

*Steek êrens in jou woonplek 'n kers aan terwyl jy lees.*

Tema: Die tuimeltrein van emosies

Skriflesing: Psalm 89 en Markus 6:30-34

### Broodjies vir die pad

“An age is called Dark, not because the light fails to shine, but because people refuse to see it.”

— James A. Michener

“Words were not given to man in order to conceal his thoughts”

— Jose Saramago

“We use words to understand each other and even, sometimes, to find each other.”

— José Saramago

“An artist's concern is to capture beauty wherever he finds it.”

— Kazuo Ishiguro, *An Artist of the Floating World*

“No one had taught us how to be free. We had only ever been taught how to die for freedom.”

— Svetlana Alexievich, *Secondhand Time: An Oral History of the Fall of the Soviet Union*

“You can survive on your own; you can grow strong on your own; you can prevail on your own; but you cannot become human on your own.”

— Frederick Buechner, *The Sacred Journey: A Memoir of Early Days*

“A ship, like a human being, moves best when it is slightly athwart the wind, when it has to keep its sails tight and attend its course. **Ships, like men, do poorly when the wind is directly behind**, pushing them sloppily on their way so that no care is required in steering or in the management of sails; the wind seems favorable, for it blows in the direction one is heading, but actually it is destructive because it induces a relaxation in tension and skill. What is needed is a wind slightly opposed to the ship, for then tension can be maintained, and juices can flow and ideas can germinate, **for ships, like men, respond to challenge.**”

— James A. Michener, *Chesapeake*

“But in the end, stories are about one person saying to another: This is the way it feels to me. Can you understand what I'm saying? Does it feel this way to you?”

— Kazuo Ishiguro

“One great idea of the biblical revelation is that God is manifest in the ordinary, in the actual, in the daily, in the now, in the concrete incarnations of life, and not through purity codes and moral achievement contests, which are seldom achieved anyway... We do not think ourselves into

new ways of living, we live ourselves into new ways of thinking... The most courageous thing we will ever do is to bear humbly the mystery of our own reality.”

— Richard Rohr

“Complexity theory shows that great changes can emerge from small actions. Change involves a belief in the possible, even the “impossible.” Moreover, social innovators don't follow a linear pathway of change; there are ups and downs, roller-coaster rides along cascades of dynamic interactions, unexpected and unanticipated divergences, tipping points and critical mass momentum shifts. Indeed, things often get worse before they get better as systems change creates resistance to and pushback against the new. Traditional evaluation approaches are not well suited for such turbulence. Traditional evaluation aims to control and predict, to bring order to chaos. Developmental evaluation accepts such turbulence as the way the world of social innovation unfolds in the face of complexity. Developmental evaluation adapts to the realities of complex nonlinear dynamics rather than trying to impose order and certainty on a disorderly and uncertain world.”

— Michael Quinn Patton, *Developmental Evaluation*

“The way of Jesus cannot be imposed or mapped — it requires an active participation in following Jesus as he leads us through sometimes strange and unfamiliar territory, in circumstances that become clear only in the hesitations and questionings, in the pauses and reflections where we engage in prayerful conversation with one another and with him.”

— Eugene H. Peterson, *The Jesus Way: A Conversation on the Ways That Jesus Is the Way*

“Indeed, a quick glance around this broken world makes it painfully obvious that we don't need more arguments on behalf of God; we need more people who live as if they are in covenant with Unconditional Love, which is our best definition of God. (p. 21)”

— Robin R. Meyers, *Saving Jesus from the Church: How to Stop Worshiping Christ and Start Following Jesus*

“We must never underestimate our power to be wrong when talking about God, when thinking about God, when imagining God, whether in prose or in poetry. A generous orthodoxy, in contrast to the tense, narrow, or controlling orthodoxies of so much of Christian history, doesn't take itself too seriously. It is humble. It doesn't claim too much. It admits it walks with a limp.”

— Brian D. McLaren, *A Generous Orthodoxy*

### Aflos met 'n rondloperkind

#### *Jo Prins*

In die vroeë 80's het 'n dorp my groot gemaak . . .

As plaaskind van 'n wingerdplasia in Lynedoch sowat 10 km buite Stellenbosch, was ek weksdae reeds vroegdag uit die vere om 'n bus (of soms 'n trein wanneer ek die bus gemis het)

skool toe te kry.

Die meeste van dié dae was daar ná skool sport op die dorp en dan nog boonop gimnastiek saans van 18:00 tot 20:00.

