

Praat

Week 2

Skuld & Skaamte



Agtergrond



Daar is 'n groot verskil tussen skuld ("**guilt**") en skaamte ("**shame**"). As **skuld** egter nie hanteer word in ons lewens nie, is dit moontlik om oor te gaan in 'n meer permanente gedaante van **skaamte**.

Skaamte is iets wat gekoppel word aan my identiteit, ek sien naderhand myself as die probleem. Die probleem word deel van my identiteit, deel van wie ek is.

Skuld gaan daaroor dat ek erken dat ek iets verkeerd of skadelik gedoen het, maar dit is 'n aksie wat een of meer kere plaasgevind het. Die skuldgevoel word dus gekoppel aan 'n aksie of 'n gebeurtenis, nie aan my identiteit nie. Ek kan dus my skuld erken en regmaak. Hierdie onderskeid is belangrik as ons die moontlike **vernietigende skade van skaamte** in ons lewens wil breek.

Daniel Louw stel dat skuldgevoelens en skaamte oor ons verlede die potensiaal het om ons identiteit en selfwaarde te vernietig vir die toekoms. Dit kan maak dat ons onself straf en as onwaardig sien. **Brené Brown** het baie navorsing gedoen oor skaamte en deel van haar gedagtes in die **TED Talk video** wat op ons gemeente se YouTube kanaal beskikbaar is. Sy sê: "**Shame is the intensely painful feeling that we are unworthy of love and belonging.**"

Ons skaamte veroorsaak dat ons naderhand dink ons is nie goed genoeg vir God of vir ander mense nie. As ons dus nie ons skaamte hanteer nie, kan dit ons verhoudings met mekaar, God en onself vernietig.

Inhoud

Agtergrond	1
Opname – Oriëntasie	2
Ontmoet die karakter.....	2
Ondersoek – Disoriëntasie	2
Ek Praat	3
Behandeling – Heroriëntasie	3
Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes	3
'n Paar praktiese idees.....	3





TED Kyk hier: Ted Talk – Brene Brown, Listening to Shame (https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame/c)

Opname – Oriëntasie

Ons het almal al in ons lewens dinge gesê of gedoen waaroor ons skaam of skuldig voel. Of dit nou 'n gebreekte venster is wat jare lank oor gelieg is, of 'n onbekende afhanklikheid waarvan niemand weet nie. Daar is sake waaroor ons nie met ander mense en dalk ook onself eerlik met onself is nie. Dit plaas ons dalk in 'n kwesbare posisie. Ons kan die lewe slegs kwesbaar leef.

- ☛ Wat dink jy tans oor skuld en skaamte?
- ☛ Wat verstaan jy as die verskil tussen hierdie twee konsepte?
- ☛ Hoe hanteer jy op die oomblik skuldgevoelens?

Ontmoet die karakter

Koning Dawid word in die Bybel beskryf as die koning wat deur God en die volk geliefd was. Hy word gesien as die koning wat geregtigheid en God se vrederyk moontlik gemaak het. Maar dit beteken nie dat hy sonder skuld of blaam was nie, soos hierdie verhaal in **2 Samuel 12** duidelik maak.

Wanneer hierdie verhaal begin, is hy die koning met 'n paar geraamtes in die kas. Hy het seks gehad met sy buurvrou en haar man laat vermoor. Na die dood van Batseba se man het Dawid met haar getrou. Sy was voor hulle troue al swanger met hul eerste kind. Dawid se skuld was egter nie vir ander mense (of

dalk eers vir homself) bekend nie en God stuur toe die profeet Natan om vir Dawid uit hierdie gevaarlike maalkolk te pluk.

Dawid se skuld was tot op hierdie punt voor Natan se konfrontering onder die oppervlak. Natan vertel vir Dawid 'n gelykenis wat sy oë oopmaak vir die onreg wat hy gepleeg het en Natan verklaar: **“Jy is hierdie man!”** wat verkeerd opgetree het. Hierdie aankondiging gooi Dawid se wêreld omvêr en dwing die koning om introspeksie te hou van wie hy is.



