

# Ek cope nie meer nie: Laat jou teenwoordigheid tel – Jan van der Watt

## Wees jouself

Die Engelse woord “assertiveness” beteken dat ’n mens weet wat jy wil hê, jou gevoelens kan uitdruk en kan vra wat jy wil hê, en word in Afrikaans vertaal met “selfgeldend”. Jy kan jouself wees soos jy dit graag wil wees. Dit is om te vra vir wat jy die reg het om te vra. Dit is om te keer dat mense jou reg op die lewe en om te lewe van jou af wegvat. Dit is om te keer dat mense jou reg om jouself te wees vir hulle probeer toe-eien deur jou te manipuleer en vir jou te sê hoe jy jou lewe moet lei.

Moet dus nie skaam wees om jou eie gevoelens of opinie te kommunikeer nie. Doen dit op ’n mooi manier, want jy het die reg daartoe. Jy help nie jouself of ander as jy maar net die hele tyd probeer om na ander se pype te dans nie.

Om selfgeldend te wees moet dus nie verwar word met iemand wat sommer hardkoejawel of moeilik is nie. Dit is nie om jou wil op ander te probeer afdwing sodat almal volgens jou pype moet dans nie. Dit het ook niks met aggressie, bakleierigheid of dikbekgeid te doen nie. Nee, om jouself te laat geld is om te sorg dat jy jou eie lewe mag lei en om ander mense te vra om dit te respekteer. Dit laat mense op ’n positiewe wyse weet waar hulle met jou staan. Dit wys dat jy denkend in jou eie lewe betrokke is, doelgerig beplan en aktief daarna streef om te wees wat jy graag wil. Sonder om skuldig te voel of om verskoning te vra dat jy ook ’n wil het, kommunikeer jy jou gevoelens terwyl jy respek vir ander behou en hulle ook in ag neem. Dit beteken natuurlik nie dat jy altyd alles gaan kry wat jy graag wil hê nie. Die lewe werk net nie so nie. Om

selfgeldend te wees beteken ten minste om die kanse te verbeter om meer beheer oor jou lewe te behou en om die mense rondom jou ook jou sy van die saak te wys.

### **Jy mag nee sê**

Om jou te laat geld sal die grense trek waarbinne jy jou lewe wil lei. Jy moet bewus wees van jou regte as mens en ook van jou gevoelens en behoeftes. Daarom moet om nee te sê deel van jou mondering wees. Dit is die manier waarop jy jou grense trek en jouself op koers hou. Dit is natuurlik nie altyd so maklik nie, juis omdat ons so gou skuldig kan voel of aan die ander kant omdat mense eenvoudig nie wil luister en 'n nee vir 'n antwoord neem nie. Veral iemand wat graag ander mense tevrede wil stel, sal dit moeilik vind om nee te sê. Hy sal bang wees om ander so van hom te vervreem. Dit is om die guns van ander om verkeerde redes te soek. As hulle net altyd van jou verwag om te doen wat hulle verwag, is jy nie hulle vriend nie, maar hulle pion. As hulle jou regtig respekteer vir wie jy is, sal hulle jou opinie en wil ook respekteer.

Wat dus ook deel van jou mondering moet wees, is tegnieke om op 'n mooi manier iemand anders te kry om jou wil te respekteer, veral as daardie persoon jou probeer manipuleer of jou skuldig wil laat voel. So kan jy beheer oor jou eie lewe neem en regtig cope.

- *Die rekkertegniek.* Mense wat jou probeer manipuleer, raak gewoonlik in 'n gesprek betrokke en skiet met baie wapens. Hulle probeer jou oortuig met argumente, wil jou skuldig laat voel, kritiseer jou, of doen sommer alles tegelyk. Die beste manier om dit te hanteer is om soos 'n rekker altyd weer na dieselfde punt terug te skiet, maak nie saak in watter rigting hulle jou ook al probeer trek of manipuleer nie. 'n Tipiese *rekker*-gesprek sal wees:

Hy: "Kom skaats saam."

Jy: "Nee dankie, ek kan nie vanaand nie."

Hy: "Ag, maar jy is 'n ou 'pretbederwer'." (Manipulasie deur jou uitgesluit te laat voel.)

