

Die liggaamsonvergenoegdheid van die gelowige vrou: 'n holistiese pastorale perspektief

Eleanor Addinall

Eleanor Addinall, Fakulteit Geesteswetenskappe, Sol Plaatje Universiteit

Opsomming

Die artikel ondersoek die diepgaande vraagstuk van liggaamsonvergenoegdheid onder gelowige vroue en voer aan dat dit 'n diep geestelike leegte weerspieël eerder as bloot oppervlakkige ontevredenheid. Die sentrale navorsingsvraag vra hoe geestelike en teologiese perspektiewe genesing kan bied buite die bestek van sekulêre sielkundige benaderings. Die studie steun op Thompson, Heinberg, Altabe en Tantleff-Dunn (1999) se driedelige invloedmodel wat die rolle van ouers, portuurgroepe en die media uitlig, sowel as Osmer se hermeneutiese raamwerk van praktiese teologie (beskrywende, interpretatiewe, normatiewe en pragmatiese take) binne 'n diakoniologiese epistemologie wat op die Skrif gegrond is. Metodologies gebruik die studie 'n omvattende literatuuroorsig oor teologie en sosiale wetenskappe, aangevul met Bybelse eksegeese.

Die bevindinge toon dat liggaamsonvergenoegdheid ontstaan uit die wisselwerking tussen eksterne druk en interne kognitiewe faktore. Die deurslaggewende faktor is egter 'n geestelike leemte, 'n versuim om jou identiteit op God se liefde te grondves – wat lei tot destruktiewe gedrag en ernstige gevolge soos eetversteurings. Die artikel kom tot die gevolgtrekking dat sekulêre terapieë onvoldoende is omdat dit die geestelike dimensie oorsien. Dit pleit vir 'n geïntegreerde pastorale benadering wat kognitiewe gedragstrategieë met Bybels-gegronde sorg kombineer.

Clinebell (1984) se holistiese bevrydingsgroei-model word aangebied as 'n noodsaaklike hulpmiddel wat genesing oor ses dimensies bevorder: verhouding met God, kognitiewe prosesse, die fisiese liggaam, interpersoonlike verhoudings, betekenisvolle instellings en die natuur. Die model is verder aangepas om 'n pragmatiese diagram te ontwikkel as 'n praktiese hulpmiddel vir vroue wat met liggaamsonvergenoegdheid worstel. Die diagram toon dat 'n diep verhouding met God die fondament van selfaanvaarding en heelheid vorm. Die gelowige vrou se verhouding met God vorm dus die fondament van hierdie proses (Clinebell 1984; Osmer 2008).

Trefwoorde: holisties; liggaamsbeeld; onvergenoegdheid; pastoraal; vrou

Abstract

The believing woman's bodily discontent: A holistic pastoral perspective

This article examines the widespread and complex issue of bodily discontent amongst women of faith, highlighting its significance for individuals, pastoral care, and the church. The research seeks to understand the causes, manifestations, and pastoral implications of bodily discontent, focusing on a key question: how can spiritual and theological perspectives foster healing beyond secular psychological approaches? The study argues that for believing women, bodily discontent is not merely superficial dissatisfaction with appearance but a deep sense of existential unrest and spiritual emptiness, often described as a “heart emptiness” that worldly substitutes cannot fill (Eldredge and Eldredge 2021).

The theoretical framework combines social science and practical theology. First, it employs the tripartite influence model of Thompson et al. (1999) to explain the sociocultural roots of body image issues, emphasising three main sources: parental expectations, peer interactions, and media portrayals. These influences operate through the internalisation of cultural ideals and social comparison, whereby women measure themselves against often unrealistic standards (McComb and Mills 2022). The article explains how modern media exacerbates bodily discontent by spreading digitally altered, idealised body images, creating a cycle of comparison and perceived inadequacy known as the “Barbie Bondage Syndrome” – a façade of external conformity masking internal emptiness and distress.

The study also applies Osmer's (2008) hermeneutical framework within practical theology, structuring the pastoral inquiry through four tasks: describing what is happening, interpreting why, determining what ought to happen, and exploring appropriate responses. This process is guided by a diaconological epistemology, rooted in Scripture and Christian doctrine, which affirms that Biblical truths about creation, the Fall, and redemption through Christ provide the essential foundation for an effective pastoral response, surpassing secular models (Osmer 2008; Janse van Rensburg 2000).

Methodologically, the study relies on a comprehensive literature review spanning theology, psychology, sociology, and pastoral care, complemented by Biblical exegesis and case examples that incorporate spiritual dimensions into the analysis of bodily discontent. This diaconological approach ensures Biblical principles serve as the foundation for interpretation and pastoral action, offering a normative and pragmatic guide to healing. The findings show that bodily discontent is influenced by various factors, with external pressures from media and society promoting unrealistic thin ideals as primary catalysts (McComb and Mills 2022; Mills, Minister and Samson 2022). However, these external influences do not cause bodily discontent on their own; they interact with internal cognitive factors such as perfectionism, dysfunctional thoughts, and distorted self-perceptions that internalise these standards and sustain the cycle (Cash 2008).

A key discovery is the strong link between bodily discontent and a spiritual void – specifically, a failure to base one's identity and worth on God's unconditional love and the truth of being created in God's image. This spiritual emptiness drives women to seek fulfilment and validation in worldly pursuits like appearance, shopping, overworking, or disordered eating habits, which ultimately deepen the inner void (Lelwica 1999). The consequences are serious, including low self-esteem, negative emotions, and clinical eating disorders such as anorexia and bulimia nervosa, which are prevalent across diverse South African demographics, transcending ethnic, cultural, and socio-economic lines (Barlow, Durand, Hofmann, Plessis and Visser 2023).

A crucial conclusion is that secular therapeutic methods often fall short for believing women because they overlook this vital spiritual aspect. Therefore, the article advocates for an integrated, holistic approach combining cognitive-behavioural strategies with biblically grounded pastoral care. Christian adaptations of therapies such as Rational-Emotive Behaviour Therapy are effective in restructuring distorted thoughts by replacing unbiblical beliefs (e.g., “my worth is determined by my weight”) with scriptural affirmations (e.g., being God’s beloved creation, the temple of the Holy Spirit), fostering both cognitive and spiritual growth (Clinton and Hawkins 2011).

Emphasising Clinebell’s (1984) holistic liberation-growth model, the article highlights its value in fostering self-acceptance and wholeness. This model promotes balanced development across six interconnected dimensions: relationship with God, cognitive processes, the physical body, interpersonal relationships, meaningful institutions, and nature. It empowers women experiencing bodily discontent to break free from negative thinking and achieve a healthy balance among body, soul, and spirit, moving beyond an exclusive focus on physical appearance. To put this into practice, the researcher adapted Clinebell’s model into a practical diagram illustrating the importance of maintaining holistic balance. This visual tool places a deep, nurturing relationship with God at its centre, serving as the foundation and source of strength for self-acceptance and healing. It encourages women to consciously prioritise their spiritual connection while also caring for their cognitive, physical, and relational health, providing a clear guide for recovery.

