

### **“Om dit te oordoen”**

deur Willemien Kruger © September 2014

Hierdie artikel is 'n getuigenis van my persoonlike stryd met 'om te veel te doen' - wat gelei het tot 'n seisoen van depressie wat nogals moeilik was om te identifiseer en aan te spreek. 'n Nuwe seisoen het begin in my persoonlike lewe en dit is nou eers wat ek kan terug kyk en probeer deel wat gebeur het - terwyl dit besig was om te gebeur het ek nie verstaan wat aangegaan het of wat ek daaraan kon doen nie, en meeste van die tyd wou ek niks doen nie. Ek kan nie sê ek verstaan alles oor hierdie onderwerp nie maar ek hoop om ander te help deur te deel wat ek geleer het.

Ek het besluit om die artikel te noem - Om dit te oordoen....want ek persoonlik het gedink dit is nie moontlik om te veel te doen nie, maar dit is. En hierdie is nie verwant aan die ooglopende, om net te 'besig' te wees nie...maar jy kan besig wees om te veel verantwoordelikheid te vat, te veel goed te doen en selfs te veel om te gee vir ander, wat lei tot die benadeling van jou eie gesondheid en jou mens wees. En dit gaan jou opvang op een of ander manier....

Ek was altyd 'n besige persoon, en het om die waarheid te sê trots gevoel op die feit dat ek my tyd so effektief kon bestuur dat ek selfs nog meer kon doen...nou is dit nie meer iets wat ek oor spog nie. Gedurende een jaar was ek baie besig en produktief, en het daarin geslaag om baie uitkomste vir projekte te lewer in my persoonlike besigheid. Nietemin, teen die einde van daardie jaar het ek regtig gesukkel met depressie, teleurstelling en 'n diep sin van onvervuldheid. Ek het nie regtig verstaan hoekom ek sukkel met hierdie emosies nie, en het aangehou om myself te probeer vertel dat alles wat ek gedoen het die moeite werd was selfs al het ek getwyfel of dit waar was....Ek was ook so moeg vir alles wat ek gedoen het en nog steeds 'moes doen' dat ek rêrig moedeloos geraak het. Daar was een dag waar ek gedink het dit mag dalk net makliker wees om dood te gaan, want om te lewe is soveel moeite. Gelukkig is God goed, en soos ek Sy Woord gelees het – is hierdie wat sin gemaak het vir my in daardie staat :

*Matt 11:28 “ Is jy **moeg** ? **Uitgeput** ? **Uitgebrand** met godsdiens ? Kom na My. Gaan saam met My en jy sal jou lewe herstel. Ek sal jou wys hoe om 'n **ware** ruskans te vat. Stap saam met My en werk saam met My - kyk hoe Ek dit doen. Leer die **ongeforseerde ritmes van genade**. Ek sal nie enigeiets swaar of sleg passend op jou lê nie. Hou geselskap met My en ek sal jou leer om **lig en vry te lewe**. ” (Message)*

O hoe het ek net verlang om hierdie 'ongeforseerde ritmes van genade' te leer ..... Kort na hierdie tyd, was ek bevoorreg om op 'n wegbreek te gaan van 'n paar maande saam met my kinders. Dit was so 'n seën en 'n tyd van genade, en ek glo waarlik dat dit 'n tyd was van om net goed te kon rus fisies en emosioneel. Terug by die huis het ek 'n interessante boek gelees genoemd "Overdoing it" deur Bryan Robinson, waarin dit redelik ooglopend geraak het dat om uit te brand iets is waarmee baie mense sukkel in vandag se samelewing. Dit was ook interessant dat uitbrand nie soveel 'n fisiese kondisie is as 'n bedekking vir baie diep emosionele probleme, en baiekeer is die mense wat daarmee sukkel tipies die besige produktiewe tipes. En omdat ons samelewing werk en produktiwiteit beloon, is dit moeilik om uitbranding te identifiseer of adresseer want jy dink jy het gefaal.