Jy: "Nee dankie, dit pas my regtig nie vanaand nie."

Hy: "Ek gaan altyd saam met jou, maar jy wil nooit saam met my gaan nie." (Manipulasie deur jou skuldig te laat voel.)

Jy: "Nee dankie, jy moet my regtig vanaand verskoon."

En so aan ...

Die rekker spring dus elke keer weer terug en laat sigself nie in argumente verstrengel of intrek nie. Sodra jy begin argumenteer, loop jy gevaar om op 'n syspoor te land en selfs die argument te verloor. Los dit maar liewer. Om allerhande verskonings of redes te gee is ook nie die antwoord nie. Die ander persoon sal net daarop reageer en nog meer druk op jou plaas.

- *Die toegee, maar nie ingee nie-tegniek.* 'n Mens loop soms mense raak wat krities op jou en jou opinie is. Hy wil jou die hele tyd in die beskuldigdebank kry en jou wys hoe verkeerd jy is, en daarom moet jy toegee en doen wat hy wil hê. Moenie met so 'n persoon in 'n tongestryd betrokke raak nie. Dit raak gewoonlik persoonlik en loop uit op beskuldiging van die een kant en ontkenning van die ander kant. Deur byvoorbeeld te sê: "Jy mag reg wees, maar ..." of "Miskien is dit so, maar ..." word die angel uit die ander persoon se argument gehaal en verloor hy ook so 'n bietjie van sy vuur. Hoe kan hy dan stry as die ander persoon soort van toegee? Die geheim is om nadat jy die angel uitgetrek het, jou punt te maak. 'n Tipiese gesprek tussen 'n vrou en haar man kan miskien so verloop:

Vrou: "Jy is al weer laat."

Man: "Dit mag so wees, maar ek moes eers klaarmaak waarmee ek besig was."

Vrou: "Jou werk is altyd die belangrikste."

Man: "Jy sê so, maar ek moet my bes probeer; dit is ons brood en botter."

Vrou: "Jy doen jou bes, maar waarvoor? Die baas sien dit tog nie raak nie."

Man: "Miskien, maar dis nie al waarom ek dit doen nie."

En so aan ...

Elke keer word negatiewe kommunikasie gestop voordat dit in 'n argument ontaard. So word toegegee, nie ingegee nie.

- *Die ek sien wat jy doen-tegniek.* Mense wat ander probeer manipuleer, gebruik verskillende tegnieke. Hulle sal byvoor-beeld die ou heuningkwas kwistig gebruik; probeer om 'n grap te maak van wat jy sê; jou versoek kritiseer en bevraagteken; jou skuldig laat voel oor jou versoek; vreeslik emosioneel reageer deur arms in die lug te gooi of te huil. Dit is gewoonlik al-les deel van die spel om jou oor te haal om van jou punt af te sien sodat jy kan doen wat hulle wil hê.

'n Goeie manier om jouself te beskerm is om die ek sien wat jy doen-tegniek te gebruik. As die persoon die heuningkwas gebruik, sê byvoorbeeld: "Ek sien jy probeer my heuningkwas gebruik, sê byvoorbeeld: "Ek sien jy probeer my heuningkwas gebruik, maar onthou, ek wil dit nie graag doen nie." Dit sal die persoon so 'n bietjie oor sy aanslag laat dink, want sy "geheime" taktiek is nie meer geheim nie en sal dus nie meer die verlangde effek hê nie.

As die persoon 'n grap van jou versoek maak, sê byvoorbeeld: "Dit help nie jy probeer 'n grap daarvan maak nie. Vir my is dit 'n saak van erns." Dit sal die ander persoon laat voel jy dink hy som nie die gesprek goed op nie en sal dan huiwerig

wees om so voort te gaan.

Evan Esar het eens op 'n tyd gesê: “Jy kan niks aan die lengte van jou lewe doen nie, maar jy kan heelwat aan die breedte en diepte daarvan doen.” Deur jou teenwoordigheid op 'n mooi manier te laat tel en jouself te wees, sal jou lewe nie alleen verbreed nie, maar ook verdiep. Dit sal verdiep omdat jy jouself en jou eie behoeftes al hoe beter leer ken; dit sal verbreed omdat die mense rondom jou ook jou as mens sal hoor en respekteer. Dit is die boustene waarvan coping in hierdie lewe gemaak is.

