ng kerk weltevreden
lewe vir die stad

Gemeentebrief Junie 2021

Watter maskers?

Almal om my kla oor die dra van maskers. Ek dink by myself dat die lewe dalk veel makliker sou wees as ons slegs fisiese maskers gedra het. Maar wat van al die emosionele maskers? Wat van die maskers wat ons nie kan sien nie, of dalk nie wíl raaksien nie omdat ons nie betrokke wil raak nie of maskers waaragter die pyn so diep is dat ons dit eenvoudig nie kán raaksien nie.

Hoeveel keer hoor ons ŉ persoon het homself beseer, selfmoord gepleeg, bankrot gespeel en niemand het dit sien kom nie. Ons samelewing het so suksesgedrewe geraak, so kompeterend en so krities dat ons nie kan waag om eerlik te wees oor ons tekortkominge en gebreke nie. Ons kies eerder om vinnig ons "maskers" op te sit en mense te laat sien wat ons dink hulle wil sien.

Maskers is beelde wat ons skep en waaragter ons skuil. ŉ Masker is ŉ verdedigingsmeganisme om onsself in hierdie stukkende wêreld te beskerm, want ons is so bang vir verwerping. Maar sulke maskers sit ons in ŉ tronk en ontneem ons van ons potensiaal as mens. Talente word nie ontgin nie en die indiwidu se uniekheid word ontken. Mense onderdruk so hul gawes en passies en in die proses hul geluk.

Baie mense het ŉ ongesonde verhouding met hul emosies en verkies dikwels om die emosies te onderdruk. In plaas daarvan om hul gevoelens te prosesseer probeer hulle onbewustelik die emosies vermy. Soveel mense is nooit geleer om hul emosies te hanteer nie en sien dit selfs as ŉ swakheid om emosies met ander te deel. Ongelukkig verdwyn sulke emosies nie bloot nie. ŉ Onbenulligheid kan daardie opgehoopte, onderdrukte emosies sneller en lei tot totaal ontoepaslike gedrag wat maklik vermy kon gewees het. Ons vermy dus pyn en krop gevoelens van angs, vrees en woede op, met soms katastrofiese gevolge.

Ek weet fisiese maskers is ŉ pyn, maar kom ons raak bewus van ons eie emosionele maskers asook dié van ons familie, vriende en ander mense om ons. Kom ons wees eerliker en minder veroordelend en skep ŉ veilige hawe waar emosies gedeel kan word – waar daar ten minste begrip en indien moontlik ondersteuning is sodat indiwidue hulle volle potensiaal kan bereik. So kan ons van ten minste een masker ontslae raak!

Groete

Alda Boer
Direkteur: Versorging