

# EK, EKKER, EKSTE

'n Gesprek oor individualisme en die effek daarvan op ons samelewing, kultuur en kerk.

'N **EKERK** TENDENS VERSLAG

SAAMGESTEL DEUR **PIERRE ENGELBRECHT**

[WWW.EKERK.ORG](http://WWW.EKERK.ORG)

# inleiding

Orals sien ons tekens van 'n groeiende kultuur van individualisme onder mense. Of dit nou gaan oor "selfies", iPhones of ander verskynsels in kuns en kultuur, die eie ek vervul 'n al hoe groter rol in ons verstaan van die wêreld. Wat is 'n goeie, gesonde Bybelse verstaan van die self? Hoe kan die Kerk hiermee help? Dit is die vrae wat hierdie tendensverslag oor Me, Myself and I op die tafel plaas.

Van die wêreld se grootste uitdagings is dié van individualisme, rassisme en verbruikersmentaliteit (Sweet 2014:158) . In hierdie tendensverslag wil ons fokus op die begrip individualisme, selfliefde en selfsorg, oftewel self-love en self-care.

Selfliefde en selfsorg is begrippe wat al hoe meer kop uitsteek in die samelewing. Dalk het jy al van die volgende stellings gehoor: “Ek lees nie meer koerant nie. Dit maak my net depressief. Ek hou eerder my neus daar uit en speel onnosel.” Of: “As ek nuus lees, raak ek sommer negatief. Ek het dit nie nodig in my lewe nie.” Of: “Ek gaan nie meer op Facebook nie, want almal post net die hele tyd sulke negatiewe goed.” Of: “Ek soek nuwe werk. Dit gaan te swaar waar ek nou is en ek het dit nie in my lewe nodig nie.” En nog een: "Ek en my vrou/man vind mekaar eenvoudig nie in ons huwelik nie. Ek het dit nie nou nodig nie.” Die begrippe selfliefde en selfsorg is 'n uitvloeisel van sulke tipe stellings. “EK” wil nie negatiewe goed hoor nie. “EK” is nie lus om oor ons land te dink nie. “EK” moet myself vind. Besluite word nou nie meer geneem met die oog op wat die beste is vir die samelewing of die mensdom nie, maar vanuit individuele geluk (ek kan/wil dit nie meer hanteer nie). Die begrip hieragter is dat individue eerder 'n “dowe oor” en “blinde oog” sal gooi in die rigting van die realiteit van Suid-Afrika en die wêreld, want EK het dit nie nodig in my lewe nie. Ek moet vir myself sorg en seker maak dat die realiteit my nie tref nie. Ek staan sentraal in My eie wêreld.

Die begrippe selfliefde en selfsorg is 'n wêreld van selfies, "selfie sticks", die mooiste foto as jou Facebook-profiel , en 'n wêreld wat spoedig om jou draai.



# Individualisme klink so...

Soos gesien in die bogenoemde inleiding is 'n sentrale punt in hierdie tendensverslag dié van die individu en die verhouding van die individu met ander mense. Dit sal dus goed wees om eers 'n definisie van individualisme te gee. Hierdie tendensverslag sien individualisme as 'n morele manier van dink, 'n ideologie of sosiale uitkyk wat die morele waarde van die EK voorhou as sentraal en primêr. Individualisme moedig die bevrediging van 'n individu se behoeftes aan. Met hierdie uitkyk streef die individu na selfstandigheid en sy of haar behoeftes word bo dié van die regering, staat en enige sosiale groep gestel. (Sien ook <https://en.wikipedia.org/wiki/Individualism>).

# Daai perfekte Facebook-profiel

Navorsing toon dat gebruikers ongeveer 21% van hulle tyd gebruik om hulle profiele op te dateer en in stand te hou (Joubert 2014:86). 21% van hulle tyd word gebruik om seker te maak dat dit die beste profiel van hulself is. 'n Ander studie het 555 Facebook-gebruikers ondersoek om die "Big Five personality traits – extroversion, neuroticism, openness, agreeableness and conscientiousness – as well as self-esteem and narcissism" te ondersoek.

Hulle het bevind :

- Mense met 'n lae selfbeeld publiseer (of post) meer gereeld opdatings oor hulle romantiese verhoudings.
- Narsissiste publiseer meer gereeld oor hul prestasies, wat aangedryf word deur hul behoefte aan aandag en erkenning deur die Facebook-gemeenskap. Hierdie opdatings ontvang ook 'n groter aantal Likes en kommentaar, wat aandui dat selfgesentreerde narsissiste se optredes versterk kan word deur die aandag wat hulle koester.
- Narsissiste het ook meer status updates oor hul dieet en oefenroetines, wat daarop dui dat hulle Facebook gebruik om die moeite wat hulle met hul fisiese voorkoms doen, uit te saai.

