense so met jou maak.
10. **VERWARD - BANG - GEJAAGD - IN DIE HOEK GEDRYF - BEDREIG**  
Dit klink my jy voel bedreig met al die baie werk.

Die antwoorde is nie noodwendig die regte nie, maar is moontlike aktief luister-response. Indien jy met meer as die helfte verskil, bespreek dit dan met die groepleier.

Noudat jy die aktief luister-respons kan hanteer, is dit nodig dat ons ook leer om die volgende deel van hierdie respons te hanteer. Dit gaan in die volgende saak daaroor dat wanneer die persoon se emosies weer terug is na normaal, jy hom kan help om 'n oplossing vir die probleem te soek. Die volgende stappe is gerieflike hulpmiddels om die ander persoon hiermee te help.

4. Die **VIERDE** fase is om die **REDES VIR DIE EMOSIES TE VIND**:

'n Goeie frase om hier te gebruik is: "Jy voel ...omdat hy/sy ....." Op hierdie stadium gee jy nog aan die spreker die geleentheid om die skuld op iemand anders se skouers te plaas. Dit sal hom die vryheid gee om meer spesifiek te wees oor sy eie situasie. Hy kan ook nou die situasie meer noukeurig gaan bekyk, omdat hy nie voel dat hy vir die verloop van die situasie beskuldig word nie.

Dit sal hom ook in staat stel om na die volgende fase te beweeg. Die man se antwoord kan dalk wees: "Jy voel ellendig omdat die kinders almal iets van jou eis." Sy sal antwoord: "Ja ek voel regtig so."

### **Personalisering**

5. Die **VYFDE** fase is om die spreker te help om self te besef in watter mate hyself verantwoordelik is vir die situasie en nie ander mense nie. Dit word die fase van personalisering genoem (Carkhuff en Anthony 1979). Tydens die vorige fases het jy die spreker

meesal gehelp om sy eie situasie te verken en om eksterne oorsake te soek. Dit is egter baie selde dat daar 'n probleem is wat net eksterne oorsake het en geen interne oorsake nie. Die beste frase om hier te gebruik is:

\* "Jy se dus jy voel .... omdat **JY** ... "

Dit is handig om die ander persoon beweegruimte te gee deur 'n moontlike verskoning aan te bied:

\* "Jy voel ... omdat jy **NIE WEET HOE OM DIE SITUASIE TE HANTEER NIE.**"

Gewoonlik sal die persoon dit aanvaar. Indien hy nie op hierdie stadium wil aanvaar dat hy persoonlik vir die situasie verantwoordelik is nie, sal dit nodig wees om weer na die vorige fase terug te gaan waar hy nog bereid was om met jou saam te stem. Vandaar af sal die proses dan herhaal moet word. Indien die persoon wel bereid is om die personaliseringsfase te aanvaar en sy deel van die skuld te erken, kan jy na die volgende fase beweeg om sy **EMOSIES** ook te personaliseer.

Die man se antwoord kan nou iets wees soos: "Jy voel ellendig omdat jy nie die situasie kan hanteer nie en nie al die aansprake gelyktydig kan hanteer nie."

6. Die **SESDE** fase is nou: Indien die persoon bereid is om sy verantwoordelikheid te aanvaar, **ERVAAR SY 'N NUWE EMOSIE**. Dit is die gevolg van haar ontdekking dat sy nie die situasie kon hanteer nie. Die luisteraar se taak is nou om die ander persoon te help om die emosie te peil en in woorde uit te druk.

Jy sal die beste daarin slaag indien jy jouself afvra: "Hoe sou ek gevoel het indien EK NIE KAN NIE" (Carkhuff en Anthony 1979:111).

Die man se antwoord kan iets wees soos: "Jy voel bang omdat jy nie aan al die eise kan voldoen nie."

### **Inisiëring**

7. Die **SEWENDE** en laaste fase is om die ander persoon **TE HELP OM ALTERNATIEWE TE VIND**. Die luisteraar moet baie versigtig wees om nie sy alternatiewe aan te bied nie. Help eerder die ander persoon om die moontlikhede wat daar is te ontdek. 'n Frase wat hier goed gebruik kan word is:

\* "Jy voel .... omdat jy nie kan .... en jy wil ...."

