

Selfvergifnis – 'n Afgeskepte area binne die pastoraat



Author:

Wentzel C. Coetzer¹

Affiliation:

¹Department of Practical Theology, The Unit for Reformational Theology and the Development of the South African Society, Faculty of Theology, North-West University, Potchefstroom, South Africa

Corresponding author:

Wentzel C. Coetzer,
wentzel.coetzer@nwu.ac.za

Dates:

Received: 25 Nov. 2019
Accepted: 27 Feb. 2020
Published: 25 May 2020

How to cite this article:

Coetzer, W.C., 2020, 'Selfvergifnis – 'n Afgeskepte area binne die pastoraat', *In die Skriflig* 54(2), a2564. <https://doi.org/10.4102/ids.v54i2.2564>

Copyright:

© 2020. The Authors.
Licensee: AOSIS. This work is licensed under the Creative Commons Attribution License.

Self-forgiveness – A neglected area within the pastorate: The scientific study of the theme of forgiveness in general, has only begun to gain momentum during the 1970s – it is thus a relatively new concept within the helping professions. Since the sub-discipline of positive psychology has also gained momentum over the past number of years, it has largely contributed to a more realistic approach to the concept of forgiveness. However, within this broad context of the development of research on the theme of forgiveness, the specific aspect of self-forgiveness did not come to fruition from the very onset and was even occasionally described as the 'stepchild' of research on forgiveness. In this article, we focus on four of the most prominent pastoral-psychological models of self-forgiveness. Aspects that are discussed in this regard are some important definitions, the relationship between interpersonal and intrapersonal forgiveness, characteristics indicating a lack of forgiveness, factors that necessitate self-forgiveness and barriers to self-forgiveness. The basic point of departure in this article is that of a literature study regarding the theme of self-forgiveness. Particular attention is given to the approaches within the abovementioned four models, while data from other relevant sources are also incorporated. Finally, from the various models as well as supplementary literature, several strategic moments regarding the facilitation of self-forgiveness are identified. The importance and topicality of the theme of self-forgiveness, which has been ignored for quite a long period, becomes very evident from this research – for the helping professions and for the pastorate specifically.

Keywords: Self-forgiveness; Interpersonal vs. intrapersonal forgiveness; Models of self-forgiveness; Pseudo-self-forgiveness; Personal responsibility; Empathy; Emotional intelligence; Rage.

Indien daar op die veld van navorsing rakende die tema van vergifnis gelet word, is daar veral drie belangrike areas ter sprake, naamlik vergifnis van ander (interpersoonlik), selfvergifnis (intrapersoonlik) en vergifnis vanaf God (die vermoë om sy vergifnis te kan ontvang). Daar is redelike eenstemmigheid in die literatuur met betrekking tot die feit dat die area van selfvergifnis grootliks in die verlede afgeskeep is. In hierdie verband wys Hall en Fincham (2005:635) in 'n artikel na hierdie veld as '*the stepchild of forgiveness literature*'. In hulle bydrae toon Woodyatt et al. (2017:6) dat dit eers ná 2011 is dat daar meer momentum rakende publikasies met betrekking tot hierdie tema gekom het. Aspekte soos hierdie bevestig dat selfvergifnis inderdaad 'n aktuele tema is wat ook binne die pastoraat en die prediking meer in diepte ontgin behoort te word.

Metodologie

Die basiese vertrekpunt in hierdie artikel is dié van 'n literatuurstudie met betrekking tot die tema van selfvergifnis. Volgens Louw (2014) is 'n literatuurstudie tesame met kritiese beredenering en bespreking 'n aanvaarbare navorsingsbenadering binne die terrein van die Praktiese Teologie. Volgens De Vos et al. (2011:123) is 'n literatuurstudie 'n integrale deel van navorsing.

Die fokus sal vervolgens veral op die volgende vier prominente pastoraal-sielkundige¹ modelle val wat in die literatuur geïdentifiseer is: eerstens dié van Everett Worthington (2013; vgl. ook Woodyatt et al. 2017); tweedens Stoop (2005:117) se model; derdens die model van Enright (1996), asook Enright en Fitzgibbons (2000); en vierdens dié van Hong en Jacinto (2011). Tersaaklike verwysings vanuit ander literatuur sal ook geïntegreer word en ten slotte sal 'n aantal oorkoepelende praktiese riglyne geformuleer word met betrekking tot die helingsproses rakende selfvergifnis.

1. Die outeurs waarna verwys word met betrekking tot die vier voorgestelde modelle is enersyds almal goed op psigologiese gebied onderlê, en andersyds het almal 'n passie om die uitkomst van hulle navorsing met bybelse en pastorale beginsels te korreleer.

Note: Special Collection: Impact of Reformed Theology.

Read online:



Scan this QR code with your smart phone or mobile device to read online.

Inleidende perspektiewe

In antwoord op die vraag waarom selfvergifnis 'n onderwerp is wat vir 'n geruime tyd nie die nodige erkenning ontvang het nie, maak Rotter (2001:174) 'n insiggewende stelling. Hy stel dit dat ons binne 'n gemeenskap leef waar vergifnis vreemd is aan alles wat ons sien en genade as 'n swakheid beskou word, terwyl mag oor ander as 'n aanduiding van sterkte gereken word. Dit is gevolglik nie vreemd dat talle persone met kroniese skuldgevoelens asook ander vorms van vervreemding teenoor ander worstel nie. In die verlede was daar ook meer abstrak oor die konsep van vergifnis en selfvergifnis gepraat – moontlik omdat dit nie 'n uitdrukking van kontemporêre kulturele waardes was nie.

Historiese oorsig

Die wetenskaplike studie met betrekking tot die tema van vergifnis in die breë het eers gedurende die sewentigerjare van die vorige eeu momentum begin kry.² Dit gaan dus om 'n relatief nuwe konsep binne die helpende professies, aangesien van die belangrike teoretici soos Freud, Adler, Horney en Frankl in 'n groot mate hierdie onderwerp vermy het (vgl. Hong & Jacinto 2011:374; Rotter 2001:174).³ 'n Populêr-geestelike boek deur Lewis Smedes gedurende 1984 getiteld, *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*, het die verbeelding van die algemene publiek asook dié van sommige professionele persone binne die gesondheidswetenskappe aangegryp en 'n aktiewe debat gestimuleer. Dit sou egter eers heelwat later wees dat aktiewe en gefokusde navorsing op hierdie terrein momentum verkry het.