Dit wil voorkom asof vele mense geneig is om Facebook te gebruik as 'n plek van selfuitdrukking en om die onaangename of verleentheidsaspekte van hul lewens te versteek. As gevolg hiervan sien ons dan eintlik net die blink kant van vele se lewens. Dit verwring regtig mense se persepsie van die werklikheid en, vroeër of later, kan dit lei tot jaloesie en die gevoelens van ontoereikendheid of wrokke by ander ([http://www.huffingtonpost.com/dainius-runkevicius/facebook-is-just-a-place-\\_b\\_5730570.html](http://www.huffingtonpost.com/dainius-runkevicius/facebook-is-just-a-place-_b_5730570.html)). Dit is hoekom The Economist in 2013 'n artikel geplaas het wat melding maak van hoe sosiale media ons eintlik net ellendig en depressief laat voel (<http://www.economist.com/news/science-and-technology/21583593-using-social-network-seems-make-people-more-miserable-get-life>).

Selfies, sosiale media en video-uitdagings is maar 'n paar voorbeelde in ons samelewing waar hierdie tendens van Me, Myself and I besig is om ons te oorval. Hiervan gepraat, onthou jy die ALS ice bucket challenge? Of die huidige 29 Hotpad Yoga Challenge? Of die #22pushups22days uitdaging wat bewusmaking is vir posttraumatisestres-sindroom? Dit is waar iemand jou uitdaag om iets te doen vir 'n sekere tyd. Die beweegrede mag 'n vorm van bewusmaking vir iets of iemand wees, maar die tendens van “fokus op myself terwyl ek iets doen en dit vir almal wys” is sterk hier teenwoordig (<https://turbofuture.com/internet/10-YouTube-Challenges-You-Cant-Miss>). Dan praat ons nog nie van die tendens van die selfie nie. Ekerk het reeds in 2013 oor hierdie tendens geskryf ([http://media.wix.com/ugd/d6fab7\\_1a56de80668848bfafa7502da873205e.pdf](http://media.wix.com/ugd/d6fab7_1a56de80668848bfafa7502da873205e.pdf)).

# Hoe oud is hierdie tendens?

Ons mag dalk na aanleiding van die gewildheid van selfies en selfgesentreerde status update, dink dat die Me, Myself and I-tendens iets nuuts op ons voorstoep is. 'n Paar navorsers het egter tot die besef gekom dat mense oor die afgelope 100 plus jaar al hoe meer selfgesentreerd geraak het. In hierdie verband het hulle ondersoek gaan instel na unieke babaname, asook geboorte- en sterftesyfers, saam met die woorde “Me” en “I” in boeke se titels, wat op genoemde tendens dui (<http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2942561/Think-Generation-new-Think-Society-began-shifting-individualism-CENTURY-ago.html>). Hierdie ondersoekers is van mening dat een van die redes vir hierdie tendens die wegbeweeg van harde arbeid na kantoorwerke is, en ook waar mense ryker geword het en beter opgelei is. Die navorsers het raakgesien dat die hoeveelheid enkelouergesinne, asook enkelkind-gesinne aan die toeneem is. Saam met laasgenoemde het die uniekheid van babas se name ook drasties toegeneem. Vat maar net die huidige tendens onder supersterre: Gwyneth Paltrow se dogter se naam is Apple, en Kate Winslet het haar seun Bear genoem. Navorsing dui daarop dat die strewe na uniekheid 'n moontlike dryfkrag agter individualisme mag wees. Hierdie navorsing staan teenoor die populêre gevoel dat die Millennials, of soms ook Generasie Y genoem (hulle is tussen 1982 en 1999 gebore), die gesig en groot dryfkrag agter die individualistiese kultuur in die wêreld is (<http://www.npr.org/2014/10/14/352979540/getting-some-me-time-why-millennials-are-so-individualistic>). Dan praat ons nog nie eers van die individualisme van Generasie Z nie! ([http://www.nytimes.com/2015/09/18/fashion/how-to-spot-a-member-of-generation-z.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2015/09/18/fashion/how-to-spot-a-member-of-generation-z.html?_r=0)) Twenge (2014) voel so sterk oor hierdie individualistiese generasie dat hy hulle “Generasie EK EK EK” noem.

Millennials het grootgeword in die era van die sogenaamde “quantified self”. Hulle begin hulle daaglikse roetines met hulle FitBit, hulle “check in” op Facebook by elke plek waar hulle kom en hulle hou rekord van hulle gesondheidsdata via Strava of Wealthmate (<http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>).

# Hoe lyk hierdie tendens in Suid-Afrika?

Op eie bodem het ons die #Feesmustfall-beweging beleef wat ook 'n reaksie (of teenreaksie?) is op individualisme. Robert Morrel is van mening dat “South Africa needs this kind of movement to renew and regenerate itself. Such movements are a check on the kinds of individualism that flourish in societies where accumulation and profit become the yardstick for success.” (<http://www.dailymaverick.co.za/article/2015-11-11-op-ed-treasure-or-curse-south-africas-university-vice-chancellors/#.V817YztWdg0>).