Ultimately, the article concludes that resolving bodily discontent requires an integrated pastoral approach that courageously addresses its social, mental, biological, and spiritual roots. The relationship with God is identified as the key to transformation, enabling women to overcome destructive comparisons and internalised falsehoods. Rebuilding their self-worth on divine affirmation and unconditional love allows women to move from bondage, emptiness, and dissatisfaction to liberation, fulfilment, and holistic well-being, finding their true identities not in cultural ideals but in God.

Keywords: bodily discontent; body image; holistic; pastoral; woman

1. Inleiding

Die literatuurstudie fokus op hoe die vrou se liggaamsonvergenoegdheid ’n uitdaging aan die pastoraat en die kerk stel. Vroue ervaar ’n diep behoefte om liggaamlik vergenoegd te voel en as mooi en bemin geag te word (Eldredge en Eldredge 2021). Daar blyk ’n leegheid in ’n gelowige vrou se hart te bestaan wat deur niks in hierdie wêreld gevul kan word nie. Vir sulke vroue kan slegs God hierdie leegheid vul. In plaas daarvan om hul seer en leegheid na God te bring, probeer vroue dikwels om hierdie innerlike leegheid te vul deur ongesonde hanterings-meganismes, soos oormatige diëte, ooreterij, oor oefening, oorwerkery, buitensporige inkopies of oormatige gebruik van sosiale media (Nolen-Hoeksema 2006; Weiten en Ntozini 2022). Die vrou probeer dus tevergeefs om lewe op haar eie manier te vind. Hierdie plaasvervangers bevredig egter nooit die dieper behoeftes van die vrou se siel nie (Hooper, Lowe en Todd 2013).

2. Liggaamsonvergenoegdheid

Liggaamsbeeld is 'n term wat wyd aanvaar word as die interne, subjektiewe voorstelling van 'n persoon se uiterlike voorkoms en unieke persepsie van hul liggaam (Altabe, Heinberg, Tantleff-Dunn en Thompson 1999; Kling, Kwakkenbos, Diedrichs, Rumsey, Frisén, Brandão, Silva, Dooley, Rodgers en Fitzgerald 2019). In hierdie artikel verwys *liggaamsonvergenoegdheid* na 'n vrou se ontevredenheid met een of meer van haar liggaamlike eienskappe.

Liggaamsontevredenheid is 'n term wat telkens in die veld van liggaamsbeeldnavorsing gebruik word. Rodin, Silberstein en Striegel-Moore (1985) het reeds in die tagtigerjare die klassieke term *normatiewe ontevredenheid* gebruik om die wydverspreide disforie te beskryf wat vroue rakende hul voorkoms ervaar.

Louw (2008, 2022) beklemtoon dat die menslike liggaam meer is as biologie of fisikaliteit; dit is 'n beliggaming wat tydelik, ruimtelik en relasioneel ervaar word. Die liggaam dien as ruimte vir intimiteit en as 'n plek waar die siel in ontmoeting met ander en met God geleë is. Dit is dus nie bloot organiese materie nie, maar 'n draer van eenheid, betekenis en subjektiewe ervaring. Liggaamsbeeld dui op die individu se persoonlike ervaring van hul beliggaming – dit is die vrou se persoonlike verhouding met haar liggaam.

Liggaamsbeeld is nie 'n eenvoudige of enkelvoudige konstruk nie, maar eerder kompleks en veelsydig. 'n Vrou se interne persepsie van hoe sy lyk, hoe sy dink sy vir ander lyk, en hoe sy oor haar voorkoms voel, is uiters belangrik. Hierdie interne siening van haarself word met gevoelens en denke geassosieer wat selfs haar gedrag kan verander (Altabe e.a. 1999). Die gevoelens wat 'n vrou as gevolg van haar beoordeling van haar liggaam ervaar, kan tot positiewe of negatiewe resultate lei (Cash 2008; Kling e.a. 2019).

Liggaamsbeeld word dus algemeen gedefinieer as die geïnternaliseerde voorstelling van 'n persoon se gewig, vorm en voorkoms. Dit is 'n multidimensionele konsep wat die persoon se persepsies, gedagtes, gevoelens en houding ten opsigte van hul fisiese voorkoms insluit (Grogan 2021).

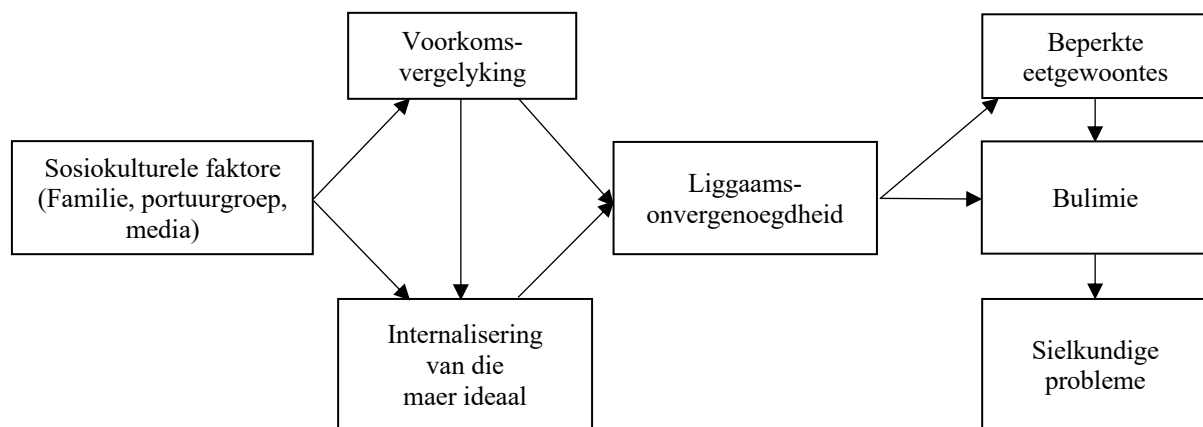
Altabe e.a. (1999) en Stewart en Ogden (2021) beskryf liggaamsonvergenoegdheid as 'n algemene verskynsel wat nie beperk is tot individue wat met kliniese eetversteurings gediagnoseer is nie. Vele vroue wat nie noodwendig oorgewig is of aan 'n eetversteuring ly nie, beskou hulself nietemin as oorgewig. Sommige word oorweldig deur 'n oortuiging dat hulle 'n paar kilogram moet verloor en dat hierdie ekstra gewig hulle van geluk en sukses weerhou. Die oortuiging dat maerheid die sleutel tot verlossing is, veroorsaak dat sommige vroue hul hele lewe lank wag, of wag totdat hulle gewig verloor, voordat hulle enigiets aanpak of voluit leef (Lelwica 1999, 2020).