Om dit te oordoen kan baie vorms aanneem - werk, sport, om besig te wees en selfs om te veel om te gee vir ander. Dit het ander name soos : *werkverslawing, besig-wees-verslawing, omgee-verslawing, vinnige baan lewe, Superman / vrou* ens. Soos jy kan sien het sommige van die woorde skynbaar positiewe betekenisse. Maar wat ook al dit genoem word dit gaan oor om uit balans te wees, uit beheer en die einde gaan self-vernietigend wees. Dit is interessant dat moderne tegnologie ons meer tyd vir ontspanning belowe het, maar terselfdertyd bring dit 'n verandering in die omgewing van werk wat dit nog moeiliker maak om te ontkoppel van werk, want nou kan jy werk enige plek, die hele tyd. En nogsteeds is mense seer. stukkend, siek en misrabel. Oordoeners neig om hulle vrese en seer te 'dokter' deur 'n behoefte om in beheer te wees, ongeduld, geïrriteerdheid, haas en om besig te wees. Hulle oorinvesteer, oorverbind en oorkompenseer. Om goed te lyk en 'n *masker op te sit* is trekke van individue of families wat dit oordoen. Kompulsiewe oordoeners bly besig om 'n sogenaamde 'leemte' te vul.

Hoekom neig mense om goed te oordoen ? Dit is 'n poging om jou lewe te laat saak maak; dit is om te probeer tel, om betekenisvol te wees. Dit is 'n diep soektog vir betekenis. En die enigste manier hoe oordoeners weet hoe om dit reg te kry is deur meer te doen. Oordoeners word daarom gedefinieer deur wat hulle DOEN maar hulle weet nie wie hulle IS nie. Diep binne is daar 'n klomp onvervulde behoeftes - 'n leemte, en meer doen gee 'n gevoel van tevredenheid, en selfs meer subtiel, dit steek die seer weg. Oordoeners definieer hulle lewens volgens dinge gedoen, dinge reggekry. Gewoonlik sukkel hulle met lae selfbeeld en verhoudings en foutiewe denke begin die negatiewe siklus. Oordoeners kan nie onderskei tussen normaal en te veel nie - so wat ander nie eens sal oorweeg nie, sal oordoeners net doen oor hulle nie duidelike grense het nie. Oordoeners hou net aan doen veral wat ander verwag, en op hulle beurt skeep hulle hulleself af omdat hulle nie lank genoeg stil staan om te dink oor hulle eie behoeftes en begeertes nie.

In Robynson se boek het hy 'n paar tipiese negatiewe denkpatrone geïdentifiseer wat oordoeners geneig is om te hê :

- Teleskopiese denke - dit gebeur wanneer jy jouself met genieë vergelyk, en so dan jouself opstel vir mislukking, want ons sal altyd te kort skiet. Tipiese self-praat sluit dan in "dit was so dom" of "Ek kan net nie enigiets reg doen nie"
- Onduidelike grens denke - die lyn tussen tipies of normaal en oormatig is nie duidelik nie, so jy is geneig om meer verantwoordelikheid te neem as wat jy moet. Jy is geneig om jou eie behoeftes op te offer ter wille van die ander, en so verwaarloos jy jouself.
- Mense plesier denke - Die opinies van ander bepaal jou optrede en jou prioriteite, so jy stem heeltyd saam en is besluiteloos, en die goedkeuring van ander word die dryfkrag van besluite. In die einde sal jy nie weet waarvoor jy staan nie, tensy iemand anders jou vertel.
- Pessimistiese denke - Hierdie tipe denke filter al die positiewe terugvoer uit en onthou net die slegte. Tipiese self-praat is "Ek weet net dat dit nie sal werk nie" of "Ek sal nooit goed genoeg wees nie"
- Katastrofiese denke - Omdat jy onvoldoende of onwaardig voel, sal jy 'n ramp verwag, en dikwels sal jou self-vervulde profesie jou help om jou eie sukses te saboteer.
- Hulpelose denke - in hierdie tipe denke, is alles anders te blameer vir jou situasie en geluk, jy is 'n slagoffer, en voel nie in staat om enigiets oor jou situasie te doen nie. Jy dink die oplossings vir probleme is buite jouself, en dat jy nie iets kan verander nie.
- Wrokkige denke - oor tyd kan bitterheid en sinies wees opbou in jou denke, wat veroorsaak dat jy ontplof in woede deur te kla en blameer omdat jy vasgevang voel.
- Weerstand denke - hierdie tipe denke laat jou die lewe sien as 'n stryd, en daarom moet jy jouself harder druk om meer te doen, meer ure te werk, jy het jouself oorverbind in jou skedule en laat geen tyd vir rus of spontaneïteit oor nie.
- Wensdenkery - in hierdie tipe manier van dink is jy nooit tevrede of gelukkig met wat jy het nie en wil altyd meer hê, of wil hê wat jy nie het nie, so dit definieer geluk net in wat jy nie het nie of nog steeds nodig het ... en kan lei tot om meer te doen om meer te hê.
- Ernstige denke - dit is 'n manier van dink wat veroorsaak word deur te leer die lewe is net 'n ernstige saak. Dit gaan oor oorlewing, en daar is geen tyd vir speel nie. Om te ontspan en geniet kan selfs beskou word as 'n dwase vermorsing van tyd.
- Veruiterlike denke - in hierdie soort denke word jou waarde bepaal deur wat jy produseer en nie oor hoe jy binne voel nie. 'n Mens kan om die waarheid te sê werk skeep net om besig te bly sodat jy op die ou einde waardig voel.