Het die onlangse Pretoria Girls' High-haredebat nie ook as 'n uitroep na individualisme begin nie? “It's degrading,” sê een van die klasmaats wat aantoon dat hierdie beweging oor meer gaan as reëls vir hare. Sy sê dat “[I]f we don't stick up for ourselves, no one's going to.” Juis omdat die samelewing as kollektiewe uitdrukking dit nie meer doen nie, moet hulle opstaan vir hulself ([https://www.washingtonpost.com/world/africa/protests-over-black-girls-hair-rekindle-debate-about-racism-in-south-africa/2016/09/02/27f445da-6ef4-11e6-993f-73c693a89820\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/world/africa/protests-over-black-girls-hair-rekindle-debate-about-racism-in-south-africa/2016/09/02/27f445da-6ef4-11e6-993f-73c693a89820_story.html)). Hierdie jongmense voel dat hulle nie ander mense en die regering kan vertrou nie. Hulle is in die steek gelaat. Hulle gaan nie toelaat dat dit weer gebeur nie. Dit is nou elke persoon vir hom-/haarself. Dus, individualisme!

Twenge (2014:7) help deur ons aandag daarop te fokus dat elke ouer generasie altyd voel dat die jonger generasie selfsugtig is. Dus moet ons nie hierdie tendensverslag sien as slegs van toepassing op Millennials, Generasie Y of Generasie Z nie. Ons kan in vandag se tyd mekaar nie meer in generasie-klasse plaas en almal saam groepeer nie. Een ding wat hierdie tendens van individualisme ons leer, is dat die dryfkrag agter hierdie leefstyl is dat elke persoon sy of haar eie droom moet volg. Dit wat van hulle verwag word in die samelewing mag hulle nie daarvan weerhou om hulle volle en unieke potensiaal te bereik nie (Twinge 2014:8).



# Die onmiddellike Ek!

'n Verdere moontlike oorsaak van hierdie Me, Myself and I-tendens is die sogenaamde onmiddellike satisfaksie of behoeftebevrediging ("instant gratification") . Paul Roberts help ons deur te vra hoe ons 'n verbruikerskultuur moet hanteer wat net te goed is om ons alles te gee wat ons soek. Hierdie vraag gaan baie verder as slegs "search engines" en die spoed waarteen Google vir ons antwoorde gee. Of Netflix en Amazon wat vir ons voorstelle gee na aanleiding van ons aankope of waarna ons kyk. Hy praat dan van die "entire edifice of the consumer economy, digital and actual" wat rondom die verbruiker se eie agenda, die beeld van die self en mense se innerlike fantasieë gebou word. Hierdie verskynsel laat mense oorbeweeg na die vraag na 'n "personally customised life". Dit skep die vermoë en kans om jou hele lewe aan te pas vir en tot jou persoonlike voorkeure. Ons skep, kies en maak ons etes rondom ons allergieë en ideologieë. Ons kies 'n motor met hierdie strewe na uniekheid. Ons trek in 'n area in wat by ons sosiale waardes pas. Ons lees slegs nuus van plekke wat dieselfde politieke sienings as ons het. Ons aanbid by 'n kerk met 'n Godsbeeld wat dieselfde as ons s'n is. Ons skep "posts" op sosiale media en meet die sukses daarvan aan die aantal "comments" en "likes" wat ons kry. Roberts sluit dan af deur te sê dat deur elke transaksie, elke opgradering, elke keuse en "click", die wêreld nader aan óns beweeg, sodat die wêreld óns wêreld raak (<https://theamericanscholar.org/instant-gratification/#.V81p4TtWdg0>).

**Verbruikersmentaliteit word gekenmerk deur die groei van advertensies en bemaking, en dit is aktief besig om genot te bevorder. Dit raak só 'n dryfveer dat dit ons identiteit begin vorm. Verbruikersmentaliteit is besig met die "immediate gratification of desire" (Jessup 2001:3) . Clapp (1998:21) sê verbruikersmentaliteit "implies foolishness, superficiality and triviality, and the destruction of personal and social relationships by means of selfishness, individualism, possessiveness, and covetousness."**

# Individualisme en die gevolge daarvan

Individualisme is dus 'n struktuur: dit struktureer die manier waarop ons dink en sosiaal optree. Idees, gedragspatrone en vooropgestelde idees struktureer realiteit. Individualisme en die verbruikerskultuur kan funksioneer as 'n immorele struktuur (Metzger 2007:59). Dit mag dalk wees hoekom individualisme en sekere vorms van depressie gelyktydig op mekaar ingewerk het gedurende die 1600's in die Westerse samelewing (cf. Sweet 2014: 591). Hoekom? Wel, ons word groot met die idee dat ons kan doen net wat ons wil. Ons moet net onself wees. Dit mag dalk goed klink, dit behels egter dat ons grootword en onself die hele tyd meet teen ander en of ons al ons groot droom bereik het. Ons kan slegs onself wees indien ons uniek is, indien ons 'n buitengewone iets geword het wat ooreenstem met wat ons van onself gedroom het toe ons klein was. Jesse Smith (<http://tcat.tc/1AyFNDU>) verwoord dit baie mooi. Hy sê dat hierdie droomwêreld opgesom kan word deur die dominante kulturele filosofie van ons tyd – individualisme. Hierdie woord beklemtoon ons verskille bo ons gemeenskaplikheid. Die strewe om ons eie lewe van nuuts af te skep. Om te glo ons suksesse en ons tekortkominge rus geheel en al op ons eie skouers. Ons families, gemeenskappe en selfs ons godsdienste is 'n private saak. Daar is geen plek vir 'n groter krag om ons lewe te begelei nie.