Die artikel is dus nie slegs op vroue gerig wat met 'n psigiese versteuring gediagnoseer is nie – volgens die DSM-V, byvoorbeeld met anorexia nervosa, bulimia nervosa, eetvergrypversteuring en liggaamsdismorfiese versteuring (Barlow, Durand, Hofmann, Plessis en Visser 2023; Weiten en Ntozini 2022). In die studie word liggaamsonvergenoegdheid as 'n breë term gebruik, wat wissel van blote ontevredenheid met een of meer fisiese eienskappe tot ernstige negatiewe gevolge, soos die ontwikkeling van 'n eetversteuring.

3. Teoretiese raamwerk

Die artikel is gebaseer op Thompson e.a. (1999) se drieledige invloedmodel van liggaamsbeeld, een van die eerste teoretiese raamwerke wat die rol van liggaamsideale in liggaamsbeeldprobleme beklemtoon.

Volgens die model word 'n persoon se liggaamsbeeld hoofsaaklik deur drie bronne beïnvloed: ouers, portuurgroepe en die media. Hierdie invloede werk saam deur internalisering van ideale en sosiale vergelyking, wat uiteindelik 'n mens se selfpersepsie van die liggaam vorm (Thompson e.a. 1999; Mills, Minister en Samson 2022). Deur hierdie drie bronne word die mens van spesifieke liggaamstandaarde bewus. Liggaamsonvergenoegdheid ontstaan wanneer hierdie standaarde (norme, ideale) geïnternaliseer word en die mens hulself met ander vergelyk. Wanneer 'n vrou haarself dus met meer aantreklike en geïdealiseerde liggame vergelyk, veroorsaak dit 'n negatiewe evaluering van haar eie liggaam. Liggaamsonvergenoegdheid kan dan lei tot ongesonde diëte, bulimiese simptome en ander psigologiese probleme, soos angstigheid en depressie (Mills e.a. 2022).



Figuur 1. Die drieledige invloedmodel van liggaamsbeeld (Thompson e.a. 1999; Mills e.a. 2022)

Skoonheidsideale bestaan al honderde jare en verskil tussen kulture en subkulture (Altabe e.a. 1999). Pogings om onrealistiese skoonheidsideale na te streef, is veeleisend en het deur die geskiedenis uiteenlopende vorme aangeneem, soos tatoeëermerke, voetverminking, nekverlengingsringe en ekstreme liggaamsmodifikasies (Weiten en Ntozini 2022). Sosiale standaarde verander voortdurend, byvoorbeeld tatoeëermerke wat 'n dekade gelede hoofsaaklik met mans geassosieer is, is nou gewild en sosiaal aanvaarbaar onder jong vroue (Weiten en Ntozini 2022). In die Westerse samelewing is die fokus tans sterk op maerheid as die ideaal van vroulike skoonheid (Hooper e.a. 2013).

Liggaamsonvergenoegdheid word deur kulturele faktore beïnvloed (Altabe e.a. 1999). Gemeenskappe bepaal van jongs af die betekenis van fisiese voorkoms, en vroue leer van kleins af kultuurgebonde lesse oor skoonheid. Terwyl Westerse kulture skraalheid verheerlik, word 'n voller figuur in samelewings waar kos skaars is, as 'n teken van oorlewing en status beskou. In heelwat van die kuns van die vyftiende tot agtiende eeu was die voller figuur die standaard vir skoonheid. Die geronde heupe en bobene van prehistoriese godinne het vroulike vrugbaarheid gesimboliseer. In die antieke Ooste was 'n oorgewig vrou sodanig 'n simbool van eer vir haar man, dat sommige mans hul vrouens gedwonge gevoer het om hul eie sosiale aansien te verbeter (Nolen-Hoeksema 2006).

Sedert die twintigste eeu het 'n maerder liggaam met minder kurwes toenemend die standaard vir vroulike aantreklikheid geword. Oor die afgelope paar dekades het modelle, filmsterre en deelnemers aan skoonheidskompetisies toenemend maerder geword, selfs al het die oorgrote meerderheid van die vroulike bevolking dikker geword. Namate gevalle van anorexia nervosa en bulimia nervosa geleidelik toegeneem het, het ondergewig modelle steeds op tydskrif-voorblaaie, mode-loopplanke, TV-advertensies en in musiekvideo's verskyn (Baumeister e.a. 2021). Hierdie onrealistiese standaarde, gesimboliseer deur ikone soos Barbie-poppe, skep die indruk dat maerheid en jeugdigheid die norm is.

Ter wille van skoonheid, word vroue in die hedendaagse samelewing geleer om hul bene, armholtes en bikini-areas te skeer of te waks; hul wenkbroue te pluk en te kleur; hul hare óf reguit te maak óf te krul; gaatjies in hul ore te skiet; hul gesigte en al twintig naels te verf; en in ongemaklike hoë hakke en klere rond te loop. Alhoewel veroudering heeltemal normaal is, word vroue geleer om bekommerd te wees oor onooglike ouderdomsvlekke, plooië en grys hare. Dit dra by tot wydverspreide liggaamsonvergenoegdheid onder vroue (Hooper e.a. 2013; Lelwica 2020).

4. 'n Hermeneutiese benadering

Hierdie studie volg 'n hermeneutiese benadering gebaseer op Osmer (2008) se vier navorsings-take: die beskrywende taak (Wat gebeur?), die interpretatiewe taak (Waarom gebeur dit?), die normatiewe taak (Wat behoort te gebeur?) en die pragmatiese taak (Hoe kan 'n mens reageer?). Hierdie take word vanuit 'n diakoniologiese epistemologie bespreek, met voortdurende inter-aksie tussen beskrywing, interpretasie, normatiewe evaluering en praktiese toepassing.

Eerstens is Skrifopenbaring oor liggaamsonvergenoegdheid en die vrou waargeneem en beskryf. Beide Skrifuitleg en teologiese literatuur is ondersoek. Tweedens is hierdie inligting geïnterpreteer om 'n beter begrip te verkry oor waarom liggaamsonvergenoegdheid voorkom. Derdens is die normatiewe dimensie ontleed om te ondersoek hoe die Bybel 'n vrou se liggaamsbeeld voorskryf. Laastens is pragmatiese riglyne geformuleer oor hoe die pastoraat hierop kan reageer (Osmer 2008).