Help die ander persoon om die voor- en nadele van sy moontlike keuses te ondersoek. Vra hom ook hoe hy dink dat hy hierdie voorgestelde nuwe plan gaan uitvoer.

Die man se antwoord kan iets wees soos: "Jy voel bang omdat jy nie die situasie kan hanteer nie, en jy wil graag in staat wees om dit te doen. Watter alternatiewe dink jy bly daar vir jou oor in hierdie situasie.

Gordon (1976:93) beweer dat dit dikwels genoeg is om net na die ander persoon te luister en hom te laat beseft dat jy hom aanvaar soos hy is. Dit is veral waar in die geval van kinders. Hulle wil weet dat die ouers hulle probleme sien en verstaan en hulle nog steeds aanvaar en liefhet. Dit mag soms tog nodig wees om deur al die stappe met hulle te gaan omdat hulle gehelp moet word om 'n oplossing vir 'n probleem te vind.

## Oefening

Gaan nou weer terug na voorbeelde 9 - 10 in die vorige oefening. Probeer om nou vanaf die aktief luister respons na die fases van PERSONALISERING en INISIËRING oor te gaan.

Vorm groepies van drie persone, een hanteer die gesprek (los die probleem op), die volgende is die persoon wat die probleem het, die derde is die waarnemer wat kyk of die tegniek reg gehanteer word. Elkeen van die groep moet die kans kry om die probleem te hanteer. **BOTSENDE VAARDIGHEDE**

## Lesing

Die botsende vaardighede is daardie vaardighede wat gebruik word wanneer JY 'n probleem het. In 'n situasie soos die ma met die kinders, het die ma hierdie vaardighede nodig om haar in staat te stel om die eise van die kinders te hanteer.

As jy terugdink aan die diagram van die probleem-eienaarskap, sal jy onthou dat **JY** hierdie botsende vaardighede (Ek boodskap) nodig het indien dit **JOU** probleem is.

Ek is egter geneig om in my daaglikse lewe anders te reageer indien die probleem aan my behoort.

Jy is geneig om die woord **JY** te gebruik wanneer jy iemand konfronteer.

Jy is ook geneig om die ander persoon te etiketteer as 'n buffel of iets dergelyks.

Jy is geneig om te veralgemeen en te sê: "Jy maak altyd so."

Dit is dieselfde kommunikasieblokkeerders waaroor ons in die vorige sessie oor helpende vaardighede gepraat het.

Wanneer ons met iemand anders praat, is ons eintlik besig om ons gevoelens en emosies in die vorm van 'n boodskap te kodeer. Ons wil hê die ander persoon moet die gevoelens en emosies verstaan sodat daar iets aan verander kan word.

Wanneer ons die term JY gebruik, is dit baie moeilik vir die luisteraar om ons bedoeling te verstaan. Hy voel dadelik hy word beskuldig en is daarop uit om homself te verdedig in plaas van na die boodskap te luister. Daar is 'n baie meer doeltreffende manier om jou boodskap te kodeer. Dit word die gee van 'n "Ek-boodschap" genoem (Gordon 1976:116). Dit is die teenoorgestelde van 'n "Jy-boodschap." Hierdie doeltreffende kommunikasiemethode bestaan uit drie elemente:

1. My gevoelens wat ek ervaar oor jou gedrag.
2. Jou gedrag, 'n beskrywing daarvan. Dit moet sonder enige verwyte gegee word, en sonder enige belediging.
3. Die tasbare gevolge van jou gedrag op my.

### **Elemente**

1. Ek voel .....(beskrywing van my emosie of gewaarwording).
2. Wanneer ..... (beskrywing van gedrag).
3. Want .....(beskrywing van die tasbare gevolg).