**Skrywer:** Prof Jan van der Watt

---

## **Ek cope nie meer nie: Gee jou lewe rigting in die régte rigting – Jan van der Watt**

In die vorige hoofstuk het ons gesien dat wat jy dink jou eintlik maak wie jy is. Deur positiewe selfgesprek kan 'n mens die lewe vir jouself baie makliker en aangener maak. As jy reg dink, doen jy sommer ook reg en as jy reg doen, voel jy ook sommer reg. Wat egter nodig is, is om gemotiveerd te wees om 'n verskil in jou lewe te maak.

Die Italianers het 'n mooi spreuk: “Elkeen moet sy eie sak na die meul toe dra” en dit geld elkeen wat die kwaliteit van sy of haar lewe wil verhoog. Of soos Harry Fosdick gesê het: “Niemand hoef te bly soos hy is nie.” Dis jou keuse.

**Is jy jouself?**

**Moenie vir “hulle” leef nie**

Om jouself persoonlik te ontwikkel en jouself te verbeter maak jou baie meer paraat om jou omgewing asook jou gevoelens van cope of nie cope nie te beheer. Om jouself te ontwikkel moet jy weet wie jy is, maar ook wie jy mag wees. Ons vergeet dikwels dat elkeen van ons die reg het om op aarde te wees, meer nog, om net jý te wees. Jy hoef nie te wys dat jy beter is as ander om die reg te verdien om maar net jy te wees nie. Jou waarde as mens lê ook nie in hoe goed jy kan presteer of hoeveel geld jy in die kortste tyd bymekaar kan maak nie. Jou waarde lê daarin dat jy uniek is.

Jy hoef ook nie vir die mense te leef nie. Jy is nie net iets werd as jy ander se goedkeuring en handeklap hoor nie. Gelukkig is dit iets wat mense, en veral ons Afrikaanssprekendes, deesdae baie beter besef. Ons is nie meer so onder sosiale druk om net vir “ander mense” te leef nie. Ons kan onself ook wees; meer nog, ons móét onself wees. Daardie “húlle sê mos”-monster wat so baie mense se lewe beheer en bepaal het, is besig om ’n stadige dood te sterf. Baie keer is daar mos gesê: “Húlle sê ’n mens moet dit of dat doen.” Niemand weet presies wie die “hulle” is nie en niemand vra ook of die “hulle” reg is of nie. As “hulle” so gesê het, dan moet dit mos reg wees en dan moet ons luister. Wie is jy nou om teen hierdie (onbekende) “hulle” te stry? Hoe gouer ’n mens hierdie “hulle” begrawe, hoe beter. Vervang die “hulle” met “ek”. So kan jy jouself wees, want jy mag.

## **Ken jou regte**

Hier is ’n voorbeeld van ’n beskrywing (handves) van (mense-)regte wat elkeen van ons het. “Regte” beteken dat jy “reg is” as jy dit doen en dit dus mág doen. Lees dit mooi deur en kyk of jy iemand is wat doen wat jy mag doen.

- Ek het die reg om myself te wees.
- Ek het die reg om uiting te gee aan my gevoelens.
- Ek het die reg om te vra vir dinge wat ek graag wil hê.
- Ek het die reg om opinies oor dinge te hê.

- Ek het die reg om nee te sê.
- Ek het die reg om soms bang te wees en te sê ek is bang.
- Ek het die reg om soms kwaad te word.
- Ek het die reg om te wys dat ek bly of opgewonde is.
- Ek het die reg om te groei en te verander.
- Ek het die reg om my eie voorkeure te bepaal.
- Ek het die reg om van besluit te verander.
- Ek het die reg om foute te maak. Ek is nie perfek nie.
- Ek het die reg om te sê ek weet nie.
- Ek het die reg om my eie waardes en standarde uit te lewe.
- Ek het die reg om nie altyd my handelingne hoef te verduidelik nie.
- Ek het die reg om nie verantwoordelik te wees vir ander se gedrag, aksies, gevoelens en probleme nie.
- Ek het die reg om met respek en met waardigheid behandel te word.
- Ek het die reg op my eie persoonlike ruimte en tyd.
- Ek het die reg om eerlikheid te verwag van ander.
- Ek het die reg om vriende te maak.
- Ek het die reg om gelukkig te wees.