Dit wil voorkom asof die situasie teen ongeveer 1996 gaandeweg begin verander het, aangesien Enright (1996:107) in daardie stadium op die feit wys dat '*... the concept of forgiveness in the helping professions and in popular literature is growing rapidly*'. Nege jaar later wys Helm, Cook en Berecz (2005:25) op 'n paradigmaskuif wat binne die psigologie begin plaasvind het, omdat daar in daardie stadium 'n al groter bewustheid begin posvat het ten opsigte van die potensieële psigologiese voordele wat vanuit die proses van vergifnis kan voortvloei (vgl. ook Holmgren 2002:112).

Sedert die subdissipline van die positiewe sielkunde die afgelope aantal jare ook al meer momentum verkry het, het dit grootliks tot 'n meer realistiese benadering ten opsigte van 'n konsep soos vergifnis bygedra. Martin Seligman (2002:137–161) het aanvanklik die konsep van positiewe sielkunde binne die psigologiese gemeenskap geïnisieer. Hy het 24 aspekte geïdentifiseer wat hy as sterkpunte (*strengths*) beskryf, en hierdie lys sluit onder ander die konsepte van *vergifnis en genade* in. In sy boek, *Authentic happiness*, sken Seligman (2002:70–82) heelwat aandag aan die tema van

2. Hier is belangrike bydraes soos dié van Rokeach (1973), asook dié van Shoemaker en Bolt (1977) ter sprake.

3. In hierdie verband maak McCullough en VanOyen Witvliet (2009) die volgende insiggewende opmerking:

Despite the importance of forgiveness within many religious traditions, social theorists and social scientists basically have ignored forgiveness for the last three centuries. Forgiveness fails to warrant even a footnote in 300 years of post-Enlightenment thought. (p. 447)

vergifnis tesame met 'n aantal praktiese riglyne en voorbeelde (vgl. ook Ferreira 2010:145).

Selfvergifnis – die 'stiefkind' binne die navorsing

Binne hierdie breë konteks van die navorsingsontwikkeling rakende die tema van vergifnis, het die spesifieke aspek van *selfvergifnis* egter nie van die begin af tot sy reg gekom nie. Die eerste formele studie in hierdie verband is deur Horsbrugh in 1974 gepubliseer. Enright publiseer 'n belangrike artikel gedurende 1996. Die opskrif van hierdie artikel verwys na die dieldeling van vergifnis, naamlik om ander te vergewe, om vergifnis te kan ontvang en om selfvergifnis te kan toepas – drie aspekte met 'n onderlinge interaksie rakende die hantering van morele oortredings. Hierdie bydrae word deur sommige navorsers as die *prelude* met betrekking tot die empiriese navorsing rakende selfvergifnis beskou (Woodyatt et al. 2017:5).

'n Volgende belangrike merker was die publikasie van 'n artikel in 2005 deur Hall en Fincham met die titel, *Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research*. In 2013 beskryf en tipeer Enright (2013:59) hierdie bydrae as '*... the recent leading work on self-forgiveness*'. Vanaf hierdie stadium het die momentum egter begin toeneem en het daar 124 publikasies vanaf 2011 tot April 2017 verskyn (Woodyatt et al. 2017:6).

Skriftuurlike appèl

Binne die Joods-Christelike tradisie is die basiese vertrekpunt dat mense 'n behoefte aan vergifnis het as gevolg van hulle sondigheid. Dit hou wesenlik met die algemene menslike toestand, kollektief sowel as individueel, verband. Volgens die Ou en Nuwe Testament het God 'n begeerte om ná die sondeval met die mens versoen te raak en die mens weer in sy gemeenskap te bring. Hierdie versoening met God vind plaas wanneer die mens in staat is om sy of haar sondige aard te erken en te omhels en hom- of haarself vir God se vergifnis oop te stel (Bauer et al. 1992:150).

'n Bereidwilligheid om ander te vergewe is ook noodsaaklik ten einde self vergifnis te kan ontvang. Hierdie veronderstelling van die geskenk van vergifnis vereis ook die aanvaarding van die menslikheid van ander. Dit word duidelik in die Onse Vader-gebed verwoord, waar daar onder andere gebid word '*... vergeef ons ons oortredings soos ons ook dié vergewe wat teen ons oortree ...*' (Matt 6:12).

Patton (1985:143) plaas die verwysing na vergifnis soos in die Onse Vader verwoord is, binne die groter konteks van die koms van die koninkryk van God. Wanneer vergifnis op interpersoonlike asook intrapersoonlike vlak realiseer, is die koninkryk van God inderdaad besig om gestalte te verkry (vgl. ook Bauer et al. 1992:151).

Belangrike definisies

Een van die vroegste psigologiese definisies van selfvergifnis was dié van Enright (1996) wat soos volg lui:

Self-forgiveness may be defined as a willingness to abandon self-resentment in the face of one's own acknowledged objective wrong, while fostering compassion, generosity, and love toward oneself. (p. 113)

Met hierdie definisie is daar gepoog om 'n verskeidenheid standpunte te integreer. Met betrekking tot die latere navorsing het hierdie definisie ook 'n bepalende invloed uitgeoefen, alhoewel dit ook dispuut uitgelok het en tot pogings van alternatiewe definisies gelei het.

Woodyatt et al. (2017:8) wys op die volgende drie belangrike komponente van hierdie aanvanklike definisie:

- *Selfvergifnis impliseer die afstanddoening van negatiewe emosies teen die self gerig.*
- *Selfvergifnis impliseer die kweek van positiewe emosies op jouself gerig (dus die kweek van positiewe emosies soos medelye, goedhartigheid en liefde teenoor die self).*
- *Selfvergifnis impliseer 'n evaluering van verantwoordelikheid.*

Hierdie finale komponent van die definisie is waarskynlik die belangrikste en hierdie aspek rakende die aanvaarding van verantwoordelikheid vir dit wat gebeur het, word baie sterk in die literatuur beklemtoon.

Hall en Fincham (2005) beskryf selfvergifnis soos volg:

We conceptualize self-forgiveness as a set of motivational changes whereby one becomes decreasingly motivated to avoid stimuli associated with the offense, decreasingly motivated to retaliate against the self (e.g., punish the self, engage in self-destructive behaviors, etc.), and increasingly motivated to act benevolently toward the self. (p. 622)

Ten opsigte van die slagoffer (die self) is daar 'n vermyding van gedagtes, gevoelens en situasies wat met die oortreding geassosieer word. Hierdie tipe vermyding verminder die waarskynlikheid dat pynlike gedagtes en gevoelens aangaande die oortreding geaktiveer sal word. Dit gaan dus oor 'n verandering van motivering by die persoon sodat hy of sy minder hard en ongenadig op hulleself is, en meer vriendelik en empaties sal wees.