### **Voorbeeld**

1. Ek voel bekommerd .....(beskrywing van my emosie of gewaarwording).
2. As jy jou voete op die koffietafel sit.... (beskrywing van gedrag).
3. Want die blad kan beskadig word. (beskrywing van die tasbare gevolg).

Indien ons hierdie drie elemente reg gebruik, sal die ander persoon meer bereid wees om na jou te luister en sal hy die gevoelens wat jy aan hom wil oordra makliker kan begryp.

### **Kom ons toets die UITWERKING van 'n ek-boodschap teenoor 'n jy-boodschap:**

Indien die ma vir Susan sê: "Jy is 'n regte baba" sal Susan nie ophou huil nie en die probleem is ook nie opgelos nie. Wat die ma eintlik wil hê, is dat Susan moet ophou huil omdat sy 'n hoofpyn het en die gehuil dit net vererger.

As die ma die gevoelens wil oordra kan sy liever sê: "Ek voel ek kan nie almal van julle gelyktydig help nie. Ek het hoofpyn, dit maak dit vir my moeilik om te luister. As almal gelyk gehelp wil word, dan maak dit my bang en my hoofpyn word net erger."

Watter van die volgende sal die mees gewenste uitwerking hê sonder om die verhouding te versteur? Dui die **GEDRAG**, die **UITWERKING** en die **GEVOELENS** oor die gedrag aan in die ruimte tussen die hakies. Motiveer ook jou antwoord.

1. Gaan haal jou fiets! ( ) Dit lê alweer voor die deur ( ) en 'n mens breek amper jou bene as jy daar wil inkom ( ).

Motiveer: .....

2. As die fiets voor die deur lê, ( ) kan ek nie maklik daar inkom nie, ( ) en ek word regtig vies as ek dit eers moet bêre voordat ek in die huis kan kom ( ).

Motiveer: .....

3. As jy nie die brood weer bêre nadat jy dit gebruik het nie, ( ) word ek ongelukkig as dit droog en hard word ( ) en ek 'n vars brood moet gaan koop ( ).

Motiveer: .....

### **Oefening**

1. Stel nou jou eie ek-boodskappe saam op grond van die volgende feite.

- 1.1 Jou man laat die voordeur oop wanneer hy die koerant gaan haal. Dit is winter en baie koud en julle probeer die huis warm kry deur die verwarmers gedurig aan die gang te hou.

Gevoelens: .....

Beskrywing van gedrag: .....

Tasbare uitwerking of gevolg van gedrag: .....

Ek-boodskap: .....

- 1.2 Jou kind het pas 'n nuwe bril gekry nadat hy die vorige een in 'n hewige reën bui verloor het. Hy kom doodverskrik by jou kamer ingestap. Terwyl hy besig was om aan te trek vir Kerk, het die kasdeur toegewaai, hy het omgedraai sy gesig teen die swaaiende kasdeur gestamp en die bril is in drie stukke. Na die vorige bril se brekery klop julle begroting al klaar nie.

Gevoelens: .....

Beskrywing van gedrag: .....

Tasbare uitwerking of gevolg van gedrag: .....

Ek-boodskap: .....

1.3 Terwyl jy sit en werk aan 'n stuk werk wat oor 'n uur klaar moet wees, hoor jy hoedat jou sewejarige seun vir sy sesjarige boetie skreeu om uit sy kamer (hulle deel 'n kamer) te gaan.

Gevoelens: .....  
Beskrywing van gedrag: .....  
Tasbare uitwerking of gevolg van gedrag: .....  
Ek-boodskap: .....

1.4 Jy voel ontsettend gespanne en baie moeg na drie baie uitputtende weke se harde werk. Jy wil graag 'n oomblik net sit en ontspan. Jou kinders moet dringend dorp toe geneem word want dit is reënerig en hulle wil nie graag met hulle fietse ry nie. Jou vrou het 'n ander afspraak, hulle kom vra jou om hulle dorp toe te neem.

Gevoelens: .....  
Beskrywing van gedrag: .....  
Tasbare uitwerking of gevolg van gedrag: .....  
Ek-boodskap: .....