Inteendeel, dit alles is slegs klein stukkies van die "puzzle" wat help om te skep wat regtig saak maak – ons selfgemaakte self. As daar in hierdie wêreldbeskouing 'n verkeerde "puzzle"-stukkies gekies word, word die "puzzle" sleg, swak of verkeerd aanmekaar gesit. Dit beteken dat jy persoonlik gefaal het om jouself te skep. Jy het die verkeerde stukkies gekies. Of jy het die stukkies verkeerd aan mekaar gesit. Niemand kan jou hiermee help nie. Jy is die oorsaak vir jou mislukking!

Hy gaan verder en koppel hierdie lewensuitkyk aan die voorkoms van depressie. Indien 'n mens so streng individualisties is, dan gaan jy eintlik nooit die mas opkom nie. Daar gaan altyd iemand wees wat 'n beter en meer unieke werk het as jy. Daar gaan altyd iemand wees met meer Instagram-volgelingen as jy. Daar gaan altyd iemand wees met 'n mooier Facebook-profielfoto as jy. Daar gaan altyd iemand wees wat bruin gebrand is met 'n "six pack"-maag terwyl jy na jou eie "love handles" kyk. So kan jy maklik vasgevang word in die afwaartse maalkolk van depressie. Navorsers by die Northwestern University in Illinois het deur aan te dui dat "a genetic vulnerability to depression is much more likely to be realized in a Western culture than an East-Asian culture that is more about we than me-me-me" (<http://www.northwestern.edu/newscenter/stories/2009/10/chiao.html>).



# Entitlement

Mense wat vasgevang is in die Me, Myself and I-tendens is meer bekend vir die effek van narsissisme: "entitlement". David McCullough Jr., 'n Engelse onderwyser by Wellesley High School, het tydens hulle gradeplegtigheid 'n 12 minute-realiteitstoets met hulle gedeel met die titel: "You Are Not Special". Die toespraak is al meer as 2 miljoen keer op Youtube gekyk ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_lfxYhtf8o4](https://www.youtube.com/watch?v=_lfxYhtf8o4)). "Climb the mountain so you can see the world, not so the world can see you," vertel McCullough die kinders (<http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation>).

## Hoe aanpasbaar is jy as individu?

Ons het tot dusvêr gekyk na moontlike verskynsels van hierdie tendens. Kom ons dink saam oor moontlike gevolge daarvan. 'n Moontlike gevolg van hierdie tendens is onmiddellike behoeftebevrediging, of "immediate satisfaction". Dit is die konsep van persoonlike aanpassing, of "customization". Netflix, 'n platform waar jy aanlyn video's kyk, het in 2016 in Suid-Afrika aangekom. Hulle konsep is om 'n sekere profiel te skep. Dus kan elke lid van die gesin 'n profiel skep waarmee hulle dan video's kyk. Indien jy dan van hulle dienste gebruik maak, kies jy die profiel waarmee jy die video's kyk. Dit beteken dat daar mettertyd sekere voorstelle en aanbevelings vir hierdie profiel geskep en gegee word na aanleiding van wat reeds gekyk is. Die konsep is dat hierdie voorstelle gegee word na aanleiding van wat Netflix dink die persoon agter die profiel graag sal wil kyk. So kan elke profiel aangepas word. Indien ons boeke koop by Amazon of Takealot, onthou hulle ons koopgeskiedenis en dit word gebruik as 'n profiel waarvolgens voorkeure bepaal word. Sekere produkte word dan voorgestel omdat die profiel daarvan behoort te hou. So word jou aanlyn profiel sekere voorkeure gegee. Jou aanlyn profiel of lewe kry 'n identiteit!

Dan Gilbert gesels tydens sy TED-toespraak oor die effek van "instant gratification" op die "slegte keuses" wat ons in ons lewens maak. Die soeke en strewe na onmiddellike satisfaksie sal ons logiese denke en rasionalisering troef en maak dat ons slegte keuses maak slegs om onmiddellike satisfaksie te bekom ([https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_researches\\_happiness/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_researches_happiness/transcript?language=en)). Dan Gilbert se toespraak handel oor die soeke en strewe na geluk en die effek van onmiddellike satisfaksie op die uitkoms van ons geluk.