Kom ons kyk kortliks wat hier staan. Hier staan dat ander mense nie gedagtelesers is nie. Hulle weet nie wat jy dink en voel nie, tensy jy dit vir hulle sê. Dan moet jy eerlik daaroor wees en nie vir hulle sê wat jy dink hulle wil hoor of wat jou na 'n oulike vrou of ou sal laat lyk nie.

Jy het die reg om te vra wat jy wil hê. Ander het ook die reg om nee vir jou te sê, maar as jy nie gevra het nie, sal jy nie weet nie. Omdat ons dikwels in ons selfgesprek eintlik self al vooraf besluit wat die ander persoon gaan sê, vra ons baie keer nie eers nie. So verbeur ons 'n basiese reg.

### **Jy mag maar 'n fout maak**

As situasies verander, mag jy ook van opinie verander. Dit maak nie van jou 'n slegte mens nie. Natuurlik moet 'n mens

beloftes of vaste ondernemings nakom, maar dit is nie wat hier ter sprake is nie. Wat hier ter sprake is, is die reg om nie altyd oor iets te dink soos wat jy aanvanklik daarvoor gedink het nie. Jy mag van besluit of opinie verander. Jy mag selfs erken dat jy 'n fout gemaak het. Almal maak maar foute; selfs die mees perfektes onder ons koop ook maar potlode met 'n uitveër aan.

Om jou te laat intimideer deur die vrees om 'n fout te maak is waarskynlik die grootste fout wat jy kan maak. Maar om uiteindelik jou fout te erken en om verskoning te vra dwing gewoonlik respek by ander af en is soos genesende salf op 'n seer. Dit getuig daarvan dat jy jouself ken en weet waarheen jy op pad is.

In Amerika het 'n groot prediker eenmaal op 'n TV-program totaal beheer oor sy humeur verloor. Duisende van sy volgelinge was hewig geskok en het hulle teleurstelling in briewe aan hom verwoord. Hy het nie ander probeer blameer nie, maar het om verskoning gevra vir sy eie menslike gebrokenheid. Hoeveel helderder skyn die genade en liefde van Jesus nie as die grootstes onder ons ook in gebroke afhanklikheid voor Hom kniel nie. Dan kan mense jou vergewe, want God het jou vergewe.

### **Jy mag maar gevoelens hê**

Jy hoef ook nie weg te kruip vir jou gevoelens nie. Om gevoelens te hê is nie sleg nie en maak ook nie van jou 'n slegte mens nie. Dit is een van die belangrikste gawes wat God aan die mens gegee het. Selfs as jy onseker of bang voel, hoef jy dit nie weg te steek nie. Moenie dat die mense jou laat glo "cowboys don't cry" nie. As jy hartseer is, wys dit. Laat dit uit jou sisteem kom. Jy het selfs die reg om te wys dat jy ontevrede en kwaad is oor iets. Natuurlik moet 'n mens dan nie in die vernietigingsbui oorskakel nie. Moenie ander mense seermaak of beledig nie. So ver strek jou regte nie.



## **Jy is nie 'n vloerlap nie**

Moet ook nie toelaat dat ander jou soos 'n vloerlap behandel nie. Jy is 'n individu en mens en het die reg om so behandel te word. Dit gebeur dikwels dat mense met skewe waardes dink dat iemand minderwaardig is, dit wil sê minder werd is, omdat die mense volgens hulle nou nie so belangrik of ryk is of so 'n belangrike werk het nie. Dan tree hulle ook so op. Dit spreek natuurlik meer (negatief) van daardie persoon as van die arm of minder belangrike persoon. Moet jou nie daaraan steur nie en as jy dit regkry om dit op 'n mooi manier te doen, moet dit dan ook nie toelaat nie.

So kan ons voortgaan om na te dink oor wie ons eintlik is en wie ons mag wees. Dit sal die moeite werd wees as jy oor hierdie lys regte nadink, en dit begin toepas.