### **Watter emosie ervaar jy**

Die navorsing van Gordon (1976:125) dui aan dat woede net ongeveer 2% uitmaak van alle emosie wat ons ervaar. Ons is egter geneig om dikwels te sê dat ons woedend is. Die rede hiervoor is dat ons nie in voeling is met ons emosies en gevoelens nie. Ons het geleer om die ware emosies (eerste vlak) te onderdruk, die gevolg is dat ons eers bewus word van die tweede vlak van emosies; dit noem ons dan woede of aggressie. Indien die ma in hierdie situasie nie van hierdie verskynsel bewus is nie, sal sy nie weet dat die eerste vlak van emosie eitlik "Vrees" is nie. Sy sal dan sê: "Ek is kwaad."

Om in staat te wees om 'n goeie ek boodskap te gee, moet 'n mens in voeling wees met jouself en jou gevoelens en emosies. Die oefening wat by sessie 5 - "Wees in voeling met jouself" gedoen is, is dus van die grootste belang ook vir hierdie sessie.

Wanneer jy 'n ek-boodskap gee met al die elemente daarvan, ontdek jy dikwels dat jy geen werklike rede het waarom 'n ander persoon nie op 'n bepaalde manier behoort op te tree nie. Dit verhoed jou om die ander persoon se optrede op 'n willekeurige grondslag te probeer verhinder.

### **Voorkom willekeurigheid**

Ons is dikwels geneig om 'n ander persoon se gedrag af te keur bloot omdat ons voel ons behoort dit te doen.

So sal die ma byvoorbeeld met haar kleuters raas wat in die modder speel, omdat sy dink dit hoort so. Wanneer sy nou gedwing word om na die redes vir haar opdrag te vra, besef sy dat daar geen goeie redes bestaan nie.

Sy besef dat die kinders se klere in elk geval vuil is en dat hulle niks kan oorkom nie. Sy ontdek ook dat hulle eintlik baie soet is terwyl hulle daar in die modder speel en dat hulle vir niemand 'n probleem veroorsaak nie.

Die gee van 'n ek-boodskap verhoed dat ons mense se gedrag sonder meer afkeur. Dit verplig jou om te vra of jy billik is met dit wat jy verwag. Dit maak jou ook bewus daarvan dat ander se waardestelsel van joune verskil, maar indien dit jou nie bedreig nie, hoef jy nie hulle daarvoor te beledig en van jou te vervreem nie.

Hierdie fase dwing ons om die Bybelse opdrag uit te voer dat ons mekaar in liefde moet verdra.

### **Bevorder verhoudings tussen mense**

As jy die mense rondom jou geleer het dat jy bereid is om na hulle te luister, dan sal hulle ook bereid wees om na jou te luister en jou te help om van jou probleem ontslae te raak. Dit is die rede waarom ons eers aan die helpende vaardighede gewerk het voordat ons aan die botsende vaardighede werk.

Die "Ek-boodskappe" is dus nie 'n manier om die mense rondom jou te manipuleer nie, maar 'n manier om kommunikasie doeltreffend te kry indien jy ook bereid is om na die ander se probleem te luister en te help. Dit klop ook met die Bybelse gedagte dat dit nie in die eerste plek net om onself gaan nie, maar ook om die mense rondom ons.

Indien jy "Ek-boodskappe" begin gebruik, het dit 'n ander voordeel. Dit voel goed om 'n keer eerlik te kan wees. Jy het nie nodig om voor te gee dat jy lus is om iets te doen waarvoor jy nie lus is nie. Dit neem daarom 'n klomp spanning van jou af, en laat jou vry om 'n veel beter en meer diepgaande verhouding met mense te hê. Dit klop ook weer met die gedagte van Efesiërs 4:25 en volgende verse. In hierdie gedeelte word die gelowige vermaan om eerlik te wees met die mense om hom. Hy word egter ook vermaan om in hierdie eerlikheid nie kwetsend te wees nie en net te bly by die dinge wat nou ter sake is.