Die metodologie wat in die studie gebruik is:

1. Die diakoniologie het as epistemologiese vertrekpunt vir die studie gedien. Dit impliseer dat die fundamentele waarhede van die Bybel wat gelowiges deur die eeue heen gelei het, naamlik die Skepping, die sondeval en die verlossing deur Jesus Christus, betekenisvol in pastorale begeleiding kan wees. Dit verwys na 'n besondere paradigma, naamlik 'n Skrifgefundeerde paradigma (Janse van Rensburg 2000). God se openbaring in die Bybel bied die denkraamwerk waarbinne wetenskaplike vormgewing plaasvind (De Wet 2006). Louw (1999) beklemtoon die uniekheid van 'n Bybelgefundeerde epistemologie as hy na die Bybel as heilsmiddel verwys wat oor 'n eiesoortigheid beskik wat verhoed dat menslike tegnieke dit kan manipuleer. Die Bybel word dus as vertrekpunt in hierdie studie gebruik en Skrifbeginsels dien as riglyne.
2. Die artikel steun op teologiese literatuur en sosiaal-wetenskaplike literatuur, insluitend bronne uit psigologie, sosiologie en fisiologie.

'n Literatuuroorsig is uitgevoer om:

- die uitdaging van liggaamsonvergenoegdheid vir die pastoraat te beskryf;
 - die verband tussen die vrou en liggaamsonvergenoegdheid uit te lig;
 - die moontlike oorsake van die vrou se liggaamsonvergenoegdheid te identifiseer; en
 - die pastoraat as moontlike hulpmiddel te bespreek.
3. Die gevolgtrekking is gemaak op grond van bevindinge uit die Bybel, teologiese literatuur en sosiaal-wetenskaplike navorsing.

5. Liggaamsonvergenoegdheid en die vrou

Die vrou se identiteit is diep in haar beliggaming gewortel (Louw 2005; 2022). Van kleins af ontwikkel die liggaam as 'n simbool van die self en word later aan ander se persepsies gekoppel. Vroulikheid word dikwels met sagtheid, emosionaliteit en aantreklikheid verbind, en baie vroue heg hul waarde aan sosiale aanvaarding en voorkoms (Hooper e.a. 2013; Lelwica 2019). Die geïdealiseerde liggaam dien as 'n maatstaf vir skoonheid en vervulling, wat meebring dat vroue hul selfbeeld aan eksterne standaarde meet (Grogan 2021; Doiron 2020).

Navorsing toon dat liggaamsonvergenoegdheid veral by vroue voorkom en dikwels tot eetversteurings lei (Doiron 2020). Ongeveer 90% van anoreksie- en bulimiegevalle word by vroue gediagnoseer, dikwels reeds vanaf 'n jong ouderdom (Barlow e.a. 2023; Cooper, Doll, Fairburn en Welch 1999). Volgens Hooper e.a. (2013) kom liggaamsonvergenoegdheid en eetversteurings in al die provinsies in Suid-Afrika voor. Alhoewel dit meestal onder wit vroue voorkom, kom dit reeds in al die verskillende kulturele groepe in Suid-Afrika voor. Hierdie kwessie strek dus oor etniese, kulturele, sosio-ekonomiese en geografiese grense (Barlow e.a. 2023; Burychka, Miragall en Baños 2021).

Selfwaarde en geluk word dikwels aan maerheid en uiterlike voorkoms gekoppel, wat 'n voortdurende strewe na onbereikbare volmaaktheid aanwakker (Barlow e.a. 2023). Hierdie strewe kan dien as 'n hanteringsmeganisme vir onderliggende trauma, maar skep terselfdertyd sekondêre probleme. Dit kan byvoorbeeld tot stres, angs, depressie, isolasie, lae selfbeeld, obsessiewe gedrag, perfeksjonisme, selfkritiek en eetversteurings lei (Nolen-Hoeksema 2006; Roth 2010).

Reeds in die Bybel word vroue se waarde deels aan hul skoonheid gekoppel – byvoorbeeld, Sara (Genesis 12:11,14), Rebekka (Genesis 24:16), Ragel (Genesis 29:17), koningin Vasti (Ester 1:11), en Ester (Ester 2:2–4, 7–9, 17) – wat die diepliggende begeerte na erkenning en liefde illustreer (Louw 2022; Lelwica 2020). Salomo beskryf in Hooglied (Hooglied 4:1, 7 en 6:4) die aantreklikheid van 'n vrou. Jakob (Genesis 29:15–35) was bereid om sewe jaar lank vir Laban te werk ten einde met die beeldskone Ragel te trou. Jakob is egter op sy huweliksaand deur Laban bedrieg en het onwetend met Lea, Ragel se suster, getrou. Daarna het Jakob ingestem om nóg sewe jaar lank vir Laban te werk ter wille van Ragel. Intussen het Lea probeer om Jakob se guns en liefde te wen – 'n belangrike behoefte van die vrou: om iemand te hê wat haar liefhet, bewonder en respekteer (Eldredge en Eldredge 2021). Lea het verwerp gevoel en in haar begeerte om haar man se liefde te wen, het sy probeer om Jakob se aandag deur haar kinders te soek. Sy het haar eerste seun Ruben genoem, wat beteken “om te kyk” of “om te sien”. Lea het haar seun Ruben genoem om te sê: “Kyk na my.” Sy het haar tweede seun

Simeon genoem, wat beteken “om te hoor”, en haar derde seun Levi, wat beteken “om gebonde te wees” of “om geheg te wees aan”. Sy wou gehoor word en wou aan haar man verbind voel. Baie vroue worstel met gevoelens van onsekerheid en lae selfvertroue. ’n Vrou is geneig om *aandagtrekkers* te gebruik indien sy afgeskeep voel. Die strewe na ’n *volmaakte* liggaam dien dus as ’n *aandagtrekker* baie vroue (Lelwica 2020; Roth 2010).

Liggaamsonvergenoegdheid het egter so algemeen geword dat dit as normatief in die Westerse samelewing beskou word, selfs onder jong meisies so jonk as vyf jaar oud (Barlow e.a. 2023; Nolen-Hoeksema, 2006). Vroue vorm soms selfs vriendskappe rondom gedeelde liggaamsontevredenheid (Roth 2010). Bekendes soos Prinses Diana het openlik oor hul stryd met bulimie gepraat, wat juis die omvang en sigbaarheid van die probleem onderstreep (Barlow e.a. 2023; Nolen-Hoeksema 2006).

Te veel vroue leef dus in wat beskryf word as ’n *Barbie Bondage Syndrome* – perfek na buite, maar leeg en depressief van binne (Hooper e.a. 2013). Geen dieet, oefening of uiterlike verandering bring blywende tevredenheid nie. Liggaamsbeeld speel ’n bepalende rol in vroue se selfwaarde en lewensgehalte, en dit is duidelik dat ’n groot aantal vroue ernstig met liggaamsonvergenoegdheid worstel (Cash 2008; McLean, Paxton en Wertheim 2010). Die vraag bly dus: wat is die dieper oorsake van hierdie onvergenoegdheid?