So gesels Robert Waldinger ook tydens 'n TED-toespraak oor die vraag na wat 'n goeie lewe maak. waaruit bestaan 'n waarlik gelukkige lewe? ([https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness)) Hy verwys na navorsing wat aandui dat een van "millennials" se grootste strewes na 'n belangrike lewensdoel was om ryk te word (80% streef daarna), en om gewild ("famous") te word (50% streef na hierdie doel). So sien ons dat die primêre lewensdoel en strewe na geluk is. Hulle verwoord egter geluk as rykdom en gewildheid. Dit wys vir ons die kultuur waarbinne ons vandag leef. 'n Kultuur waar ons baie vinnig en maklik via die Internet en sosiale media mekaar kan opmeet en iemand kan opstel as 'n model om na te streef.

# Die positiewe kant van Me, Myself and I

Soos met enige tendens is dit baie maklik om die negatiewe kant raak te sien. Hierdie tendensverslag wil egter ook lig werp op die positiewe kant en potensiaal van hierdie tendens.

Ons het tot dusvêr gesien dat sosiale media en die strewe na die perfekte self 'n baie groot dryfkrag agter hierdie tendens is. Sosiale media kan egter ook 'n baie positiewe invloed op die self hê indien dit nie selfgesentreerd benader word nie. Hannah Schacter (<http://www.psychologyinaction.org/2015/09/07/me-myselfie-and-i-the-psychological-impact-of-social-media-activity/>) wys vir ons dat Facebook spesifiek geleenthede bied vir 'n groter sosiale kapitaal, sosiale interaksie met ander, en identiteitsontwikkeling. In terme van sosiale kapitaal wys studies oor universiteitkampusse dat sekere vorme van Facebook-gebruik studente help om meer diensbaar in die universiteitsgemeenskap te wees. Dit voorsien 'n plek vir die verkryging van inligting oor sosiale geleenthede en vir die bevordering van sosiale bande met nuwe klasmaats (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Facebook kan ook gebruikers se bestaande en ou verhoudings in stand hou en selfs naby vriendskappe en familiebande versterk deur nuwe uitdrukkings van intimiteit (bv. deur foto's te deel, muurplasing ens.; Watkins & Lee, 2010).

In terme van identiteitsontwikkeling en sielkundige gesondheid dui navorsing daarop dat jong gebruikers verhoogde selfbeeld en algemene welstand toon as gevolg van positiewe terugvoer oor sosiale netwerke (Valkenburg, Peter en Schouten, 2006). Navorsing van 'n 2009-opname van universiteitstudente het aangedui dat die swaarste Facebook-gebruikers ook baie tevrede met hul lewens is en dat hulle ook groter sosiale en politieke betrokkenheid toon (Valenzuela, Park, en Kee, 2009).

Studies het selfs getoon dat selfs deur net 'n paar minute na hulle eie Facebook-profiel te kyk, tot 'n beduidende selfbeeld-hupstoot onder die deelnemers gelei het (Gonzales & Hancock, 2011 ; Toma & Hancock, 2013)! Facebook en verwante sosiale netwerke gee mense die geleentheid om te besin oor hul "beste" oomblikke, wat om die beurt selfbevestiging kan bevorder (dit wil sê, dit gee mens 'n bewustheid van 'n mens se eie waarde) indien jy na jou eie profiel kyk. Hierdie bevindinge dui daarop dat sosiale netwerke deur die bevordering van selfuitdrukking en die klem op sosiale verhoudings met vriende en familie ook die behoud van eiewaarde kan bevorder (Toma & Hancock, 2013).

'n Ander positiewe effek van hierdie tendens is bewusmaking oor sekere sake. Dink byvoorbeeld aan die video-uitdagings waar iemand uitgedaag word om iets te doen, dit op te neem en op 'n sosiale platform te plaas. Die "ALS ice bucket challenge" (#ALSicebucketchallenge) is een van hierdie video-uitdagings en deur hierdie konsep leer mense van die gruwelike siekte en die gevolge daarvan ([https://www.alifestoryfoundation.org/learn/?gclid=Cj0KEQjw6uO-BRDbzujwtuzAzfkBEiQAAnhJ0lcbIfvwZCqqoZ\\_xXNcn1Bnb0Um12uLtuOQAAavsgG8aAg6q8P8HAQ](https://www.alifestoryfoundation.org/learn/?gclid=Cj0KEQjw6uO-BRDbzujwtuzAzfkBEiQAAnhJ0lcbIfvwZCqqoZ_xXNcn1Bnb0Um12uLtuOQAAavsgG8aAg6q8P8HAQ)). Dit was so 'n groot fondsinsameling dat die ALS-vereniging in 2014 in die agt-weke-periode van die #ALSicebucketchallenge \$115 miljoen in skenkings ontvang het. Dit het gelei tot navorsing wat 'n belangrike geen ontdek het. Navorsers van Project MinE's se wêreldpoging om die volgorde van gene ("gene sequencing") vas te stel, het 'n nuwe ALS-geen, NEK1, ontdek.

Hierdie geen is een van die mees algemene gene wat tot die siekte bydra, en is 'n teiken in terapie-ontwikkeling (<http://www.marketwatch.com/story/the-als-ice-bucket-challenge-actually-worked-2016-07-27> & <http://www.teenvogue.com/story/als-ice-bucket-challenge-worked>).