Drie jaar later het Hall en Fincham (2008:175) 'n volgende projek aangepak waar hulle hul vorige definiëring van selfvergifnis aangepas en uitgebrei het. Hulle toon vervolgens aan dat in die mate wat selfvergifnis realiseer en momentum verkry, daar ook 'n aantal positiewe gevolge na vore kom:

- Die oorweldigende skuldgevoelens begin afplat.
- Die noodsaaklikheid van gereelde versoenende pogings plat af (soos om telkens verskoning aan te teken of om vergifnis te vra).
- Die persoon ervaar al meer vergifnis vanaf die slagoffers.
- Die persoon ervaar al meer gevoelens van vergifnis deur God.
- Die oortreding word nie meer so negatief as aan die begin beskou nie.

- Die persoon slaag daarin om minder op die eie interne pyn en meer op sinvolle doelwitte soos op God of op die uitreik na ander te fokus.

Jacinto en Edwards (2011:428) beskryf selfvergifnis as die resultaat van individue wat verantwoordelikheid vir hulle aandeel in 'n situasie aanvaar, wat verwonde emosies of ook fisiese skade aan ander tot gevolg gehad het. Dit gaan ook met negatiewe gevoelens teenoor ander asook self-blaam. Selfvergifnis realiseer wanneer sulke persone in staat is om te besef dat hulle nie volmaak is nie en as gevolg hiervan, soms tekort skiet aan hulle beeld van hulle ideale self (vgl. ook Fisher & Exline 2006:142).

In 2015 skryf McConnell (2015:154) 'n artikel waarin hy teen die agtergrond van die ontwikkeling tot in daardie stadium stel dat daar mettertyd 'n behoefte aan 'n voller en meer omvattende definisie ontstaan het ten einde alles wat tot dusver in die literatuur na vore gekom het, te integreer. In hierdie verband gee hy die volgende basiese vertrekpunte as deel van sy voorgestelde model:

- Selfvergifnis is 'n welstandswaarborg (*a well-being safeguard*).
- Oortreders verkry nie selfvergifnis deur middel van morele regverdiging, toenemende selfbevoordelende attribute, die minimalisering van die erns van die oortredings, die gebrek aan empatie of selfkwytskelding nie.
- Oortreders se skaamtevrye skuldgevoelens, en nie skuldvrue skaamte nie, stimuleer die motivering tot selfvergifnis.
- Oortreders bevorder selfvergifnis deur 'n interpersoonlike roete, maar handel dit nie noodwendig finaal op hierdie wyse af nie.
- Oortreders bereik selfvergifnis deur 'n intrapersoonlike roete.
- Oortreders se individuele verskille en faktore aan die omstandighede gekoppel, modereer die proses van selfvergifnis.
- Oortreders regverdig selfvergifnis slegs indien hulle voortdurend verantwoordelikheid vir immorele gedrag aanvaar.
- Oortreders gee legitimititeit aan selfvergifnis wanneer hulle deurdagte en volgehoue pogings aangewend het om reg te laat geskied (te vergoed).
- Selfvergifnis kan verdedig word indien dit die moontlikheid van toekomstige oortredings verminder.

Die verhouding tussen interpersoonlike en intrapersoonlike vergifnis

Interpersoonlike en intrapersoonlike vergifnis hou met mekaar verband, maar is nogtans nie identiese konstruksie nie. Hierdie twee kante van vergifnis is ten nouste verwant en dit word as twee kante van dieselfde muntstuk voorgestel. Die ervaring van berou en selfvergifnis is een kant van die muntstuk, en interpersoonlike vergifnis die ander kant.

Pingleton (1989:34) wys daarop dat: ‘... *the failure to forgive others is ultimately, the failure to forgive oneself*’. Selfvergifnis is in die algemeen ook moeiliker as interpersoonlike vergewing van ander, omdat dit die meer abstrakte vorm van vergifnis is (Denton 2010:335).

Verder is dit ook moeilik om iets te beskryf wat nie duidelike grense het nie. Rakende die vergifnis van ander, is die spesifieke areas en grenslyne gewoonlik duideliker afgebaken en herkenbaar, maar wanneer dit by selfvergifnis kom, is dit ‘n grys area.

Ware selfvergifnis teenoor pseudo-selfvergifnis

Ten einde in staat te wees om jouself werklik te kan vergewe, sal daar ‘n erkenning van die verkeerde gedrag asook ‘n aanvaarding van die verantwoordelikheid vir sodanige gedrag moet wees. Sonder hierdie elemente is selfvergifnis sonder betekenis en is daar ‘n groter waarskynlikheid van ‘pseudo-selfvergifnis’ (Hall & Fincham 2005:626). Laasgemelde kom na vore wanneer oortreders nie enigskuld of verantwoordelikheid erken of aanvaar nie. Hulle sou egter kon aandui dat hulle hulself vergewe het, terwyl hulle in werklikheid nie glo dat hulle enigiets verkeerd gedoen het nie.

Dit is gevolglik nie verrassend wanneer die literatuur aantoon dat daar by geleentheid ‘n verband tussen selfvergifnis en narsisme sowel as selfgesentreerdheid kan wees nie (Hall & Fincham 2005:227; vgl. ook Tangney, Boone & Dearing 2015:150). Ware vergifnis vereis gevolglik ‘n groot mate van innerlike sterkte en daarom sal ‘pseudo-selfvergifnis’ deurgaans ‘n groot versoeking as alternatief wees, aangesien dit oënskynlik dieselfde voordele as ware selfvergifnis bied (vgl. ook Kotze 2008:92; Wenzel, Woodyatt & Hedrick 2012:626).

Twee kategorieë van selfvergifnis

Worthington (2013:52) wys op die volgende twee kategorieë van selfvergifnis:

- Selfvergifnis as ‘n rasonale besluit (*decisional self-forgiveness*)
- Emosionele selfvergifnis

Selfvergifnis as ‘n rasonale besluit impliseer dat jy daarmee ‘n verklaring van voorneme maak om jouself as ‘n waardevolle persoon te behandel. Dit impliseer onder andere dat jy nie langer meer wraakgierig teenoor jouself is nie – jy gaan nie langer probeer om jouself vir mislukkings van die verlede te straf nie. Intendeel gaan jy voortaan jouself as waardig beskou (Worthington 2013:52).

Die tweede kategorie hou verband met *emosionele selfvergifnis* wat impliseer dat negatiewe en verbitterde emosies met positiewe emosies teenoor jouself vervang word. Dit is hierdie tipe selfvergifnis wat die ‘emosionele temperatuur’ verminder asook woede laat afplat. Die emosies wat gebruik word om die negatiewe en verbitterde emosies mee te vervang is empatie, simpatie, medelye en ‘n gesonde

selfliefde (Worthington 2013:52). Hierdie tweede kategorie van selfvergifnis is deurslaggewend met betrekking tot ‘n finale positiewe uitkoms rakende die proses van selfvergifnis.