Op 'n goeie dag het ek hier by 21:00 by die huis gekom nadat my pa my gewoonlik in sy ou geliefde *champagne*-kleurige Merc kom haal het.

Skool en sport was uiteraard om my besig en uit die kwaad te hou (en groot te kry), maar gimnastiek het my aan die gang gehou: Dis wat ek gedroom, gedink en geëet het.

Maar die gimnastiek was natuurlik ook 'n manier om die kanker wat aan huis my moeder se lewer aan't verteer was te verwerk. 'n Fokus wég van die donker, 'n helder lig van absolute toewyding.

Saans was jy gewoon te pootuit om oor enigiets anders om te gee.

Dis ook iets wat diensplig jare later binne twee jaar bykans heeltemal sou vernietig. Om 'n gimnas ná sowat 15 jaar se voorbereiding en op sy kruin (wanneer seuns se krag inskop en moeilike bewegings vir die eerste keer werklik doenbaar word) te laat ophou oefen, pluk die mat onder jou voete uit.

Maar nietemin, soos 'n goeie vriend van my in die Karoo dikwels sê: Ek moes my dae op die dorp om kry dat ek saans in een stuk by die gimnastiek in die Van der Stel-saal in die onderdorp kon opdaag.

### Warm kos en 'n glas melk

Op laerskool was ek waarskynlik nog hanteerbaar, maar die ouers het vroeg in my hoërskoolloopbaan besef ek gee deur die dag omtrent geen aandag aan my studies nie.

'n Plan moes gemaak word.

En só het verskeie gesinne op die dorp my merendeels deur die hoërskool gekry. Vriende van my, goeie vriende en huisvriende van my ouers, het ingestem om aflos te speel met dié rondloperkind.

Dat ek darem ná skool 'n plek gehad het om my tas neer te gooi. Waar daar 'n warm bord kos sou wees – en 'n glas melk. En waar ek kon sit en huiswerk doen of studeer tot die skool se middagsport begin en waarheen ek kon terugkom om vir die aand se gimnastiek reg te maak.

By nabaat is hierdie skrywe al 'n hele paar jaar agterweë.

Twee verskillende Joubert-gesinne, die Lochners, Meyers en heelwat later toe ek op universiteit was, die Van Veldens, het vir my as kind en jong man oneindig baie beteken.

Een van die Jouberts, tannie Alta as ek reg onthou, het my altyd eers 'n wyle gegee om in te *settle* in een van haar ouer seuns se kamer. Dan het sy kom hoor of ek iets wil eet . . . en gesê dat ek myself ook kon help, wat altyd vir my as beskimmelde tiener 'n uitdaging was.

Ek onthou die groot tennisbaan voor die huis wat van Welgelegen se kant oor die dorp uitgekyk het en die onophoudelike geoef van afslane en nog afslane.

Dikwels het ek gedink dié Jouberts kan van tennis alleen leef.

### 'n Onbeskryflike ruimhartigheid

Ánder Jouberts, meer na Die Laan se kant toe in Rattraylaan, het ook heel dikwels vir my 'n tuiste en 'n lessenaar (en 'n bord kos) gegee. Die verskil hier was dat my vriend Riaan se pa my moeder se onkoloog was. Dinge was vreemd, maar die mense was oneindig goed vir my.

Vir my as Afrikaanse kind was dit altyd eienaardig om te hoor hoe Riaan en sy pa omtrent net Engels met mekaar gepraat het.

Om die draai van die Jouberts, in Neethlingstraat, was die huis van die Meyers, my skoolvriend Paul se ouerhuis. Daar sou

ons dae (en nagte) om deur plate luister, want Paul en sy broer was ernstige versamelaars van enigiets rock.

Die omslagkuns van die plate van Queen en Pink Floyd, om nie eens van Iron Maiden te praat nie, sou later 'n diep indruk op my maak. Ook daai ruimteskipkitaar van die maltrappe van die groep Boston!

Hoër op in die dorp in Mostertsdrift was die huis van die Lochners waar oom Butch en tannie MJ my onder hul vlerk geneem het. Nog 'n skoolvriend, Dieter, was hier aandadig om my tuis te laat voel.

Tannie MJ, met wie ek tot my spyt oor die jare heeltemal kontak verloor het, het altyd vir my gesê: “Onthou as jy eendag trou, trou jy uit dié huis uit.”