**Skrywer:** Prof Jan van der Watt

---

# **Ek cope nie meer nie: Dink reg, doen reg, voel reg – Jan van der Watt**

'n Sekere man het vreeslike duiseligheidsaanvalle begin kry. Hy is van dokter na dokter wat hom ondersoek het, maar niks verkeerd gekry nie. Tog het die aanvalle nie opgehou nie. Dit het hom vreeslik begin pla; hy het gewig begin verloor en kon nie meer in die nag slaap van bekommernis nie. Hy het begin om sy testament reg te kry en seker gemaak dat alles vir sy begrafnis gereël is. Hy het selfs vir hom 'n mooi hemp en pak klere gaan koop om in begrawe te word.

Hy vra toe vir sokkies, 'n grootte 42-pak en 'n hemp met 'n 38 cm-nek.

“Maar, Meneer,” sê die verkoopsman, “jy moet 'n hemp met minstens 'n 44 cm-nek dra, anders gaan hy jou so druk dat jy duiselig gaan begin voel!”

Hierdie man het sommer begin dink hy gaan dood. Sy planne, sy dade, sy slaap, ja alles is deur hierdie denke beïnvloed. Daarom het hy ook begin voel hy gaan dood. Wat in sy kop gebeur het, het die res van sy lewe beduiwel. Maar as hy regtig besef het die probleem lê op 'n ander plek, sou hy heeltemal anders opgetree het en natuurlik ook anders gevoel het. Die essensie van hierdie hoofstuk is dus: “Dink reg en dan sal jy reg doen; as jy reg doen, sal jy reg voel; as jy reg voel, sal jy reg dink ... ”

**Skrywer:** Prof Jan van der Watt

---

# **Ek cope nie meer nie: Fokus reg! Fokus positief – Jan van der Watt**

**Die fout om te dink een swaeltjie maak 'n somer**

Dik boeke is al geskryf oor oorveralgemening. Dit gaan daaroor dat een slegte ervaring verhef word as die enigste en belangrikste ervaring van iets. Byvoorbeeld: ons hou lekker vakansie. Skielik gebeur daar iets (net een iets!) wat ons die duiwel in maak. Nou is die hele vakansie sommer sleg. Ons ruk die hele gebeurtenis uit verband uit.

So werk dit met verhoudings ook. Ek kan my lewe lank vriende

met iemand wees en dan raak ons een maal haaks en dan is die hele vriendskap sommer daarmee heen.

Oppas dat enkele gebeure jou hele selfgesprek beheers. As jy negatief voel oor iets, probeer dit in perspektief stel. Vra jou af of dit altyd so was; of jy nie dalk oorreageer nie; of daar nie dalk goeie redes is waarom jy die negatiewe ding nie hoef te glo nie. Miskien is daar positiewe dinge wat wys dat die negatiewe eintlik nie regtig so belangrik is nie.

Onthou: één slegte ervaring beteken nie dat dit altyd so gaan wees of dat alles so is nie.

### **Ek probeer met my hart dink**

Ons is nogal soms geneig om met ons hart in plaas van met ons verstand te argumenteer. Jy voel só oor iets en daarom is dit só. Jy voel negatief en daarom is die lewe sommer negatief. Jy voel hopeloos en daarom dink jy ook sommer almal sien jou as hopeloos. As jy met jou hart dink, dink jy nie eintlik nie, maar voel net. Dan kan jy nie na logiese argumente luister nie en dit kan gevaarlik wees. Ons weet mos almal hoe ons gevoelens maar wissel.

Toets maar jouself; dis hoe die lewe loop: as jy die dag nie goed voel nie, is die dag ook sommer donkerder as ander dae. As jy voel iemand hou nie van jou nie, dan lyk alles wat hy doen vir jou soos bewyse dat hy nie van jou hou nie.

Dit is waar dat party van ons meer emosioneel as ander is, maar ons moet oppas dat ons emosies nie ons logiese vermoëns totaal verduister nie.

### **Elke muggie word 'n aasvoël**

Sensasie is lekker; koerante leef daarvan en elkeen van ons ook maar op ons eie manier. Nou bestaan die geneigdheid om die kleinste ou dingetjie aan te gryp en dit tot die grootste probleem op te blaas. 'n Mens is mos dikwels geneig om die

negatiewe sy van 'n saak te sien en altyd die slegste te verwag. So kan jy jouself so bang praat dat jy omtrent nie jou kop by die huis wil uitsteek nie.