■ Ondersoek – Disoriëntasie

In antwoord op die verhaal en oopvlekking van sy skuld deur die profeet, reageer Dawid eenvoudig net met: **“Ek het gesondig teen die Here.”** Sy sonde het verreikende gevolge, maar die feit dat hy eerlik sy skuld erken en voor God bely, maak dat sy verhouding met God en medemens herstel kon word.

Lees Psalm 51 om Dawid se hele gebed tot God en skuldbelydenis te hoor.

Natan verklaar dan dat die seun wat gebore is vanuit Dawid se owerspel met Batseba sal sterf. Dawid verootmoedig hom toe voor die Here deur te vas en te rou. Die seun se lewe word egter nie gespaar nie. Sonde het altyd gevolge, maar God se vergifnis het 'n nuwe begin en lewe moontlik gemaak. Dawid en Batseba het nog 'n seun gehad, wat hulle Salomo genoem het en die teks verklaar: **“God het hom (vir Salomo) liefgehad.”** Die skuld wat Dawid gehad het, het nie kans gekry om in skaamte te ontwikkel nie.

- ☛ Wat hoor jy in Psalm 51?
- ☛ Wat se hierdie Psalm vir jou van Dawid?
- ☛ Wat se hierdie Psalm vir jou van God?



- ☞ Kan jy 'n ander einde vir hierdie verhaal insien as Dawid nie die geleentheid gekry het om sy skuld te bely nie? Wat dink jy gebeur met ons as ons nie skuld of skuldgevoelens kan bely nie?

Ek Praat

- ☞ Wat steel jou skaamte (“*shame*”) van jou?
- ☞ Wat is die effek wat skaamte en skuldgevoelens op jou verhouding met God, ander mense en met jouself het?
- ☞ Hoe help Dawid se reaksie en gebed in Psalm 51 jou om jou eie skuldgevoelens en skaamte te hanteer?



Behandeling – Heroriëntasie

Vergifnis en versoening en die soeke na geregtigheid is die teenvoeter vir ons skuldgevoelens. Skaamte kan stopgesit word deur te begryp wat ons verkeerd gedoen het, wie ons is en wat ons ware identiteit in God is. Ons is verlos en skoon gewas. God maak vir ons 'n alternatiewe lewe moontlik. Wanneer ons hierdie gawes ontvang, kan ons 'n groot invloed op ander hê deur met vergifnis en empatie teenoor ander te lewe en mense te laat ervaar dat ons self stukkend en seer is as gevolg van ons skuld, maar dat 'n nuwe lewe deur God moontlik gemaak word.

“If you put shame in a petri dish, it needs three ingredients to grow exponentially: secrecy, silence, and judgment. If you put the same amount of shame in the petri dish and douse it with empathy, it can’t survive.” (Brené Brown)

Ons wêreld en samelewing smag na meer empatie en mense wat sagter werk met mekaar

se tekortkominge en verskille.



Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes

Lewe eerlik voor God, wees bereid om eerlik te lewe voor jouself. Bely jou skuld voor God en wees bereid om ander te vergewe en om jouself te vergewe. Skuldbelydenis is 'n geloofsgewoonte wat hierdie gevaarlike spirituele siekte kan behandel. Om te erken dat ek verkeerd was en 'n fout gemaak het teenoor God en die mense wat ons seergemaak het, help om die angel te verwyder. Ons moet onself aanvaar en eerlik wees daaroor dat ons nie perfek of sonder blaam is nie. Om in empatie te lewe teenoor ander se foute kan 'n gemeenskap help genees wat deur skaamte verniel word.

'n Paar praktiese idees...

- ☞ Skryf jou eie Psalm 51 waarin jy tot God roep met die begin woorde: “Wees my genadig.”
 - ☞ Maak dit 'n gewoonte om te erken as jy verkeerd was in die klein dingetjies. Dit maak dit makliker om die groter foute te erken. Begin deur eerlik te wees met jouself.
 - ☞ Skryf neer hoe jy daagliks met groter empatie kan lewe teenoor ander mense.
- TED** Kyk die TED Talk video van Monica Lewinsky (https://www.ted.com/talks/monica_lewinsky_the_price_of_shame?language=en) wat vertel van haar vernedering na haar verhouding met die President van die VSA op die lappe gekom het.
- ☞ Hoe help hierdie gesprek jou denke oor empatie?