6. Oorsake van liggaamsonvergenoegdheid

Daar is ’n wye verskeidenheid van oorsake wat tot liggaamsonvergenoegdheid bydra, insluitend biologiese, sielkundige en sosiale invloede. Hierdie faktore sluit onder meer in ’n genetiese of oorgeërfde kwesbaarheid, die invloed van sosiale media, kulturele en maatskaplike druk, gesinsdinamika, voorkomsgerigte angstigtheid en ’n verwronge persepsie van die eie liggaam. Daarbenewens kan sosiokulturele, ontwikkelings- en individuele faktore, sowel as betekenisvolle lewensgebeure, die risiko vir die ontwikkeling van liggaamsbeeldversteurings verhoog (Doiron 2020).

Hierdie studie fokus op die driedigige sosiokulturele faktore wat deur Thompson e.a. (1999) geïdentifiseer is, naamlik druk van ouers, portuurgroepe en die media, sowel as verwante kognitiewe faktore.

6.1 Sosiokulturele faktore

Reeds vanaf kleuterjare leer kinders hoe hul samelewing fisiese eienskappe waardeer: die pragtige prinses bekoor die prins, terwyl “slegte” karakters dikwels oorgewig of lelik is. Sulke boodskappe vorm kinders se liggaamsbeeld en beïnvloed hul selfwaarde (Cash 2008; Hooper e.a. 2013).

Vroue ervaar sosiale druk om ’n onrealistiese maar ideaal te bereik – ’n *psigologiese korset* wat deur media, kultuur en selfs ander vroue versterk word (Nolen-Hoeksema 2006; McComb en Mills 2022). Hierdie druk skep die illusie dat maerheid geluk, sukses en aanvaarding waarborg, wat vroue tot gedragsaanpassing en vergelyking dryf (Doiron 2020; Lelwica 2020).

Die mees algemene mening in die leke- en akademiese gemeenskappe is dat liggaams-onvergenoegdheid 'n reaksie is op die uitbeelding van maer vroue in die media (Bessenoff 2006; Rodin, Silberstein en Striegel-Moore 1985). Tydskrifte, koerante, televisie, rolprente en selfs novelles, gebruik oorwegend beelde van maer vroue (Clark en Tiggemann 2006). Mettertyd het hierdie uitbeeldings net progressief maerder geword (McComb en Mills 2022; Mills e.a. 2022). Gevolglik word mense gelei om te glo dat maerheid nie slegs die gewenste norm is nie, maar ook die werklike norm. Verskeie studies het getoon dat vele boeke en artikels suggereer dat media-stereotipes, veral van vroue, 'n sentrale rol speel in die intensivering van liggaams-onvergenoegdheid (Doiron 2020; Geller, Handelzalts, Gelfat, Arbel, Sidi en Levy 2020). Daar word voorgestel dat vergelykings tussen die self en media-ideale van vroulike aantreklikheid, gevoelens van onvergenoegdheid en skaamte meebring (Lelwica 2019; Mahmood en Malik 2022).

Wanneer vroue met voller figure wel in die media uitgebeeld word, is dit dikwels in stereotipiese rolle wat vetsug verdraai of tot 'n negatiewe beeld reduseer. Byvoorbeeld, aktrises met 'n hoër liggaamsmassa word gereeld as ongelukkig of boos uitgebeeld, terwyl vet komediantes dikwels bronne van humor is deur hulself met kos of oormatige eet te assosieer. Selde word sulke vroue eenvoudig as *standaard* karakters voorgestel (Altabe e.a. 1999; Geller e.a. 2020). Die media dra dus by tot die bestendiging van negatiewe assosiasies met vetsug, insluitend persepsies dat oorgewig mense selfbevreëdigend, lusteloos of slordig is (Mahmood en Malik 2022; Mills e.a. 2022).

Die mediabeelde dien as ikone van vrouwees – 'n vroulike ideaal wat baie meisies en vroue as die uiteindelijke doel erken. Hierdie geïdealiseerde beelde verteenwoordig dit waarna 'n vrou moet streef, maar dit is onbereikbaar vir die oorgrote meerderheid vroue as gevolg van die seldsaamheid van sulke liggaamsvorme en die manipulerings van beelde deur die media (Altabe e.a. 1999; Geller e.a. 2020). Hierdie gaping tussen die maer ideaal wat deur die media uitgebeeld word en die werklikheid vir die meeste individue word beskou as een van die oorsake van liggaams-onvergenoegdheid. Mediabeelde word gereeld gemanipuleer deur gerekenariseerde verbeterings, soos “airbrushing” (foto-retoesjering), om byvoorbeeld gelaatskleur te verbeter, heupe smaller te maak of borste te vergroot. Wanneer vroue hierdie onrealistiese, digitaal gemanipuleerde beelde sien, kan hulle meer krities oor hul eie liggame word. Beleidsbepalers in verskeie Westerse lande het voorgestel dat waarskuwingsetikette op geïdealiseerde mediabeelde geplaas word om mense in te lig dat die beelde digitaal verander en verbeter is. Dit kan help om die negatiewe psigologiese gevolge van hierdie mediabeelde te versag (Lelwica 1999, 2019; McComb en Mills 2022).

Empiriese navorsing beklemtoon die verband tussen media-uitbeeldings van vroue en liggaams-onvergenoegdheid (Dittmar, Halliwell en Howe 2005; Tiggemann 2006). Hierdie studies dui daarop dat slegs drie minute se blootstelling aan maer modelle negatiewe gevoelens kan ontlok, wat vroeër laat ontstaan oor die impak van deurlopende sosialemediablootstelling (Kalin, Morrison en Morrison 2004). Die internalisering van hierdie ideale en voortdurende vergelykings kan liggaams-onvergenoegdheid slegs vererger (McComb en Mills 2022).

Die Bybel beklemtoon die belangrikheid van die menslike liggaam as die tempel van God (1 Korintiërs 6:19). Die liggaam dui ook op die swaakteit en verganklikheid van die mens (Louw 2022). Die Bybel verduidelik dat die liggaam slegs tydelik is en dat die gelowige ná die dood 'n nuwe, geestelike liggaam sal ontvang (1 Korintiërs 15:44). Gelowiges word opdrag gegee om God deur hul liggame te verheerlik (1 Korintiërs 6:19–20) en het 'n plig om hul liggame te versorg (Louw 1999). Louw (1999) merk op dat 'n mens se houding deur liggaams-

reaksies uitgedruk word. Die liggaam is die medium waardeur God sy teenwoordigheid op aarde via die Heilige Gees bekend maak. Die menslike liggaam is dus 'n medium waardeur God die doeltreffendheid van verlossing in gedragsreaksies konkretiseer. Die liggaam is dus belangrik en moet as die tempel van God beskou word; dit blyk egter dat 'n gebalanseerde persepsie van die menslike liggaam noodsaaklik is.