Met al hierdie negatiewe tipes van denke sal 'n oordoeners aanhou tot die self-afskeping lei tot 'n punt van 'ontplof' met wraak, of daar is 'n inmekaarstort van uitbranding. Die boek stel dit duidelik dat vir oordoeners hierdie punt gewoonlik 'n groot ding is, en 'n skok, oor hulle nie kan glo dat hulle 'n punt bereik het wat daar dinge is wat hulle nie kan doen nie...en ek kan assosieer dat hierdie nie net 'n skok is nie, maar ook iets regtig nuut en skrikwekkend. Maar dit is ook 'n goeie plek as 'n oordoeners kan besef dat hy/sy nodig het om sy/haar *prioriteite, waardes, en denk patrone in die lewe* kan herdink. Om te herstel van om te oordoen is nie iets wat aangejaag kan word nie, maar dit is moontlik om te herstel en om die diep geestelike leemte te vul wat weggesteek was deur oordoen. Een vorm van oordoen wat nog gevaarliker is, want dit kan so misleidend wees, is om te veel om te gee, waar die aanname is dat jy dink as jy net meer gee, sal mense jou meer waardeer. As jy ontdek dat dit nie waar is nie, en dat jy net maar net as vanselfsprekend aanvaar word, gaan jou motivering om om te gee stop oor jy ontugter voel deur hierdie daad van gee. En as jy nie meer gee nie, voel jy nog moedeloos want jy voel die gebrek aan betekenis dieper - wat moet jy dan nou doen, vra jy. Ek glo dit gebeur want jy het jou

vertrou in die mens gesit vir jou waarde en nie in God soos wat dit veronderstel is om te wees nie. (Ps118 :8) 'n Mens kan om die waarheid te sê van God geskei word as jy te veel van mense afhanklik is, veral vir terugvoer. In die herstel van oordoen gaan jy moet leer dat jy nie geliefd is op grond van wat jy doen en nie doen nie, maar op grond van God se karakter en net die feit dat jy Sy kind is.

'n Paar wenke om te herstel (aangepas uit 'Overdoing it' en bygevoeg uit ervaring):