Ons het in hierdie tendensverslag ook gekyk na die konsep van die kwantitatiewe self ("quantified self"). Een positiewe effek van hierdie konsep is dat dit vir mense baie makliker is om gesonder te leef deur hulle lewens na te spoor ("track") in terme van wat hulle eet, hoe hulle oefen en om oor die algemeen net gesonder te leef. Ons kan byvoorbeeld net kyk na 'n mense soos Alex Collins wat gediagnoseer is met Tipe 1-diabetes. Dit beteken hy moet insulien spuit voor elke ete. Fisiese aktiwiteit is vir hom belangrik, maar oefening verhoog die risiko van lae bloedsuiker, 'n verlamme toestand wat in uiterste omstandighede dodelik kan wees. Hy vertel egter van die positiewe effek van die kwantitatiewe self op sy lewe. Hy het begin om sy data dop te hou, wat hom die beste kans gegee het om sy bloedsuiker te bestuur sodat hy veilig kan oefen (<http://www.bloomberg.com/news/features/2015-03-27/the-quantified-self-how-cold-hard-data-improve-lives>). Sien byvoorbeeld ook die TED-video van Gary Wolf wat gesels oor die positiewe effek wat hierdie metings van jou lewe op jou fisiese en geestelike gesondheid kan hê ([https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self/transcript?language=en)).

Laastens kan nog 'n positiewe effek en gevolg van hierdie tendens wees dat die ware potensiaal in mense ontsluit word. Ons het gesien dat hierdie tendens se fundamentele ideologie die strukturering van die self is om sentraal in jou eie lewe te staan. Dit begin deur na jouself te kyk en te vra wat jou droom is. Wie wil jy wees en word eendag? Ons het gesien dat 'n moontlike negatiewe effek hiervan kan wees dat jy te krities hierna kyk en jouself altyd as 'n mislukking sien indien jy jouself teen ander meet en agterkom jy sal nooit "daar kan kom nie". Die positiewe kant hiervan is egter dat, indien hierdie "strewe na 'n droom" geskied in gemeenskap en saam met mense wat jou kan help om jou droom te bewaarheid, dit baie potensiaal kan ontlok. Dus kan hierdie 'n baie groot dryfkrag wees om te streef na die persoon wat God jou geskape het om te wees. Ander mense saam met wie jy die lewe aanpak kan jou ondersteun en deur julle verhouding help om jou te skaaf om 'n beter "jy" te word.



# Om te beweeg van ek na ons

Die verbasende resultate van die studie van Robert Waldinger wat van toepassing is op hierdie tendensverslag, is dat verhoudings tot 'n waarlik gelukkige lewe lei. Robert Waldinger is die direkteur van die Harvard Study of Adult Development (<http://www.hms.harvard.edu/psych/redbook/redbook-family-adult-01.htm>). Dit is 'n studie wat hulle gedoen het oor 'n tydperk van 75 jaar. Tydens hierdie studie het hulle die lewens van 724 mans gevolg. Elke jaar het hulle ondersoek ingestel oor hulle werk, hulle families en hulle lewens. Alles om die oorsprong te vind van dit wat hulle regtig gelukkig maak in die lewe. En die resultaat: verhoudings!

Die tendens van die Me, Myself and I vra dat ons dus wegbeweeg van 'n EK-lewe. 'n Lewe waar EK sentraal staan. En om oor te beweeg na 'n ONS-lewe. 'n Lewe wat gevorm word in gemeenskap.

# Die Me, Myself and I-virus in die Kerk

"Those who are in love with community, destroy community; those who love people, build community" – Dietrich Bonhoeffer.

In die regte lewe is dit elkeen vir hom- of haarself. Daar tel net drie mense: "Me, Myself and I". Daar stel mense net belang in "community" solank as wat dit een vraag reg beantwoord: "What's in it for me?" As individue geen voordeel uit hul saamwees met ander kry nie, dan stel hulle nie meer belang nie.

Helaas het hierdie selfsug-virus ook die Kerk op party plekke getref. Luister maar net hoe praat mense oor kerke wat vir hulle werk: "Ek kry geestelike kos daar." "Daar is soveel oulike mense." "Die leiers is vriendelik met my." "Hulle groet my en gee vir my om." Al klink sulke uitdrukkings mooi, is dit steeds maar net geskoei op die vraag: "What's in it for me?"

Min Christene sien regtig kans om selfloos te lewe, of om hulle lewens vir ander te gee. Die "Me, Myself and I"-kultuur van die dag het ons opgeslurp en ingesluk. Ons almal is slagoffers. Ons het van ons geloof 'n verbruiksartikel gemaak met gebed as dié manier om alles wat ons van God wil hê, in die hande te kry. Ons geestelike behoeftes en begeertes, ons "wants and needs," is eindeloos lank en op onself gefokus. Geen wonder dat egte geloofsgemeenskap tweede kom binne sulke omgewings nie.