6.2 Kognitiewe faktore

Volgens Cash (2008) speel die kognitiewe dimensie 'n sleutelrol in liggaamsbeeld en liggaams-onvergenoegdheid. Blootstelling aan media lei dus nie noodwendig tot onvergenoegdheid nie; dit is eerder 'n vrou se persepsies, interpretasies en denkpatrone wat die invloed daarvan bepaal (Altabe e.a. 1999; Hooper e.a. 2013; Ogden 2010). Sosiale klas, kultuur en familie beïnvloed liggaamsbeeld slegs wanneer dit met spesifieke oortuigings en interne standaarde ooreenstem. Vroue kan hulself subjektief as oorgewig beskou, selfs al val hul binne die normale omvang van liggaamsmassa-indekse. Disfunksionele denke oor gewig, vroulikheid en uiterlike voorkoms kan liggaams-onvergenoegdheid versterk en selfs tot perfeksionistiese, selfveroordelende gedrag lei (Barlow e.a. 2023; Nolen-Hoeksema 2006). Baie vroue koester negatiewe gedagtes en stel onrealistiese standaarde vir hulself. Wanneer hulle nie hierdie ideale bereik nie, kan dit depressiewe gevoelens, lae selfbeeld en selfs geestelike wanbalans veroorsaak (Collins 2008; Eldredge en Eldredge 2021).

Volgens Nolen-Hoeksema (2006) kan gedagtes emosies stimuleer wat gedrag beïnvloed en langdurige negatiewe denke kan diepgewortelde oortuigings in die hart vestig. Gedagtes en gevoelens oor liggaamsbeeld kan tot eetversteurings lei (Barlow e.a. 2023; Mulkens en Jansen 2009). Byvoorbeeld, 'n vrou wat met 'n eetversteuring soos anorexia nervosa worstel, kan op negatiewe gedagtes oor haar gewig fokus en dan kompenserende gedrag (bv. baie min eet of oormatige oefening) aanneem om haar van hierdie gedagtes te verlos. Anorexia nervosa en bulimia nervosa, asook liggaamsdismorfiese versteuring, word met kognitiewe distorsies geassosieer (Barlow e.a. 2023; Mulkens en Jansen 2009).

Die diakoniologie dien as epistemologiese vertrekpunt vir hierdie studie. Dit impliseer dat die Bybel as die primêre bron van wysheid en leiding beskou word. God beklemtoon byvoorbeeld dat sonde sy oorsprong in gedagtes het (Matteus 5:27–28). Emosionele dilemmas spruit dikwels voort uit innerlike gedagtes, en in die konteks van liggaamsbeeld ervaar vroue hul emosies as 'n direkte uitvloeisel van hul denke. 'n Gedagte roep 'n emosie op, wat op sy beurt 'n gesindheid vorm en uiteindelik in gedrag manifesteer. Hierdie dinamiese verband tussen gedagtes en emosies is duidelik dwarsdeur die Bybel. Dit wat voortdurend oordink word, vestig uiteindelik as 'n diepgewortelde oortuiging in die hart (Leaf, 2014). Nolen-Hoeksema (2006) verduidelik dat vroue geneig is om oor situasies en die gepaardgaande emosies te peins, gebeurte uit die verlede te herleef om betekenis te vind, oor die toekoms te bekommer, die ergste te verwag en gevolglik probleme met besluitneming te ondervind. Vanaf 'n jong ouderdom neem die vrou die denkpatrone en waardes van haar gemeenskap aan, aangesien sy aanvanklik nie die vermoë het om tussen gesonde en ongesonde gedagtes te onderskei nie. Tog is daar hoop: selfs al is hierdie oortuigings, emosies en gesindhede verkeerdelik diep gewortel, kan dit met toepaslike kognitiewe en geestelike praktyke binne 'n relatief kort tydperk verander word (Cash 2008; Leaf 2014).

'n Belangrike vraag om te vra is: waarom worstel baie gelowige vroue met liggaams-onvergenoeëdhed? Volgens Shepherd (2009) is die antwoord hierop dat vroue die leuen glo dat wie God ons geskep het om te wees, nie goed genoeg is nie. Die vrou buig dan voor 'n mensgemaakte goue afgod van "airbrushed" perfeksie en mishandel haar liggaam in 'n poging om iets te word wat onbereikbaar is. Baie gewilde en professionele aandag is aan die vrou se liggaamsbeeld en die probleme as gevolg van liggaams-onvergenoeëdhed gewy (Barlow e.a. 2023). Dit blyk wel dat onvoldoende aandag aan die geestelike aspekte van hierdie uitdaging geskenk word. Die gebrek aan ware Bybelse spiritualiteit word met liggaams-onvergenoeëdhed geassosieer (Altabe e.a. 1999; Geller e.a. 2020; Lelwica 1999; Roth 2010).

Die Bybel beklemtoon dat die gelowige in totale afhanklikheid van God moet leef (Johannes 15:5; Sagaria 4:6) en verduidelik dat 'n gelowige nie blywende sukses sal behaal as hulle probeer om probleme in hul eie mag te oorkom nie. Dit blyk dat die gelowige vrou dus afhanklik van God behoort te wees om haar liggaams-onvergenoeëdhed te oorkom en dat genesing hoofsaaklik op 'n geestelike vlak moet geskied. Pastorale terapie kan as 'n moontlike hulpmiddel vir die vrou dien.

7. 'n Kognitiewe pastorale benadering

Volgens Louw (1999) het die eskatologiese perspektief spesifieke implikasies vir pastorale optrede. Die gelowige word aan die trou van God verbind, wat sekuriteit te midde van wisselvallighede bied. Die mens word in die geloof aan die koninkryk van God gebind. Geloof is dus fundamenteel vir die pastoraat. Dit bind die mens aan God en God se beloftes. Die spesifieke medium waarmee die terapeut werk, is dus geloof.

Sekulêre oplossings blyk nie 'n antwoord te wees vir die liggaams-onvergenoeëde gelowige vrou nie. Volgens Geller e.a. (2020) en Jacobson (2016) blyk godsdiens as 'n beskermende faktor teen liggaams-onvergenoeëdhed te wees. Gelowige vroue ervaar dikwels minder druk om aan sosiale voorkomsideale te voldoen en beskou hul liggame as geskape na God se beeld (Goulet, Henrie en Szymanski 2017).