Kenmerke wat op ‘n gebrek aan selfvergifnis dui

Waar persone nie daarin slaag om hulself of ander te vergewe nie, hou die uitkoms dikwels met ‘n verskeidenheid van emosionele probleme (psigopatologie) verband. In hierdie opsig kan daar byvoorbeeld ‘n duidelike verband met betrekking tot aspekte soos depressie, angs, wantroue, negatiewe selfbeeld, sosiale onttrekking en neurotiese kenmerke wees. ‘n Gebrek aan vergifnis teenoor ander kan by geleentheid selfs ook met skisofreniese eienskappe, vereensaming en vervolgingswaan verband hou (Maltby, Macaskill & Day 2001:882).

Faktore wat selfvergifnis noodsaak

Selfvergifnis is ‘n deurtastende en voortgaande proses. Dit begin gewoonlik wanneer die persoon nie langer meer ‘n toenemende bewuswording rakende die feit dat daar iets fundamenteels met die self of met jou eie lewe verkeerd is, kan vermy of ontken nie. Daar is ‘n innerlike stryd te midde van emosies soos leegheid, hartseer, berou en intense eensaamheid, afgewissel deur sinisme en woede (Bauer et al. 1992:154).

Daar is veral vier kategorieë van persone wat by die proses van selfvergifnis betrokke raak, naamlik (vgl. Hong & Jacinto 2011:368):

- Diegene wat hulself blameer as gevolg van mislukking met betrekking tot ‘n belangrike lewenstaak.
- Diegene wat hulself blameer omdat hulle nagelaat het om die nodige aksie te neem met betrekking tot hulself of iemand anders.
- Diegene wat hulself blameer as gevolg van die benadeling of verwonding (*hurting*) van iemand anders.
- Diegene wat hulself blameer met betrekking tot die betrokkenheid by self-destruktiewe gedrag soos verslawing.

Ten einde deur sodanige proses van selfvergifnis te werk, is dit nodig om vas te stel hoe ons eie oorspronklike verwagtings bydraend ten opsigte van ons eie verwonding kon wees. Ons sou moontlik kon ontdek dat ons eie verwagtings onrealisties en onvanpas was. Indien dit die geval was, sou selfvergifnis onder andere ‘n belydenis impliseer – ‘n belydenis wat ‘n fundamentele verandering met betrekking tot ons denke en ons harte tot gevolg sou kon hê, met betrekking tot dit wat ons met reg van ander kan verwag (Stoop & Masteller 2004:295).

Hindernisse en blokkasies rakende selfvergifnis

Vir talle persone is die moeilikste persoon om te vergewe, hulself. Hulle is in staat om veel meer begrip en medelye teenoor ander as teenoor hulself te kan ervaar. Indien die

persoon ook in 'n disfunksionele huis opgegroeï het, waar almal aangemoedig is om hulleself vir enigiets wat verkeerd gegaan het te blameer, gaan dit soveel te meer moeilik wees om hulleself te vergewe (Stoop & Masteller 2004:298).

'n Verdere belangrike rede wat deur Stoop en Masteller (2004:302) uitgewys word waarom dit vir talle persone moeilik is om selfvergifnis toe te pas, is omdat hulle nooit in die verlede gesien het hoedat vergifnis gedemonstreer en gemodelleer word nie.

Worthington (2013:54 e.v.) gee die volgende moontlike verklarings vir die feit dat selfvergifnis so moeilik is:

- *Intellektuele gimnastiek*
Wanneer jy probeer om jouself te vergewe, moet jy probeer om vanaf twee vertrekpunte te funksioneer, naamlik die een wat vergewe sowel as die oortreder. Dit is 'n uitdaging om sodanige teenoorgestelde standpunte tegelykertyd te handhaaf.
- *Geen ontvolgting nie*
Dit is moeilik om jouself te vergewe omdat jy permanent (24/7) met jou gedagtes vasgevang is, en jy nie van jouself af kan wegkom nie.
- *Binnekring-inligting (insider information)*
'n Deel van die probleem rakende vergifnis teenoor jouself hou verband met die feit dat jy 'binnekring-inligting' het oor wie jy werklik is, wat jou dieper motiverings is, wanneer jy moontlik 'n verskuilde agenda het, wanneer jy openlik en eerlik is, en wanneer jy opsetlik sekere feite weerhou.
- *Ons benadeel ander en ook vir God*
Ons weet dat God nie verkeerde dade goedkeur nie en daarom weet ons ook dat, afgesien van wat ons aan iemand anders gedoen het, ons ernstiger teenoor God gesondig het.
- *Die oortreder moet betaal*
Jy sou dit baie moeilik kon vind om jouself te vergewe, aangesien daar in die algemeen die gevoel is dat die onus op die oortreder rus ten einde die skade te herstel. Wanneer jy egter na jou eie oortreding kyk, is jy die skuldige party. Dit blyk vervolgens dat, volgens jou sin vir geregtigheid, daar 'n mate van selfstraf vereis word.

'n Gebrek aan die aanvaarding van verantwoordelikheid

Daar is reeds in die verlede gevra of persone wat daarop aanspraak maak dat hulle hulself vergewe het, nie eintlik slegs 'n verskoning vir hulle oortredings aangebied het nie. Hiermee saam is die verdere argument geopper, naamlik dat selfvergifnis bloot 'n sinoniem vir *narsistiese onverantwoordelikheid* is. Voorstanders van hierdie argument is van mening dat persone die konsep van selfvergifnis gebruik as '*... a self-serving mechanism to avoid the pains associated with owning up to their offences*' (McConnell 2015:152).

Teenoor die negatiewe argumente met betrekking tot die konsep van selfvergifnis, stel McConnell (2015:152) dat hy, tesame met ander, oortuig is dat selfvergifnis in werklikheid

persone 'dwing' om volle eienaarskap van hulle oortredings te aanvaar. Selfvergifnis wat egter die verantwoordelikheid na ander verskuif, en waar daar nooit skuldgevoelens of skaamte is nie, en ook geen pogings aangewend word om die skade te herstel nie, is inderdaad hoegenaamd geen selfvergifnis nie.

Verantwoordelikheid impliseer verder om enige persepsies van die self as slagoffer prys te gee, verantwoordelikheid vir die gebeure in jou lewe te aanvaar, en inisiatief te neem wat tot heling kan lei (Hong & Jacinto 2011:367; Jacinto & Edwards 2011:426).

Strategiese momente in die fasilitering van selfvergifnis

Ten einde die punt van selfvergifnis te bereik, impliseer vir die meeste persone 'n proses van worsteling. As deel van hierdie proses, is liefdevolle en begrypende verhoudings van besondere belang – selfvergifnis vind gewoonlik binne sodanige konteks plaas (Bauer et al. 1992:155).