## Wat kan die Kerk hiermee maak?

Die doel met hierdie tendensverslag is nie slegs om aan te dui waar hierdie tendens sy kop uitsteek in die wêreld en Suid-Afrika nie, maar om ook te vra wat die Bybel ons leer in terme van hierdie tendens. Dalk is 'n ander manier om na hierdie tendens te kyk, om die vraag te stel: Hoe leer ek myself deur-en-deur ken en hoe kan ek groei in 'n verhouding met myself?

Die Here het 'n baie groot deel van die antwoord gegee toe Hy Eva gemaak- en Adam gesê het:

Hierdie keer is dit een uit myself, een soos ek. Daarom sal sy 'vrou' genoem word; sy is uit die man geneem (Gen 2:23).

Hierdie was 'n poëtiese manier waarop Adam eintlik sê: "Deur jou leer ek myself ken", "iets van jou is deel van my, daarom openbaar jy iets van my", "Daar is dele van myself wat ek net kan verstaan wanneer ek in verhouding staan met jou". Die "ander" word dus die "spieël" waarin ek kyk en waardeur ek myself leer ken. Hierdie geld nie net vir 'n huwelik nie, maar ook vir menswees in die algemeen.

Robert Waldinger se navorsing het aangedui dat mense wat in goeie en gesonde verhoudings staan, fisies gesonder is; hulle is gelukkiger en hulle brein is ook gesonder. Waldinger sê egter die sleutel is nie kwantiteit tyd in verhoudings nie, maar die kwaliteit! .

Het jy gesonde, diep verhoudings met mense waardeur jy jousef kan leer ken?

Len Sweet (2014:location 621) sê dat die eerste drie beginsels van hel die volgende is: “You are your own”, “You are what you own”, en “You're on your own”.

- Ons as gelowiges is nie ons eie nie. 1 Kor. 6:19 en Psalm 100:3 herinner ons dat ons God s'n is en dat Hy ons geskape het.
- Ons besit niks nie, maar alles wat ons besit is 'n geskenk van God (Jak. 1:17).
- Ons is nie alleen nie, want God sal ons nooit verlaat nie (Deut. 3:16).

# Pasop vir oppervlakkige verhoudings!

Die tendens van Me, Myself and I moedig 'n groter meting van persoonlike vryheid aan, maar verval in egosentriese weergawes van individualisme wat die behoeftes van ander ignoreer. Die resultaat is dat 'n verbruikersmentaliteit posvat, wat die opheffing van die self aanmoedig om sodoende die ontkoppeling en hol verhoudings van die postmoderne kultuur te probeer vul. Die gevolg is 'n sneeubaleffek waar die hol en oppervlakkige verhoudings gevul probeer word met meer egosentriese neigings (Jessup 2001:7).

# Watter storie leef jy?

Die tendens van Me, Myself and I leer ons van die strewe na die “celebrity culture” van ons tyd. Om toe te laat dat ons lewens gestuur en beheer word deur die strewe na uniekheid en selfgesentreerdheid. Dat ons almal soos geprogrammeerde robotte agter die geprojekteerde EK aanleef. Ons is so bang om onself te wees. Ons is so bang om vir onself in die spieël te kyk, dat ons eerder 'n digitale masker sal dra, of ons identiteit sal vind in wat ons dra, hoeveel volgelingen ons het, hoeveel Facebook-vriende ons het. Dat ek sal wegstroom van die regte lewe en sodoende vir my 'n nuwe lewe, 'n nuwe storie skep waarmee ek gemakliker is. 'n Storie waar ek mooier en beter is as in die werklikheid.

**Ons as gelowiges het egter die voorreg om die beste storie van alle tye te leef: die Jesus-storie!**

# Irriteer mekaar!

Tom Smith (2014:96-99) help ons indien ons kyk na Hebreërs 10:23-25. Hierdie gedeelte kan ons help om na egte (kwaliteit) en diep (nie-oppervlakkige en nie-narsissistiese) verhoudings en gemeenskap toe te beweeg. "Community can then be defined (v. 24) as the place where we're considering how to stimulate one another to love and good deeds. In other words we 'consider one another unto an outburst of love and good works'."

Hier is 'n paar uitdagings waarmee ons dieper verhoudings kan inoefen en van die Me, Myself and I kultuur af wegbeweeg.

(1) Hoe luister ek sonder om altyd beter te weet? Hoe neem ek ander mense in ag? ("be considerate")

## UITDAGING:

- Indien iemand iets sê waarmee ek nie saamstem nie, moenie reageer nie. Gee 24 uur kans voordat ek hom/haar antwoord en daarop reageer. Laat die emosies bedaar.
- Gaan oefen hoe om te luister na mense sodat ek kan leer – Leer om mekaar raak te sien en mekaar in ag te neem.
- Vra die Here in jou stiltetyd hoe jy meer kan leer om ander mense in ag te neem. Hoe kan die Here my verander om ander mense beter in ag te neem?

(2) Hoe 'klim ek in mense se skoene in'? Hoe probeer ek verstaan hoekom hulle reageer soos hulle doen. Hoe bestudeer ("study") ek die mense met wie ek in aanraking kom?