'n Bybelse benadering tot kognitiewe gedragsterapie is moontlik die antwoord vir die vrou se verwronge denkpatroon rakende haar liggaam. Die ontwikkeling van pastorale terapie vanuit 'n kognitiewe gedragsterapeutiese oogpunt het reeds in 1983 (Ellis, 1983) begin. Johnson, Nielsen en Ridley (2000) merk 'n duidelike skuif in Ellis (1983, 1984) se persepsies rakende godsdiens en spesifiek Christenskap op. 'n Posing is aangewend om 'n spesifieke Christelike weergawe van Ellis (1998) se stelsel te ontwikkel, naamlik Christelike Rasioneel-Emosionele Gedragsterapie. Hierdie soort terapie blyk doeltreffend te wees vir gelowige kliënte. Louw (1999) verwys ook na die kognitiewe geloofsgedragmodel, wat die reeds genoemde kognitiewe komponente bevestig. Dit beteken dat sekere kognitiewe geloofsinhoude van die vrou 'n bepaalde uitwerking op die vrou se geloofsgedrag het. Hierdie gedagtes kan óf 'n konstruktiewe óf 'n destruktiewe uitwerking op haar lewe hê (Clinton en Hawkins 2011; Yates 2005).

Kognitiewe gedragsterapie, vanuit 'n pastorale perspektief beskou, fokus meer spesifiek op nie-Bybelse denke as die oorsaak van negatiewe gevoelens en gedrag. Die benadering gebruik die Bybel om onwaarhede, irrasionele of nie-Bybelse oortuigings en leuens uit te daag en dit met Bybelse waarhede te vervang (Clinton en Hawkins 2011).

In 1 Petrus 3:3–4 skryf Petrus, “Julle skoonheid moet nie bestaan in uiterlike dinge soos haar-kapsels, juwele en sierlike klere nie. Nee, julle skoonheid moet dié van die innerlike mens wees: blywende beskeidenheid en kalmte van gees. Dit het by God groot waarde.”

Volgens Eldredge en Eldredge (2021) bedoel Petrus moontlik dat ’n vrou ’n hart vol geloof moet hê – ’n hart wat op God vertrou, ’n gees wat deur God se liefde stilgemaak is en met vrede gevul is. Dit is interessant dat Petrus die vrou opdrag gee om nie te vrees nie, net nadat hy van ’n kalm gees praat (1 Petrus 3:4). Kan dít juis die geheim wees vir die vrylating van die vrou se hart en ware skoonheid? Jesaja 30:15 bevestig dat die vrou se “krag lê in terugkeer en rus, in stil wees en vertrou”. Efesiërs 6:16 waarsku die gelowige om die wapenrusting van God aan te trek, wat onder meer geloof as ’n skild insluit, “want daarmee sal julle al die brandpyle van die Bose kan afweer.”

’n Paar verse verder verwys Petrus na ’n kalm gees en in 1 Petrus 3:6 word die moontlike geheim vir die vrou gegee om haar hart en skoonheid vry te laat, naamlik om kalm te bly en op God se liede vir haar te vertrou. Vrees is die gevolg van ’n gedagte, net soos hoop, aanvaarding en geluk. Die vrou se hoop en verwagting kan ’n belangrike rol in haar genesingsproses speel. Louw (2005) stel dit dat Christelike hoop in wese ’n nuwe bestaanstoestand is. Dit help die vrou om vanuit die perspektief van die opstandingsoorwinning te leef. Verwachting is nodig om sinvol en hoopvol te kan leef. Die hopelose en vreesagtige vrou, wat worstel om haar liggaam te aanvaar en deur ander mense aanvaar te word, moet weer geleer word om te hoop op God se voorsiening en liefde vir haar (Jesaja 43:1–4). Sy moet aangemoedig word om met vertrouwe in die teenwoordigheid van God se Gees te rus.

Louw (2005) verwys daarna dat die Psalmdigter herhaaldelik die geheim van verlossing bevestig. Die Psalmdigter moedig homself in Psalm 42:6 aan om te “hoop op God, want ek sal Hom nog loof.” Dit is dus die hoop in God se persoonlike teenwoordigheid wat die geheim van verlossing is. Jesus het dieselfde beginsel toegepas om sy dissipels te vertroos op die aand van sy vertrek (Johannes 14:16). Hy het hulle verseker dat God die Heilige Gees sou stuur om vir ewig by hulle te wees. Die Engelse vertaling van *Parakleet* (Heilige Gees) is: “the One called alongside”.

Die vrou moet Jesus se woorde in haar gedagtes ets, sodat dit so deel van haar wese word dat sy te midde van negatiewe gevoelens sal weet, ongeag hoe sy voel, dat God by haar is en dat dit genoeg is (Clinton en Hawkins 2011; Eldredge en Eldredge 2021). Kognitiewe beheer kan liggaamsonvergenoegdheid laat afneem indien die vrou byvoorbeeld die natuurlike proses van haar veroudering aanvaar en daarby aanpas. Hier verwys die aanpassing na die kognitiewe proses om verwagtinge te verander, en die herevaluering en aanvaarding van haar voorkoms. Hierdie aanpassing, genoem kognitiewe herevaluering, kan vir die vrou beskerming teen liggaams-onvergenoegdheid bied deur liggaamlike aanvaarding te bevorder.

Die gelowige kan oorwinning oor die leuens van Satan behaal deur kennis van God se waarheid. Die gelowige moet hul denke met die Bybel vernuwe deur die sogenaamde wapens van 2 Korintiërs 10:4–5 aan te wend om vestings af te breek. Daar is drie wapens wat die gelowige kan gebruik om oorwinning oor negatiewe denke te behaal, naamlik die Bybel, lofprijsing en gebed. Die regte geestelike instrumente wat die gelowige reeds tot haar beskikking het, kan haar help om negatiewe gedagtes in haar verstand te verander (Louw 2022; McLean e.a. 2010).

Die vrou moet ook psigofisies groei en bewus raak van die interaksie tussen haar denke en liggaam. Sy moet opnuut op die ervaring van liggaamlikheid fokus. Deur op die liggaam te konsentreer, word ’n liggaamsbewustheid geskep wat die algehele ervaring van die self positief beïnvloed (Clinebell 1979, 1984).

Die vrou moet haar geestelike dimensie voorop plaas, maar dit beteken nie dat sy haar fisiese liggaam moet verwaarloos nie. Net omdat die vrou haar posisie in Christus verstaan, vrywaar dit haar nie van God se fisiese wette van gesondheid en die gevolge van die verontagsaming daarvan nie. God verwag dissipline ook op hierdie gebied van die vrou se lewe, aangesien haar fisiese toestand haar geestelike toestand beïnvloed. Om 'n holistiese balans te handhaaf, moet sy haar liggaam, siel en gees koester. Sy kan nie die Here voluit dien as haar liggaam verwaarloos en uitgeput is en nie funksioneer soos God dit ontwerp het nie.