Vervolgens word op 'n aantal strategiese momente met betrekking tot die fasilitering van selfvergifnis gelet. Hierdie riglyne bied 'n geïntegreerde benadering met betrekking tot die vier belangrike pastoraal-sielkundige modelle waarna aanvanklik verwys is, tesame met enkele ander aanvullende perspektiewe vanuit ander tersaaklike literatuur.

Die belangrike rol van geloofsvertroue en geestelike gedetermineerdheid

Daar moet 'n gedetermineerdheid en vertroue wees dat die pyn rondom jou eie gebrokenheid uiteindelik tot heling gaan lei; 'n geloof dat daar wel iets aan die 'ander kant' is. '*This faith keeps one "hanging in there" at times when nothing else offers hope of change*' (Bauer et al. 1992:156; vgl. ook Hong & Jacinto 2011:369).

Hantering van onverwerkte trauma, krisis en verliese

McConnell (2015:151) wys op verskeie studies wat aangetoon het dat faktore soos die volgende 'n definitiewe rol speel rakende die vermoë van 'n individu om selfvergifnis te kan toepas: die aan- of afwesigheid van die nodige sosiale ondersteuningstruktuur, die hantering van onverwerkte rouprosesse, geweld deur 'n intieme maat, 'n geskiedenis van seksuele misbruik, psigologiese misbruik, en verwaarlosing tydens die kinderjare (vgl. ook Jacinto & Edwards 2011:433).

Die belangrikheid van empatie

Die aanwesigheid van voldoende empatie kan 'n uiters positiewe rol met betrekking tot die proses van selfvergifnis vervul, terwyl 'n gebrek hieraan 'n groot hindernis in die suksesvolle uitkoms kan wees (McConnell 2015:147). Daarom vind persone met hoër vlakke van empatie dit in die algemeen makliker om in hierdie proses te vorder, terwyl persone met

'n gebrek aan empatie dit baie moeilik vind om te kan vergewe (Macaskill, Maltby & Day 2002:663). Halling (1994:109) beskryf die proses van vergifnis (ook teenoor die self) as 'a movement of compassion'. Dit is eers wanneer oortreders werklik met die slagoffer of die persoon wat ly se situasie kan identifiseer, dat hulle kan vergewe.

Emosionele intelligensie

'n Verdere bepalende faktor is dié van emosionele intelligensie. Hier gaan dit oor die vermoë om emosionele prosesse te herken, te begryp, te reguleer en toe te laat. Individue wat gevolglik oor 'n hoër emosionele intelligensie beskik, gaan meer effektief wees met betrekking tot die emosionele en geestelike uitdagings wat aan die proses van selfvergifnis gekoppel is (Mayer, Salovey & Caruso 2004:198). Navorsing het ook aangetoon hoe belangrik emosionele intelligensie vir die sukses van 'n huwelik, verhouding(s), selfdisipline, fisieke welsyn, sosiale gewildheid en die werkplek is (Van Jaarsveld 2003:10).

Vryspraak deur God en ander

Die mate waarin persone tot die oortuiging kan kom dat hulle deur God vergewe is, kan ook deurslaggewend wees met betrekking tot die suksesvolle afloop van die proses van selfvergifnis. Parallel hieraan is ook die belewenis by die oortreder ten opsigte van die mate van vergifnis en vryspraak vanaf die slagoffer (Hall & Fincham 2005:633).

Die hantering van woede

Woede wat nie hanteer is nie, kan 'n bydraende faktor ten opsigte van depressie, moedeloosheid, angs, dwelmmisbruik, selfbenadelende gedrag asook die verwonding van ander wees. Uiteraard sal dit dus ook hanteer moet word ten einde die proses van selfvergifnis te bevorder (Minirth 2005:47; vgl. ook Denton 2010:332).

Dankbaarheid en vergenoegdheid

Dankbaarheid en vergenoegdheid is 'n besonder sterk promoverende faktor met betrekking tot die proses van selfvergifnis. Seligman (2002:72) beskryf in hierdie verband hoedat hy na 30 jaar se klasgee vir die eerste keer begin het met 'n eksperiment wat 'n lewensveranderende effek op homself en ook op elke student gehad het. Dit was na aanleiding van 'n student se voorstel, dat hulle met betrekking tot een van die praktiese werkopdragte van die jaar, 'n 'gratitude night' moes reël. Elke lid van die klas moes vir die betrokke aand 'n gas saambring – 'n gas wat 'n belangrike rol in hulle lewe vervul het, maar vir wie hulle nog nooit behoorlik hiervoor bedank het nie. Elkeen sou tydens die betrokke aand 'n geleentheid kry om 'n voordrag te doen waarin die gas bedank word. Die gaste sou egter nie voor die tyd ingelig wees oor die presiese aard en verloop van die aand nie.

Seligman (2002:72) stel dat daar nie een droë oog daardie aand was nie. Een student het agterna gesê: *'The givers, receivers, and observers all cried. When starting to cry,*

I didn't know why I was crying.' Seligman voeg vervolgens by: *'Crying in any class is extraordinary, and when everyone is crying, something has happened that touches the great rhizome underneath all humanity.'*

Om weer met innerlike fasette te konnekteer (inner child)

Een beradene het besef dat hy met dele van homself sal moet 'herkonnekteer' wat sedert sy kinderjare 'afgesny' is.⁴ Hy het verwys na 'n hindernis en 'n blokkasie wat hy ervaar het ten einde by sy werklike lewenspassie en taak te kon uitkom. Daar was egter by hom 'n gedetermineerdheid om heling te ervaar (Bauer et al. 1992:156).

Whitfield (2006) sluit soos volg hierby aan:

With our parents' unknowing help and society's assistance, most of us deny our Inner Child. When this Child Within is not nurtured or allowed freedom of expression, a false or co-dependent self emerges. (p. 1)

Om Jesus Christus binne pynlike ruimtes toe te laat

Nog 'n beradene het vertel hoedat sy tydens 'n genesingsnaweek (*retreat*) binne die konteks van gebedsterapie vir Jesus Christus gevra het om die 'kamer' in haar denke te betree wat toegesluit was en waar sy ervaar het dat alles gestoor was waarvoor sy haarself nie kon vergewe nie. Soos wat Jesus hierdie ruimte betree het, het sy ervaar dat die kamer aanvanklik leeg was en toe, tot haar verrassing, met sy goddelike teenwoordigheid gevul word. Sy het tegelykertyd die ervaring gehad dat sy vergewe is en dat sy as individu op 'n baie besondere wyse aangeraak was (Bauer et al. 1992:157).

