



Pastorale Dienssentrum Wapadrant

WAT MAAK EK MET MY FRUSTRASIE?

Hoeveel van ons ervaar nie elke dag 'n geweldige hoeveelheid frustrasie in ons lewe nie? Ons raak gefrustreerd oor beurtkrag, slaggate, onbedagsame padgebruikers, onregverdige arbeidspraktyke, misdaad, rentekoerse, stygende lewenskoste – noem maar op. Frustrasie lê vlak in ons samelewing.



Die frustrasies kook soms op 'n ongesonde wyse oor. Dink maar aan padwoedevoorvalle, gesinsmoorde en die skietvoorval by die Skielik plakkerskamp naby Swart-ruggens. Frustrasie, aggressie en woede gaan dikwels hand aan hand.

HOE MOET ONS AS CHRISTENE MET FRUSTRASIE OMGAAN

Frustrasie kan omskryf word as 'n diep en kroniese ontevredenheid met onopgeloste probleme. As dinge nie is soos ek hulle wil hê nie, as ek nie kry wat ek begeer nie, as my behoeftes nie vervul word nie, raak ek gefrustreerd. Simptome van frustrasie is spanning, aggressie en woede.

Indien ons 'n bietjie tyd spandeer om ons frustrasie en woede te ontleed in plaas daarvan om net gefrusreerd of kwaad te voel, kan ons goeie insig in onself kry. Ander word blameer vir ons aggressie en frustrasie terwyl ons eintlik na ons hart moet kyk.

Volgende keer wanneer 'n taxi voor jou insny – vra vir jouself hoekom jy gefrustreerd en kwaad raak. Is dit dalk omdat jy nie goed beplan het nie en laat is? Dink jy dalk dat jy belangriker is as die ander persoon en daarom durf die taxi nie voor jou inry nie? Redeneer jy dat jy meer belasting betaal en daarom voorkeurbehandeling moet kry? Dink jy dat waarheen jy op pad is, belangriker is as die ander padgebruikers en daarom mag jou tyd nie gemors word nie? Voel jy dalk minderwaardig en gebelgd omdat iemand voor jou durf insny? Is ons selfgesentreerd en selfsugtig besig om ons eie behoeftes te bevredig ten koste van ander mense sowel as God se plan?



Kom ons kyk so daarna:

- ❖ **Ons situasie:** Ons ervaar druk van buite: beurtkrag, swak paaie en onbedagsame padgebruikers wat voor ons insny. Ons ervaar ook druk van binne: Ons is dalk siek, moeg, oorwerk of ervaar verhoudings-probleme.

- ❖ **Ons gedrag:** Ons reageer op hierdie druk deur gefrustreerd en kwaad te raak met ander om ons. Ons dra slegte vrugte (skel, vloek, slaan die stuurwiel, wys tekens en bestuur onverantwoordelik) in plaas van goeie vrugte (kalmte, selfbeheersing, akkommodering en vergewing).
- ❖ **Die struktuur wat ons gedrag bepaal:**
 - **Hoe dink ons oor God?** Hoe dink ons oor God in hierdie gebroke wêreld van geweld, moord, beurtkrag, slaggate, korrupsie en ongeregtigheid? Sien ons God nog as Almagtig besig om **SY** plan uit te voer?
 - **Hoe dink ons oor ander mense?** Sien ons ander as 'n bedreiging wat ons wil indoen of te na kom? Ontken ons die uniekheid waarmee God elke mens op aarde geskape het?
 - **Hoe dink ons oor onself?** Dink ons dat ons beter (meerderwaardig) of slegter (minderwaardig) is as ander.
- ❖ **Wat is in ons hart?** Watter begeertes dryf ons om te kies tussen slegte en goeie vrugte? Dit wat in ons hart is, bepaal wat ons kies. Is dit ons selfgesentreerdheid en selfsugtige bevrediging van eie behoeftes, of is dit dalk 'n gevoel van minderwaardigheid, hulpeloosheid, meerwaardigheid of die soeke van aanvaarding en waarde in dinge en mense om ons? In Jakobus 3:13–4:12 word dit duidelik gestel dat die oorsprong (oorsaak) van gedrag altyd die hart is. Wat gaan in my hart aan? Wat dryf my? Wie of wat beheer my hart? Waar of by wie kry ek my sekuriteit, waarde en vermoë?



Hoe hanteer ons frustrasie anders?

Indien ons sê dat dit wat in ons hart is ons optrede bepaal, is dit seker logies dat ons by ons hart moet begin indien ons frustrasies anders wil hanteer. Verandering moet by onself begin en nie by ander of ons omstandighede, situasie of druk nie. Eers wanneer ons eerlik met onself is en onself konfronteer met dit wat in ons hart is, kan ons verandering in ons hart, denke en optredes bewerkstellig.