## UITDAGING:

- Ek gaan meer vrae vra as antwoorde gee. Dit sal my help om ander mense te bestudeer en te probeer verstaan. Vra hoekom en hoe hulle God beleef en ervaar.
- Ek gaan hierdie week bewustelik tyd maak om primêr vir ander mense te bid. Vra die Here om my te help om die mense met wie ek in aanraking kom, regtig beter te leer ken en te probeer verstaan. Die gebed leer my meer aan ander mense dink as aan myself.

(3) Hoe kan ek leer hoe ander mense God beleef? Hoe kan ek God beter leer ken deur hierdie leerervarings? Hoe stimuleer en irriteer ("irritate") ons mekaar om God te beleef? Hoe irriteer ons mekaar om beter mense te wees?

## UITDAGING:

- Wie is die mense wat ek toelaat om my te irriteer? En wie laat my toe om hulle te irriteer?
- Skryf neer hoe irriteer ander mense my om God beter te ervaar? Hoe groei my Godservaring?
- Kry iemand saam met wie ek hierdie week kan sit en gesels oor hoe hy/sy God ervaar en beleef (fokus op hoe dit gebeur deur jou menslike interaksies). Hoor by mense wat jy irriteer hoe hulle God beter leer ken deur jou irritasie?

# Bronne

1. Sweet L. 2014. *Me and We: God's New Social Gospel*. Abington Press. (kindle edition).
2. "The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates," *Personality and Individual Differences*, Volume 85, October 2015, Pages 35-40, ISSN 0191-8869, dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.039
3. Grossmann I. & Varnum M.E.W. 2015. *Social Structure, Infectious Diseases, Disasters, Secularism, and Cultural Change in America*. *Psychological Science* 0956797614563765, first published on February 5, 2015
4. Twenge J. M. 2014. *Generation Me*. Atria Paperback.
5. Pew Research Center, March, 2014. *Millennials in Adulthood: Detached from Institutions, Networked with Friends*.
6. Elliott A. & Lemert C. 2006. *The New Individualism: The Emotional Costs of Globalization*. Routledge.
7. Jessup M. 2001. *Truth: The First Casualty of Postmodern Consumerism*. Published in *Christian Scholar's Review*, Spring, 2001, XXX:3, 289-304.
8. Clapp R. (ed.) 1998. *The Consuming Passion: Christianity and Consumer Culture*, Downers Grove: InterVarsity Press.
9. Metzger P. L. 2007. *Consuming Jesus: Beyond Race and Class Divisions in a Consumer Church*. William B. Eerdmans Press.
10. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. 2007. The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
11. Watkins, S. C., & Lee, H. E. 2010. *Got Facebook? Investigating what's social about social media*. Unpublished manuscript, Department of Radio, Television and Film, The University of Texas at Austin, TX. Retrieved from [http://www.theyoungandthedigital.com/wpcontent/uploads/2010/11/watkins\\_lee\\_facebookstudy-nov-18.pdf](http://www.theyoungandthedigital.com/wpcontent/uploads/2010/11/watkins_lee_facebookstudy-nov-18.pdf).
12. Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. 2006. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
13. Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. 2009. Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901.
14. Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. 2011. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 79-83.
15. Toma, C. L., & Hancock, J. T. 2013. Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321-331.
16. Stephan Joubert het ons gehelp met hierdie konseptualisering in sy artikel wat hy geskryf het vir ekerk se 12 Weke van Wysheid: Wysheid en Gedrag. Deel 10.
17. Roedolf Botha het ons gehelp met hierdie konseptualisering in sy artikel wat hy geskryf het vir ekerk se Groei Kursus [Bybelverbruik: Doen deel 2].
18. kyk na Walzer M. 1983. *Spheres of Justice: A Defence of Plurism and Equality*. Basic Books.
19. Smith T. 2014. *Raw Spirituality*. IVP Books.





**Ekerk Navorsing wil leiers en organisasies help om versigtig te luister, vinnig te leer en voluit te leef.**

**Navorsing** | Elke verslag bestaan uit verskeie komponente, wat alles hieronder afgelaai kan word. Die inhoud is beskikbaar om vryelik gebruik te word in bedienings en opleiding. Die materiaal word onder 'n Creative Commons lisensie gepubliseer, wat beteken dat dit nie verander of vir kommersiële gewin aangewend mag word nie.

**Tendense** | Iets wat die wêreld aan die gons het, en wat ons kan help om 'n groter impak op die koninkryk van God te kan maak. Jy kan hierdie verslae gratis aflaai, en dit gebruik net waar en hoe jy wil. Maak ook seker om aan ons nuutste opname deel te neem, of om ekerk sprekers te nooi om van ons navorsing te kom aanbied in seminaar vorm.

Kopiereg 2015 **Ekerk Vereniging**.

Alle regte voorbehou.

[info@ekerk.org](mailto:info@ekerk.org)  
[www.ekerk.org](http://www.ekerk.org)

[facebook.com/ekerk](https://facebook.com/ekerk)  
[twitter.com/ekerk](https://twitter.com/ekerk)