Die waarde van skryf en kuns

In hierdie verband kan byvoorbeeld gebruik gemaak word van 'n daaglikse joernaal, die opstel van 'n lys in kronologiese volgorde van negatiewe en positiewe ervarings (*experience inventory*), die skryf van 'n brief wat uiteindelik nie gepos word nie, asook verskillende vorms van kunswerke. Dit alles kan gebruik word om gevoelens, gedagtes en refleksies met betrekking tot die verhouding met die persoon wat vergewe moet word, of vergifnis teenoor die self *te anker*.

Hong en Jacinto (2011:374) wys in hierdie verband op 'n benadering waar die beradene versoek word om drie vrye handtekeninge te maak wat met die persoon verband hou wat vergewe moet word (iemand anders of die self). *'Having clients create metaphorical drawings helps to generate material from a deep part of the self.'* Die interpretasie van die metafore en die *'inward-mirror image'* kan vervolgens tot belangrike insigte rondom woede asook die ontdekking van ander onafgehandelde kwessies (*unfinished business*) lei. Die metafore kan ook help om sleutelgebeure vanuit die verlede te identifiseer wat sterk na vore mag kom, en wat met vergifnis en selfvergifnis verband mag hou.

⁴Whitfield (2006:1) verwys na die 'child within' soos volg: *'... that part of us which is ultimately alive, energetic, creative and fulfilled; it is our Real Self – who we truly are.'*

Die beradene moet vervolgens oor die persoon wat vergewe moet word reflekteer en drie spontane beelde in hulle denke skep na aanleiding van die drie vrye handtekeninge en moontlike belangrike kwessies wat reeds na vore gekom het. Aan die hand hiervan, vind daar vervolgens 'n indieptebespreking plaas (Hong & Jacinto 2011:374).

'n Herbesoek aan die verlede

Dit is soms belangrik om die beradene te help om sekere gebeure vanuit die verlede te evalueer, aangesien dit kan help om die verlede met die toekoms te inkorporeer. Dit sou byvoorbeeld van waarde kan wees om op drome en ideale vanuit die kinderjare oor hoe die lewe sou kon verloop te fokus. Daar kon ideale gewees het wat uiteindelik weens omstandighede nooit kon gerealiseer het nie. Deur saam met die beradene op spesifieke belangstellings, groot lewensveranderinge en loopbaanskuiwe te fokus, kan die persoon gevolglik gehelp word '*... to revision their future*' (Hong & Jacinto 2011:374). 'n Aspek soos hierdie kan ook help met die proses van selfvergifnis indien daar enige selfverwyte of selfblamering met betrekking tot die verlede sou wees.

Die gebruikmaking van beelde tesame met die 'leë-stoel-tegniek'

Shirley, 'n berader en terapeut, het haar ouers tot en met hulle afsterwe versorg. Sy het daarna met gekompliseerde trauma en ook heelwat selfverwyte, gekoppel aan 'n onverwerkte rouproses, geworstel. Tydens die beradingsessies kon sy uiteindelik haar totale innerlike worsteling tot drie spesifieke fases of beelde in haar gemoed en geestesoog reduceer. Met behulp van haar berader was sy in staat '*... to enter into the pictures to understand their meanings for her. The discussion generated a number of memories of her experiences with her parents.*'

As 'n volgende stap het haar berader voorgestel dat sy twee lyste van insidente, herinnerings en emosies saamstel: een met betrekking tot haar pa en een rakende haar ma. Die inhoud van hierdie lyste het basies op onafgehandelde insidente en herinnerings in haar gemoed gefokus en dit het genoeg stof vir gesprekvoering tydens die daaropvolgende sessies gebied. Die 'leë-stoel-tegniek' is suksesvol vir interaksie met haar ma en pa gebruik namate sy uiting gegee het aan die emosies en gedagtes wat haar rouproses vertraag het. Uiteindelik het sy ook briewe aan beide haar ouers geskryf en op hierdie wyse finale afsluiting rakende 'n aantal negatiewe persepsies verkry wat sy haarself foutiewelik wysgemaak het. Hierdie proses het uiteindelik ook die weg vir selfvergifnis gebaan (Jacinto & Edwards 2011:433).

Momente van genade

Verskillende beradenes beskryf hulle ervarings van selfvergifnis as vol van 'momente van genade' of geestelike 'geskenkpakkies'. Indien die proses goed verloop, is daar 'n al groter innerlike openheid en bereidwilligheid om te laat gaan (*to release, letting go*) – 'n laat gaan van jou ou identiteit, verwagtings en beskouings – veral die beskouing dat jy in

staat is om heling vir jouself te bewerkstellig. Hierdie proses loop ook hand aan hand met die besef dat die lewe baie kort is, en dat daar veral moeite met daardie aspekte gedoen moet word wat ewigheidswaarde het. Die persoon besef ook dat daar voortaan in totale afhanklikheid van die Heilige Gees, uit dankbaarheid vir sy geneesing en vergifnis opgetree moet word (vgl. Bauer et al. 1992:157).

Die ervaring van rou en verlies

Wanneer daar 'n bereidwilligheid is 'om te laat gaan', impliseer dit gewoonlik emosies van rou en verlies. Daar word gerou oor wat sou kon gebeur het indien die verkeerde optrede nie plaasgevind het nie, en daar is tegelykertyd hartseer oor wat wel gebeur het. Indien gevoelens van ware skuld en berou ten opsigte van verkeerde optredes of woorde sou ontbreek, impliseer dit ontkenning en onderdrukking van emosies – daarsonder kan daar geen gemotiveerde verandering plaasvind nie (Hall & Fincham 2005:626; vgl. ook Bradshaw 2005:99).

Aan die ander kant kan daar ook sulke oorweldigende negatiewe emosies en gesindhede teenoor diegene wees deur wie ons verontreg is, dat dit die rouproses asook die proses van selfvergifnis kan blokkeer en ondergrawe (gekompliseerde rou). Dit kan die persoon se emosionele en geestelike lewe saboteer en ook aanleiding tot skuldgevoelens met betrekking tot eie negatiewiteit gee (Halling 1994:108).

Nuwe begrip rakende verantwoordelikheid

Namate die proses van selfvergifnis al meer realiseer, vestig daar ook 'n nuwe begrip rondom verantwoordelikheid en is die persoon nie meer in ontkenning nie. Hierdie bewuswording van 'n eie verantwoordelikheid bevry die persoon ook om 'n meer gemaklike en aanvaarde verhouding met die self te kan hê. Die persoon is nou ook bereid om, as deel van hom- of haarself, dit te aanvaar wat hy of sy vroeër probeer verander of ontken het (Bauer et al. 1992:158).