- ❖ **Verandering van ons hart.** Die roete van verandering van ons hart loop van die slegte boom wat slegte vrugte dra via die Lewensboom/Kruisboom (Jesus Christus) na die boom wat goeie vrugte dra. Die Heilige Gees help ons om in dieselfde situasie of druk, goeie vrugte te kan dra. In sy brief aan die Galasiërs (Gal 5:14-6:10) vertel Paulus aan die gemeente dat ons deur die evangelie van Jesus Christus deel kry aan die vryspraak en dus 'n nuwe identiteit in Jesus Christus. Indien ons toelaat dat ons lewe/hart beheer word deur die Heilige Gees, sal ons ons frustrasie kan herken en ons optrede gaan bepaal word deur dit wat nou ons hart beheer.



❖ Verandering van denke

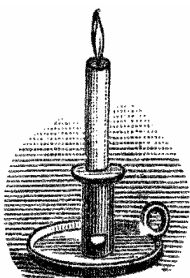
- **Hoe moet ons oor God dink?** Wanneer ons midde in hierdie wêreld van chaos en frustrasies staan, is dit moeilik om te glo dat God werklik in beheer is. Die geheim is om hierdie wêreld vanuit God se oogpunt te sien. Louis Malherbe het dit so mooi gestel toe hy die wêreld met 'n tapisserie vergelyk het wat God besig is om uit te werk. As ons as mense van onder af kyk, sien ons los drade en steke wat kruis en dwars loop. Van God se kant is dit egter 'n perfekte toneel wat uitgewerk word. Van God se perspektief af gaan alles reg uitwerk. As ons ons frustrasies reg wil hanteer, moet ons God se bril opsit sodat ons deur die werklikheid van God en deur die God van werklikhede gekonfronteer kan word. Ons moet weereens ontdek dat God 'n waarmaker van sy Woord is en dat Hy deur sy kragtige werking binne-in ons oneindig meer kan doen as wat ons ooit kan bid of dink (Efesiërs 3:20) Ons moet weer insig kry in wie God werklik is.
- **Hoe moet ons oor ander mense dink?** Sien ons ander (selfs taxi-bestuurders, verkeersligverkopers en onbedagsame bestuurders) as unieke skepsels van God wat ook maar sondig is en iets verkeerd kan doen of kyk ons meerderwaardig neer op hulle?
- **Hoe moet ons oor onself dink?** Ons moet nie aan onself as meerderwaardig of minderwaardig dink nie. Ons moet na onself kyk deur Jesus Christus wat sekuriteit, waarde en vermoë aan ons gee. Hierdie nuwe identiteit moet ons aan ander mense bedien, ook wanneer ons frustrasies beleef.

FRUSTRASIES EN 'N NUWE LEWENSKOERS

Wanneer ons gefrustreerd raak, is dit 'n geleentheid om 'n tree terug te gee en weer na die groter prentjie te kyk. Wat is ons doel hier op aarde en waarheen is ons tans op pad? Dit is maklik om so in die dag tot dag oorlewingstryd vasgevang te word, dat ons ons doel uit die oog verloor en nie genoeg aandag aan verhoudings, gesinne, dankbaarheid, medemenslikheid en gemeenskap met ander gelowiges gee nie. Gebruik frustrasie om breek aan te draai en van vooraf prioriteite te bepaal.



Frustrasie kan ook 'n aanduiding wees dat ons huidige planne nie goed uitwerk nie. Vra jousef af: Dryf ek God se plan, of my eie plan? Neem tyd en oorweeg ander opsies. Is dit nie 'n goeie geleentheid om alternatiewe paaie of vervoer te ondersoek nie. Is ons prioriteite reg? Moet ons nie daardie vroeë oggendvergaderings skuif na die middag of telefoonkonferensies oorweeg nie. Is die kragonderbreking nie 'n geleentheid om ons verslawing aan televisie te breek en weer as gesinne saam te eet nie? Is ons frustrasies by die werk nie juis die geleentheid om ander geleenthede te ondersoek en so ons drome, wat ons al solank onderdruk, waar te laat word nie.



Frustrasie kan ook 'n aanduiding wees dat ons te veel op die eksterne wêreld fokus vir ons identiteit. Gee waar ons werk, waarmee ons ry, wat kollegas en kinders by die skool van ons dink, en of ons betyds is aan ons identiteit, of kry ons dit by God? Moet ons nie ons denke vernuwe en harte verander en God weer erken as die middelpunt en beheer van ons bestaan nie?

Saamgestel deur die navorsingsgroep van die Pastorale Dienssentrum