- Erken jou swakhede en foute en vra hulp van God.
- Glo dat God bestaan en dat Hy jou wil help soos staan in Matteus 11.
- Maak 'n keuse om jou lewe oor te gee aan die liefde van God.
- Ontwikkel 'n self-omgee plan deur te dink oor balans, en om doelwitte vir alle areas in jou lewe te stel, nie net werk nie.
- Sit tyd opsy vir refleksie en bring grense in jou lewe in.
- Spandeer tyd om 'n verhouding met God te bou, wat dalk aktiwiteite soos bid, lees, meditasie, joernaal ens. kan insluit.
- Besluit wat is die belangrikste dinge in jou lewe en doen dit eerste.
- Moenie nuwe aktiwiteite byvoeg nie behalwe as jy iets anders kan weg vat.
- Laat meer tyd toe vir dinge as gewoonlik, en bring daardeur grense in jou lewe in.
- Skeduleer tyd vir speel en pret en selfs om niks te doen nie.
- Doen een ding op 'n slag.
- Werk teen 'n gemaklike pas, en nie in 'n mal gejaagdheid nie.
- Bly bewus van mense en situasies wat stres en druk in jou skep - probeer hulle vermy.
- Wees meer geduldig met jouself.
- Erken aan mense as jy weet jy het hulle seergemaak, en probeer dit opmaak as dit moontlik is.
- Vergewe en word vergewe, geredelik en maklik. Hierdie beteken nie noodwendig dat jy maklik mense weer moet vertrou nie, maar onvergifnis verwurg jou, nie die ander persoon nie.

*Om 'n geestelike lewe te vind en te leef* voed daardie diep innerlike behoeftes. Jou geestelike ontwaking sal jou gegrond en vol vertrou laat voel. Ek kan persoonlik getuig dat hierdie waar is, deur wat ek ervaar het gedurende omtrent 'n jaar. Die waarde van *goeie positiewe insette* kan ook nie oorbeklemtoon word nie - gedurende die twee maande wegbreek het ek die geleentheid gehad om genoeg tyd te hê vir goeie insette, en ek het doelbewus dit beplan...so dit was nie net 'n kwessie van verveeldheid nie, dit was 'n kwessie van prioriteite - ek het geweet ek het leeg gehardloop vir te lank. Om te luister na goeie preke, te dink daaroor, en daaroor te praat met ander mense, saam met om goeie boeke te lees was baie waardevol. Ek het ook 'n *joernaal gehou* spesifiek gedurende hierdie tyd, en ek het gereeld terug verwys na my eie joernaal terwyl ek oor goed gedink het. Om 'n joernaal te hou is 'n baie maklike en praktiese manier om op te let hoe jy ervaar wat God besig is om spesifiek vir jou te sê.

Maar om net insette te kry en 'n joernaal te hou het nog nie die emosionele deurbraak gebring nie. Terug by die huis het ek vir my man gesê ek dink dit sal help om met iemand te praat wat heeltemal buite my sirkel van invloed is - vir vars perspektief op lewens situasies en vir advies op wat om te doen en wat om nie te doen nie. So ek het 'n paar mense besoek, en net die derde persoon het 'uitgewerk' vir my, so die les wat ek geleer is was – moenie opgee na net een probeerslag nie. Hierdie 'life coach' het regtig 'n indruk gemaak deur werklik nuwe perspektief te gee op dinge, veral in situasies waar ek gedink het ek 'weet wat om te doen'...en dan het sy iets voorgestel wat baie meer sin gemaak het. So dit was ook baie waardevol om te kon *praat met iemand buite 'my lewe' om 'n nuwe perspektief te kry*. Dit was ook na 'n paar besoeke aan die 'life-coach' wat ek weer begin hoop ervaar het...en natuurlik was dit die belangrike mylpaal, waar goed op 'n emosionele vlak begin verander het van die binnekant af buitentoe.

Na hierdie *emosionele verandering*, en deur beter te voel binne, het my persoonlike perspektief op die lewe, situasies, verhoudings, werk en selfs my eie familie beter gegaan. En natuurlik, as jou eie bril 'n ander kleur is, is alles waarna jy kyk ook dan 'n ander kleur, en daarom was dit net 'n kwessie van tyd voor dinge begin verander het in situasies vir ons persoonlik. Selfs al is daar nog uitdagings, en nog nie al die deurbrake het gebeur nie, staan ek wel op met 'n *ander houding* in die oggende, sien uit na 'n nuwe dag en dankbaar om hierdie depressiewe seisoen in my lewe te oorleef het. Ek kan nou terug kyk en sien hoeveel geestelike groei het gebeur, veral as ek my eie joernaal lees, en ek wil selfs nog meer groei nou. Mag elkeen wat sukkel hiermee weet daar is hoop op herstel.