Vrede met sigself en in kontak met die wêreld

Deur al meer eienaarskap van daardie dele te aanvaar wat die persoon vantevore ontken het, lei gewoonlik tot gevoelens van groter normaliteit (*neither saint nor devil*), terwyl 'n kritiese ingesteldheid teenoor ander ook al meer afplat. Persone ervaar groter vrede met hulleself, terwyl hulle ook meer in kontak met ander en met die wêreld voel. Daar is minder in-diepte en kritiese analise van die lewe en 'n meer spontane en vrye deelname daaraan (Bauer et al. 1992:159).

Korrigeer die onreg en doen 'n eerlike belydenis

Ten einde 'n gebroke verhouding te herstel en sodoende die weg vir 'n proses van selfvergifnis te baan, moet die onreg wat plaasgevind het op die een of ander wyse gekorrigeer word. Dit gaan gewoonlik ook met 'n eerlike belydenis gepaard. In hierdie verband beskryf Worthington (2013:97) die volgende praktiese momente:

- *Betoon empatie met die persoon wat deur jou benadeel is*
Probeer om jouself in die ander persoon se skoene te plaas.
- *Neem die inisiatief*
Aangesien jy die een is wat die skade veroorsaak het, is dit jou verantwoordelikheid om die eerste stap te neem.
- *Aanvaar dat dit jou 'n prys gaan kos*
Jy sal bereid moet wees om jou gevoel van 'regverdigheid' prys te gee, en jou aksies sal vanuit die oortuiging moet gebeur, naamlik dat ... dat jy doen wat reg is en dat dit tot voordeel van die ander persoon is.
- *Wees bereid om in stilte sekere offers te bring*
Wees nederig en bring die nodige offers in stilte. Die ander persoon sien sy of haar lyding veel duideliker as joune – wees daarom geduldig en liefdevol, en betoon genade.
- *Die verkeerde daad moet sonder enige verskonings bely word*
Hierna sou daar ruimte vir moontlike apologieë wees.
- *Verseker die ander persoon van hulle besondere waarde.*
- *Doen restituisie*
Hier word op die een of ander wyse gepoog om vir die skade wat berokken is, te vergoed. Maak ook seker dat dit om iets meer as bloot die nakoming van 'n plig gaan.
- *Probeer om soortgelyke hartseer in die toekoms te voorkom.*
- *'n Versoek om vergifnis*
Laastens sal daar 'n eksplisiete versoek om vergifnis gerig moet word.

Die belangrikheid van 'n ritueel

Stoop en Masteller (2004:301) beklemtoon dat die reaksies en bitterheid teenoor onself as gevolg van oortredings en mislukkings net so skadelik en aftakelend en diep gewortel kan wees as aksies teenoor ander. *'The emotional IOUs we hold against ourselves are every bit as real – and every bit as damaging – as those we hold against others.'* Hierdie aksies teenoor onself moet gevolglik op dieselfde wyse hanteer word as in die geval van aksies teenoor ander, naamlik deur die skuld te kanselleer.

Dit kan gevolglik soms waardevol wees indien die daad van vergifnis teenoor jouself 'n konkrete en tasbare vorm soos die uitskryf van 'n lys van negatiewe gedagtes, gesindhede en dade kan aanneem – die woorde *'Uitgekanselleer!' kan vervolgens met hoofletters daarvoor geskryf word.* Daarna word die papier verbrand of begrawe.

Werk aan selfaanvaarding

Worthington (2013:165) beklemtoon dat God se formule vir selfvergifnis is dat jy enersyds onvolmaak en vol foute is, maar andersyds kosbaar vir Hom is (*you are flawed, but precious*). Daarom geld die volgende belangrike opdrag: *'Live in the truth that you are deeply flawed and also valuable beyond belief.'*

Goddelike deurbrake

Enright en Fitzgibbons (2000:3) vertel van 'n berader met die naam Paul Coleman wat deur 'n egsaam versoek is om hulle

deur 'n proses te begelei ten opsigte van die herstel van 'n huwelik wat bykans op die rotse was. Die temas van vergifnis en selfvergifnis was belangrike komponente van die begeleidingsproses. Nadat hy reeds 39 sessies met hulle sonder 'n deurbraak gehad het, het hy aan die einde van die 40ste sessie bloot by wyse van kommentaar die volgende stelling teenoor hulle gemaak: *'You should try to forgive one another.'* Soos wat hulle agterna getuig het, was hierdie die deurslaggewende moment en motivering wat hulle aangespoor het om die offers te bring wat nodig was om uiteindelik weer opnuut te kon begin.

Hierdie geval beklemtoon die krag van woorde, die krag van vergifnis en spesifiek die krag van 'n belydenis (dit geld vergifnis sowel as selfvergifnis). Uiteindelik is dit slegs deur soortgelyke goddelike insigte dat langtermyn-sin en -betekenis binne gebroke verhoudings met ander en met sigself kan deurbreek.

Beperkings en moontlike verdere navorsing

As 'n moontlike beperking ten opsigte van hierdie artikel, sou gewys kan word op die feit dat die vier pastoraal-sielkundige modelle waarop in besonder gefokus is, as gevolg van beperkte ruimte, nie elk in detail bespreek kon word nie. As deel van verdere navorsing sou elkeen van hierdie modelle in aparte artikels aan die orde gestel kan word en teen die agtergrond van die bestaande literatuur geëvalueer word.

Gevolgtrekking

Solank die mens lewe, eindig die reis onderweg na vergifnis en selfvergifnis eintlik nooit nie, aangesien die lewe op sigself feilbaarheid impliseer, en dit impliseer weer daaglikse geleenthede tot vergifnis en selfvergifnis.

Indien hierdie reis egter goed verloop, bereik jy uiteindelik deur genade die punt waar jy jou eie gebrokenheid en onvolmaaktheid besef, maar tegelykertyd die feit dat jy nie meer alleen is nie. Saam met jou is daar medereisgenote, ook in hulle eie gebrokenheid en onvolmaaktheid, terwyl Jesus Christus die groot anker en kompas is wat elke reisiger in staat stel om koersvas te kan bly. In hierdie verband kan daar ten slotte met die woorde van Steindl-Rast (1984:200) geïdentifiseer word: *'... when we live from the heart, we forgive from the heart, from that center where offender and offended are one, where healing has its roots.'*

Erkenning

Mededingende belange

Die outeur verklaar dat daar geen finansiële of persoonlike verbintenis is met enige party wat hom nadelig kon beïnvloed in die skryf van hierdie artikel nie.

Outeursbydrae

W.C.C. was die enigste outeur betrokke by die skryf van die artikel.

Etiese oorwegings

Hierdie artikel volg alle etiese standaarde vir navorsing.

Befondsingsinligting

Hierdie navorsing het geen spesifieke toekenning ontvang van enige befondsingsagentskap in die openbare, kommersiële of nie-winsgewende sektore.