Oppas vir katastrofering, met ander woorde om dinge heeltemal uit verband te ruk en van elke muggie 'n aasvoël en van elke molshoop 'n berg te maak. Dit gaan nie alleen maak dat jy verkeerd reageer nie, maar ook dat jy hierdie wêreld nooit regtig kan geniet vir wat dit is nie. Probeer om dinge te sien vir wat hulle is. Die maklikste manier om dit te doen is om so 'n bietjie oopgog deur die wêreld te gaan. Kyk hoe ander daarvoor dink (nie net een nie) en vergelyk dan waar jy staan. Probeer 'n goeie gemiddeld handhaaf.

### **Oppas vir 'n visserman-mentaliteit**

Visvang doen snaakse dinge aan 'n mens. Jy het eintlik altyd beter gedoen as wat die visse in jou vismandjie sê. Die grotes het almal weggekóm. 'n Mens moet nie toelaat dat jy jouself in 'n posisie plaas waar jy nooit eintlik regtig voel dat jy jou doel bereik het nie. Stel vir jouself realistiese doelwitte. Moenie groter visse probeer vang as wat daar in jou lewensdammetjie is nie. As 'n mens vir jouself verkeerde doelwitte stel of doelwitte nastreef wat jy nie eintlik regtig wil bereik nie, gaan jy nie die doelwitte bereik wat jy regtig graag wil nie.

Wees eerlik met jouself. Moenie vir ander leef nie, maar leef vir jouself op so 'n manier dat jy vir ander die meeste beteken deur net jouself te wees. Jy is dit aan jouself verskuldig om nie heeltyd te voel dat wat jy regtig wou wees eintlik (soos die groot vis) weggekóm het nie. As dit is hoe jy voel, het jy net jouself te blameer.

### **Jy is kleurlind**

'n Persoon wat kleurlind is, sien alles net in swart of wit. So sien party mense die lewe. 'n Persoon is óf sleg óf goed; iets is óf lekker óf sleg; jy is óf die voorsitter óf jy neem

nie deel nie. Alles is vir hulle óf swart óf wit. In hulle selfgesprek is daar dus net een van twee hokkies waarin hulle alles gooi.

Nou weet ons dat die lewe nie so is nie. Die Oostenrykers het 'n mooi spreuk met 'n interessante teësprak wat eintlik die aard van die lewe beskryf. Hulle sê: "Die situasie is hope-loos, maar nie ernstig nie." Daarmee sê hulle dat die ou lewe eintlik nie net swart of wit is nie, maar altyd 'n mooi gemengde grys. Dit is 'n mengsel van optimisme en pessimisme; van hoop en vertwyfeling; van opgewondenheid en teleurstelling; van sonskyn en skadu. Elke persoon het iets van die son wat in hom skyn, maar ook die skadu wat oor hom val. Elke situasie wat borrel van hoop dreig ook met mislukking.

Daarom moet 'n mens jouself die kuns aanleer om die lewe in sy kleurvolheid te ervaar en te beoordeel. Moenie in jou selfgesprek jou oordele te fel maak nie. Dinge is nie sommer maar net swart of wit nie. Neem maar armoede. Selfs dit kan verskillende kante hê. Die beste ding van armoede is dat dit net beter kan gaan; boonop vat dit nie veel om die situasie te verbeter nie, of anders gestel, om arm te wees is goedkoop.

In die lewe met sy geskakeerdheid is jy jou eie beoordelaar. Maak die regte keuses in jou oordeel van mense en dinge. Niemand is net goed of net sleg nie. Moet dus nie dink dit sal so wees nie en moet dit ook nie so maak nie.

### **Jy en net jy is die kampioen**

'n Ander slaggat is om jou selfgesprek so vol van jouself te maak dat daar nie plek vir iemand anders is nie. Dit gaan ook die oordele wat jy moet maak lelik skeef trek. As jy nie die be-lange en rol van ander in jou selfgesprekke erken nie, moet jy nie verbaas wees as jy uiteindelik agterkom dat jy ook baie al-leen gaan voel op hierdie wêreld nie.

Wees realisties en dink gebalanseerd.

**Skrywer:** Prof Jan van der Watt