### **Positiewe-ek boodskappe**

Daar is min dinge in die lewe wat soveel beteken as om aan iemand te sê dat die dinge wat **HY** doen by **JOU** 'n gevoel van **WARMTE GENOT OF VREUGDE** veroorsaak. Dit is positiewe ek-boodskappe wat nie daarop gerig is om die ander se gedrag te verander nie, maar om aan die verhouding te bou terwyl daar 'n geen-probleem gebied is. Dit is deel van die selfopenbaring wat

in sessie 9 gemeld is. Die doel van sodanige selfopenbaring is om die ander mens meer van jouself te laat weet sodat die verhouding sterker en meer diepgaande kan word. Dit is nodig as ons in die Kerk iets wil sien waar word van die gemeenskap van die gelowiges. Kom ons doen 'n oefening om hierdie vaardigheid te bemeester en om ons motivering om dit te doen te verander.

## Oefening

- \* Skryf die naam van jou gesinslede (of vyf spanlede) neer.
- \* Stel 'n ek-boodskap saam wat jou goeie gevoelens oor die ander persoon in woorde sal uitdruk.
  
- \* Evalueer jou kanses op sukses voor die tyd en ook daarna. Dit sal jou laat sien jy kan dit doen, maar dit sal ook jou motivering verhoog om dit in die toekoms te doen.

### 1. Naam Ek-boodskap

.....

Evaluering voor die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Lus om dit te doen.....%

Evaluering na die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Plesier om dit te doen.....%

### 2. Naam Ek-boodskap

.....

Evaluering voor die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Lus om dit te doen.....%

Evaluering na die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Plesier om dit te doen.....%

### 3. Naam Ek-boodskap

.....

Evaluering voor die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Lus om dit te doen.....%

Evaluering na die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Plesier om dit te doen.....%



**4. Naam Ek-boodskap**

.....

Evaluering voor die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Lus om dit te doen.....%

Evaluering na die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Plesier om dit te doen.....%

**5. Naam Ek-boodskap**

.....

Evaluering voor die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Lus om dit te doen.....%

Evaluering na die tyd:

Vrees.....% Sukseses.....% Plesier om dit te doen.....%

# BYBELSTUDIE EFESIëRS 4:25-32

## Bybelstudie

1. Die opdragte wat in hierdie gedeelte gegee word, kan in positiewe en negatiewe opdragte oor kommunikasie verdeel word. Skryf dit neer onder die volgende opskrifte:

POSITIEF

NEGATIEF

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

2. Watter ooreenkoms sien jy tussen die reëls van kommunikasie in die vorige gedeelte en die in Efesiërs 4:25-32?

.....

.....

.....

.....

3. Wat bedoel Efesiërs 4:29 met: "Praat net wat goed en opbouend is volgens die eis van omstandighede, sodat dit julle hoorders ten goede kan kom."?

.....

.....

4. In watter mate stem hierdie reëls vir kommunikasie ooreen met die praktyk in ons gewone kommunikasie?

.....

.....

.....

.....

5. Wat is die redes indien daar 'n verskil tussen die Bybelse riglyne en ons gewone praktyk is?

.....

.....

.....  
.....

6. Hoe sou jy jou motivering beskryf om in die toekoms volgens hierdie reëls te kommunikeer?

.....  
.....  
.....

7. Indien jy nie gemotiveerd is om so te kommunikeer nie en verset het om dit so te doen, wat sou die implikasies daarvan wees ooreenkomstig die Woord van die Here?

.....  
.....  
.....

**Gevolgtrekking**

Hou die riglyne van hierdie kursus gedurig in gedagte. Hou aan om tot God te bid dat hy jou deur sy Gees sal verlig en jou van jou foute en gebreke bewus sal maak. Vra Hom om jou te help om op 'n manier te praat wat iets sigbaars laat word van God se liefde vir jou. Bid dat Hy jou die regte gesindheid sal gee om na ander te luister. As jy dit onder alle omstandighede doen, sal jy in die geloof groei. Jou lewe sal vir die mense rondom jou 'n getuie wees van die Here se liefde en genade in hulle lewens.