Maar dis seker by die Van Veldens van Brandwacht by wie ek die meeste tuis was. Die feit dat Dawie en Anna-Marié vyf dogters gehad het, een wat my bene laat knak het, het waarskynlik ook sterk daartoe bygedra.

By al hierdie gesinne was daar een gemene faktor: 'n onbeskryflike ruimhartigheid.

As ek en my familie 'n greintjie hiervan het en ook kan aangee, glo ek daar is hoop vir ons en ons geliefdes.

En ook vir vreemdelinge wat soms net 'n bord kos (en 'n bietjie wyn) nodig het.

\* *Jo Prins is 'n vryskutjoernalis van Johannesburg.*

<https://www.netwerk24.com/Stemme/Sielsgoed/aflos-met-n-rondloperkind-20210709>

## Brood vir die pad

Depressie is 'n siekte waarvoor ons moet praat

*Wilhelm Jordaan*

In 'n episode van RSG se aangrypende dokumentêre reeks *Uit die swartste modder* deur Esté de Klerk en Danny Booysen vertel die skrywer Dana Snyman hoe skuldig hy gevoel het ná die selfdood van Anette Roberts, sy verloofde, in 2017.

En die skuldgevoel gaan daaroor dat hy nie gesien en geweet het van haar lewensworsteling en die diepte van haar depressie nie. Dít terwyl hyself geloof word vir sy goeie waarnemingsvermoë van lewensdinge. Hoe kón hy dit nie gesien én voorsien het nie?

Kundiges weet selfdood is 'n dood soos geen ander nie en dié wat agterbly, word gekonfronteer met 'n smart soos geen ander nie. Uit die warboel van skok, verwarring, droefheid, verslaenheid, woede, selfverwyrt, fluisterpraatjies en bespiegeling kom die soort skuldgevoelens waarvan Snyman praat.

Noudat die Covid-19-pandemie daagliks honderde lewens van geliefdes eis en mense ontnem word van basiese lewensmiddele en -vreugdes, is depressie aan't toeneem. Hoe moet 'n mens dan oor depressie en selfdood dink terwyl jy weet nie alle- depressie en neerslagtigheid lei tot selfdood nie? Is 'n neiging tot selfdood werklik vooraf vir geliefdes of vriende waarneembaar?

Wat 'n mens allereers moet verstaan, is die wesenlike “boodskap” van 'n selfdood: dié van 'n ontredde, wanhopige mens wat met berekende finaliteit aan geliefdes, familie, vriende en kollegas sê: “Die lewe, my lewe, is nie meer die moeite werd nie. Ek kán nie meer nie. Daarom is die dood 'n uitweg uit die hel van die eie bestaan waarin daar niks meer te gee of te neem is nie; behalwe die eie lewe.”

Soms sê diesulkes vooraf op allerlei verskuilde maniere of selfs openlik hulle gaan hulself om die lewe bring, maar merendeels swyg hulle. En 'n belangrike rede vir stilswye is die

stigmatisering van depressie; die vernaamste teelaarde van selfdood. Daar is mense wat reken depressie is maar net 'n skeutjie neerslagtigheid of melancholie wat met praatjies oor “ruk jousef reg”, “wees aktief” en “bly net positief en gefokus” gehanteer kan word. Dít maak dat depressieërs, ook dié wat nie eens weet hulle ly daaraan nie, nie maklik praat oor hul gekweldheid nie.

Wat ons dikwels nie besef nie, is dat depressie grootliks 'n biologies bepaalde siekte is wat allereers psigiatriese of mediese hulp benodig en saam daarmee psigoterapie. Lewis Wolpert, bioloog en self ook 'n depressieër, sê depressie is 'n “malignant sadness”. En: “It is a terrible disease”, het die skrywer Virginia Woolf voor haar selfdood aan haar man geskryf.

Juis daarom is morele sedeprekies mens-ontierend én gevaarlik. Om voorkomend op te tree verg die opheffing van onkunde en 'n groter begrip vir hulle wat werklik ly aan die donker nagte van die siel en die turbulensies van 'n brose gemoed. Dit alles vra 'n meer genesende gemeenskapslewe waarin openhartig praat 'n werklikheid is.

\* *Jordaan is 'n emeritus professor in sielkunde.*

<https://www.netwerk24.com/Stemme/Menings/depressie-is-n-siekte-waaroor-ons-moet-praat-20210713>

wynandgne1@outlook.com 082 901 5877