



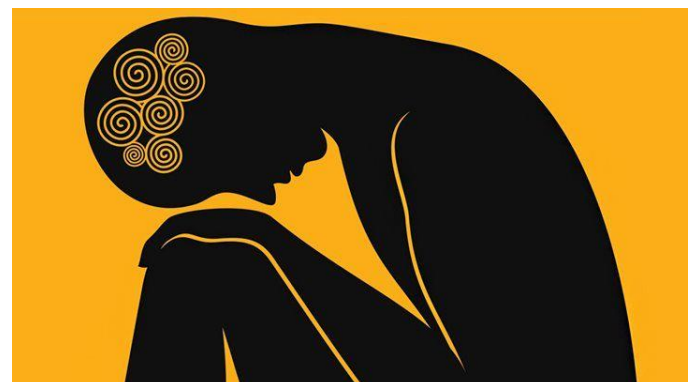
Entrepreneurs van Hoop ... leef eerlik met hulle angs

Angs is natuurlik

- Wanneer 'n mens se omgewing verander of wanneer jy verwag dat dit kan verander, reageer jou liggaam met 'n stres-respons. Stres is die natuurlike respons op verandering. Interessant genoeg, kan die verandering negatief of positief wees.
- Die stres-respons is om ons gereed te maak om paslik op die verandering te reageer. Dit word soms die V³ sisteem genoem. Die drie V's is Veg-Vlug-Vries en dit is die liggaam se outomatiese, ingeboude stelsel wat ons moet beskerm teen bedreiging en gevaar.
- Wanneer ons die Bybel lees vir raad oor ons angstigheid, moet ons beseft dat die ideaal nie is om nooit 'n stres-respons te toon nie. Dit kan gevaarlik wees as jy nie bang is om voor aankomende verkeer in die pad in te stap nie, of as jy nie wil weghardloop as 'n leeu voor jou te staan kom nie. Om bekommerd te wees oor rekeninge wat betaal moet word, of om hartseer te wees oor 'n verhouding wat

nie uitgewerk het nie, is alles deel van menswees en is gevoelens wat ons moet deurwerk, nie moet ignoreer nie.

- Ons moet egter bewus wees daarvan wanneer ons angs nie meer produktief is nie en nie vir ons help om beter te leef nie. Dis byvoorbeeld wanneer jy konstant 'n gevoel het dat alles gaan verkeerd loop ("a sense of impending doom"), konstant vrees dat jy nie in beheer gaan wees en voel van jou lewe nie, konstant oorgeneem word deur 'n vormlose gevoel van onsekerheid en angs, konstant voel dat die lewe nie 'n vriendelike plek is nie, dat ek op my eie is, en dat alles eintlik maar sinneloos is.



Jesus leer ons oor ons ang

- In ons teksgedeelte staan Jesus en sy dissipels voor die rand van ineenstorting. Die wêreld soos hulle dit beplan en voorsien het, gaan nie so uitdraai nie. Ons sien al drie stres-response:
 1. Die **dissipels vries** – en raak op die plek aan die slaap (“van droefheid”).
 2. **Een van hulle veg** en kap iemand se oor af – hy voel hy kan nie net stilsit en ondergaan nie, hy moet dit baklei-baklei doen.
 3. **Jesus wil vlug**, aanvanklik (“laat die beker by my verbygaan”) – dis nie asof hy ‘n brawe heldhaftigheid openbaar nie – hy is eerlik oor sy broosheid.
- Dan kom die openheid sodat sy Vader hom kan vul met 'n hoop wat groter is as sy ang. Dit kan gebeur omdat Jesus ‘n gewoonte volhou om alles wat Hom bekommer of angstig maak voor sy Vader te kom neersit. Nie soseer die wyse raad of “antwoorde” wat Hy by sy Vader kry is dit wat Hom help nie, maar die teenwoordigheid van sy Vader wat Hom met liefde raaksien.
- In die teenwoordigheid van sy liefdevolle Vader vind ‘n paar dinge plaas:
 1. ‘n Groter prentjie word duidelik wat vir Jesus help om nie oor alles angstig te wees nie, maar slegs oor dit wat waarskynlik kan waar word.
 2. Die hoop vir iets nuuts wat hierdeur kan kom, begin die verlamming van die ang teenwerk.
 3. Daar ontstaan ‘n onderskeid tussen dit wat aanvaar moet word (en waarby aangepas moet word) en dit wat beïnvloed kan word (die sogenaamde

“circle of influence” teenoor die “circle of concern”).

Praktiese raad vir ons ang

- Hou altyd die goeie gewoontes in stand wat Jesus ons leer. Hier is twee ter sprake, naamlik i) om in gemeenskap met ander te lewe (al raak hulle aan die slaap) en ii) om gereeld eenkant te gaan en voor God ons liefdevolle Vader sy perspektief te kry.
- Gee jou ang woorde en name. Ons leer by Jesus om eerlik om te gaan met ons ang en dit rou uit te spreek. Gee ook jou response name – waar vries ek, waar veg ek, waar vlug ek – en is dit die beste manier om my ang te hanteer?
- Soek die nuwe moontlikhede (bloedsweet bring nuwe dinge) sodat jou hoop vir dit wat nuut is, groter kan word as jou ang vir dit wat jy dalk kan verloor.
- Kyk of elke episode van ang vir jou kan lei tot ‘n plan met ‘n paar aksiestappe. Dan word verlamme ang omgeskakel in produktiewe besorgdheid en lééf jy jou ang weg.

Voorbeelde van Fobies (Irrasionele Vrese)

- Boeke - Bibliofobie
- Asimetriese goed – Asimetriefobie
- Hoenders - Alektorofobie
- Hansworse - Koulrofobie
- Trou – Gamofobie
- Kerk - Ekklesiofobie
- 666 - Hexakosioihexekontahexafobie
- Skoonma - Penterafobie
- Vrese - Fobofobie