Data beskikbaarheidsverklaring

Die deel van data is nie van toepassing op hierdie artikel nie, aangesien geen nuwe data in hierdie studie geskep of ontleed is nie.

Vrywaring

Die sienings en menings wat in hierdie artikel uitgedruk word, is dié van die outeur en weerspieël nie noodwendig die amptelike beleid of posisie van enige geaffilieerde agentskap van die outeurs nie.

Literatuurverwysings

- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E. et al., 1992, 'Exploring self-forgiveness', *Journal of Religion and Health* 31(2), 149–160. <https://doi.org/10.1007/BF00986793>
- Bradshaw, J., 2005, *Healing the shame that binds you*, Health Communications, Deerfield Beach, FL.
- Denton, R., 2010, *Pastorale Gestaltherapeutiese intervensie om mishandelde laat-adolesente wat skuld en skaamte ervaar, na vergifnis te begelei*, D.Diac-proefskrif, Universiteit van Suid-Afrika, Pretoria.
- De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delpont, C.S.L., 2011, *Research at grass roots for the social sciences and human service professions*, Van Schaik, Pretoria.
- Enright, R.D., 1996, 'Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness', *Counseling & Values* 40(2), 107–127. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R.D., 2013, *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*, Waterbrook Press, Colorado Springs, CO.
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P., 2000, *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, APA, Washington, DC.
- Ferreira, J.L., 2010, 'Practical wisdom as executive virtue for positive psychology: A pastoral-theological evaluation', PhD thesis, North-West University, Potchefstroom.
- Fisher, M.L. & Exline, J.J., 2006, 'Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility', *Self and Identity* 5(2), 127–146. <https://doi.org/10.1080/15298860600586123>
- Hall, J.H. & Fincham, F.D., 2005, 'Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research', *Journal of Social and Clinical Psychology* 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J.H. & Fincham, F.D., 2008, 'The temporal course of self-forgiveness', *Journal of Social and Clinical Psychology* 27(2), 174–202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Halling, S., 1994, 'Embracing human fallibility: On forgiving oneself and forgiving others', *Journal of Religion and Health* 33(2), 107–113. <https://doi.org/10.1007/BF02354530>
- Helm, H.W., Cook, J.R. & Berecz, J.M., 2005, 'The implications of conjunctive and disjunctive forgiveness for sexual abuse', *Pastoral Psychology* 54(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-6180-z>
- Holmgren, M.R., 2002, 'Forgiveness and self-forgiveness in psychotherapy', in S. Lamb & J.G. Murphy (eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*, pp. 112–135, Oxford University Press, New York, NY.
- Hong, Y.J. & Jacinto, G.A., 2011, 'Six step therapeutic process to facilitate forgiveness of self and others', *Clinical Social Work Journal* 40, 366–375. <https://doi.org/10.1007/s10615-011-0377-7>
- Jacinto, G.A. & Edwards, B.L., 2011, 'Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness', *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 21(4), 423–437. <https://doi.org/10.1080/15433714.2011.531215>
- Kotze, H.P., 2008, 'Die belangrikheid van die stappe van rou en vergifnis in die herstelproses van die emosioneel verwonde persoon – 'n pastorale studie', PhD-proefskrif, Noordwes-Universiteit, Potchefstroom.
- Low, D.J., 2014, '*Cura animarum as cura vitae*: An existential hermeneutical approach to wholeness in pastoral caregiving within the theological framework of the compassion of God', paper presented at Faculty of Theology, North-West University, Potchefstroom, 17th October.
- Macaskill, A., Maltby, J. & Day, L., 2002, 'Forgiveness of self and others and emotional empathy', *The Journal of Social Psychology* 142(5), 663–665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L., 2001, 'Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health', *Personality and Individual Differences* 30(5), 881–885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R., 2004, 'Emotional intelligence: Theory, findings, and implications', *Psychological Inquiry* 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- McConnell, J.M., 2015, 'A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice', *Basic and Applied Social Psychology* 37(3), 143–164. <https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1016160>
- McCullough, M.E. & VanOyen Witvliet, C., 2009, 'The psychology of forgiveness', in S.J. Snyder & C.R. Lopez (eds.), *The Oxford handbook of positive psychology*, 2nd edn., pp. 446–458, Oxford University Press, Oxford.
- Minirth, F., 2005, *Happiness is a lifestyle*, Revell, Grand Rapids, MI.
- Patton, J., 1985, *Is human forgiveness possible?*, Abingdon Press, Nashville, TN.
- Pingleton, J.P., 1989, 'The role and function of forgiveness in the psychotherapeutic process', *Journal of Psychology and Theology* 17(1), 27–35. <https://doi.org/10.1177/009164718901700106>
- Rokeach, M., 1973, *The nature of human values*, Free Press, New York, NY.
- Rotter, J.C., 2001, 'Letting go: Forgiveness in counseling', *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 9(2), 174–177. <https://doi.org/10.1177/1066480701092012>
- Seligman, M.E.P., 2002, *Authentic happiness*, Free Press, New York, NY.
- Shoemaker, A. & Bolt, M., 1977, 'The Rokeach value survey and perceived Christian values', *Journal of Psychology and Theology* 5(2), 139–142. <https://doi.org/10.1177/009164717700500206>
- Smedes, L.B., 1984, *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*, Harper & Row, New York, NY.
- Steindl-Rast, D., 1984, *Greatfulness: The heart of prayer*, Paulist Press, Ramsey, NY.
- Stoop, D., 2005, *Forgiving the unforgivable*, Revell, Ada, MI.
- Stoop, D. & Masteller, J., 2004, *Forgiving our parents forgiving ourselves*, Servant Publications, Ann Arbor, MI.
- Tangney, J.P., Boone, A.L. & Dearing, R., 2015, 'Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings', in L. Woodyatt, E.L. Worthington, M. Wenzel & B.J. Griffin (eds.) *Handbook of the psychology of self-forgiveness*, pp. 143–158, Springer, New York, NY.
- Van Jaarsveld, P., 2003, *Die hart van 'n wenner*, Lux Verbi, Wellington.
- Wenzel, M., Woodyatt, L. & Hedrick, K., 2012, 'No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard', *European Journal of Social Psychology* 42(5), 617–627. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1873>
- Whitfield, C.L., 2006, *Healing the child within*, Health Communications, Deerfield Beach, FL.
- Woodyatt, L., Worthington, E.L., Wenzel, M. & Griffin, J., 2017, 'Orientation to the psychology of self-forgiveness', in L. Woodyatt, E.L. Worthington, M. Wenzel & B.J. Griffin (eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness*, pp. 2–28, Springer, New York, NY.
- Worthington, E.L., 2013, *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*, Waterbrook Press, Colorado Springs, CO.