Die vrou benodig dus 'n goeie balans tussen die verwaarlosing van haar liggaam en om te veel aandag daaraan te skenk. Sy moet 'n gesonde leefstyl handhaaf. In 1 Korintiërs 3:16–17 en 6:19 beskryf Paulus die gelowige se liggaam as die tempel van God en dat die gelowige die verantwoordelikheid het om hul tempel op te pas. In die Bybelse era was tempels baie betekenisvol vir gelowiges. Die tempel was die bron van krag, leiding en beskerming vir die gemeenskap. Dit was gewoonlik die mooiste ontwerpte gebou in die gemeenskap. Dit was funksioneel, heilig en artistiek. God gebruik hierdie asemrowende mensgemaakte skepping as 'n simbool vir ons aardse liggaam, aangesien beide sy verkose plek van woning is. Dit is die gelowige vrou se plig om na haar liggaam om te sien en sodoende God te eer.

Alhoewel die gelowige vrou haar liggaam versorg en geniet, beleef sy steeds in die eerste plek haar geestelike ervarings en daarna haar liggaamlike ervarings. Daarom behoort haar liggaam nie haar eerste prioriteit te wees nie en kan sy haarself aanvaar soos sy is en behoort die veranderinge wat in haar uiterlike vorm plaasvind haar nie te ontstel nie. Sy behoort haar gedagtes te rig op die betekenis van haar lewe, die take wat sy verrig en die missies wat sy vervul. Haar fokus verwys dus na haar denke. Die uitwerking van hierdie denkverskuiwing is dat die vrou se innerlike mens so daardeur verryk word dat dit 'n positiewe uitwerking op die voorkoms van haar liggaam het (Geller e.a. 2020; Shepherd 2009).

Een van die vrou se basiese behoeftes is om onvoorwaardelik aanvaar te word vir wie sy is, sonder die angs vir verwerping en isolasie (Eldredge en Eldredge 2021). Die etos van Christus se offerliefde kan 'n groot rol by die vrou se ontdekking van liefde en sin speel. Sy moet glo en ervaar dat Jesus Christus haar onvoorwaardelik aanvaar en liefhet. Die vrou moet leer om God se liefde vir haarself toe te eien en dit te geniet. 'n Vrou is op haar mooiste wanneer sy bemin word. Wanneer sy weet sy word werklik bemin, gloei sy van binne. Hierdie glans wat sy uitstraal, kom uit 'n hart waarvan die vrae, “Is ek lieflik?”; “Is ek goed genoeg?”; en “Is ek beminlik?” beantwoord is. Wanneer hierdie vrae positief beantwoord word, word haar hart met 'n rustige en stil gees gevul.

Elke vrou se vrae kan positief deur God beantwoord word. God vind elke vrou lieflik wil haar hart bekoor. Die vrou moet leer en ervaar dat God haar onvoorwaardelik liefhet. Sy moet haar hart oopmaak vir die liefde wat God nog altyd vir haar wou gee – en sal gee. God se liefde sal haar hart genees (Eldredge en Eldredge 2021). In 2 Timoteus 1:7 verseker die Bybel die vrou daarvan dat God haar nie 'n gees van vreesagtigheid gegee het nie. In 1 Johannes 4:18 verduidelik die Bybel dat waar daar liefde is, daar geen vrees is nie. Kan dit beteken dat indien die vrou werklik glo en weet hoe lief God haar het, sy nie meer sal vrees nie – dat sy nie meer die veroordeling van ander mense rakende haar liggaam, die gedagte dat sy nie goed genoeg is nie of dat sy nie mooi genoeg is nie, sal vrees nie? Want “volmaakte liefde verdryf vrees” (1 Johannes 4:18).

'n Persoonlike verhouding met God is dus die eerste stap na genesing van die vrou se negatiewe denkpatrone rakende haar liggaam. As sy in 'n ware verhouding met God staan, sal die Heilige Gees haar in haar gedagte-wêreld begin lei (Louw 2005).

Skoonheid en sukses het belangrike doelwitte vir vroue geword wat op soek is na betekenis en uitnemendheid in hul lewe (Eldredge en Eldredge 2021). Die samelewing plaas druk op vroue om die regte keuses rakende skoonheid en status te maak. Is dit alles die moeite werd? Waarna behoort die vrou te streef? Sy moet beseef dat 'n lewe wat streef na uitnemendheid nie op eie meriete of in eie krag geleef kan word nie. Sy moet beseef dat sy nie volmaak is nie en dat sy herhaaldelik sal misluk. Hoe reageer God op ons onvolmaaktheid en swakhede?

Eerstens, moet die vrou beseef dat God se liefde onvoorwaardelik en ewigdurend is (2 Korintiërs 12:9). Tweedens, gee God persoonlik om vir elkeen van sy kinders en het 'n plan vir elkeen, wat aan elkeen 'n toekoms en 'n verwagting gee. Derdens, kan die vrou haar lewe toevertrou aan 'n God wat haar diepste behoeftes wil bevredig en net begeer om goed vir haar te wees.

In Matteus 6:25–34 beklemtoon Jesus Christus dat die gelowige hom nie moet bekommer oor wat hy moet eet of drink of oor sy liggaam, of wat hy moet aantrek nie. Jesus vra verder die belangrike vraag: “Is die lewe nie belangriker as kos en die liggaam as klere nie?” Jesus stel die gelowige gerus dat God vir al hierdie aspekte van die gelowige se lewe sal sorg. Jesus beklemtoon ook dat dit alles aspekte is waaroor die ongelowiges begaan is. Hoekom is so baie gelowige vroue tog begaan oor hierdie sake? Bowendien het dit normaal en aanvaarbaar geword vir vroue om oor hierdie aspekte bekommerd te wees.

Jesus sluit hierdie gedeelte in Matteus 6:33 af met die belangrike woorde: “Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee.” Is dit nie moontlik die kernantwoord vir die liggaamsonvergenoegde vrou nie? Die vrou moet God eerste in haar lewe plaas. Matteus 6 bevestig dat dit die gelowige vrou se plig is om God haar hoogste prioriteit te maak. Weereens dien die Bybel as vertrekpunt en Skrifbeginsels kan as riglyne binne pastorale terapie gebruik word.

Indien die vrou eerder op sekulêre prioriteite fokus, sal dit haar 'n slaaf van haarself en haar eie belange maak. In Johannes 15:1–8 sê Jesus dat Hy die ware wingerdstok is en dat die vrou in Hom moet bly, want sy is afhanklik van Hom om vrug te kan dra en sonder Hom kan sy niks doen nie. Wat bedoel Jesus as Hy sê: “Bly in my”? Dit kan beteken dat die vrou tyd in God se teenwoordigheid moet deurbring, na sy stem moet luister en haar verhouding met Hom moet koester (Adams 1986; Eldredge en Eldredge 2021).

Dit is juis in die erkenning van haar afhanklikheid van God dat genesing en verlossing vir die vrou kan begin (Eldredge en Eldredge 2021). Spreuke 31:10–31 vergestalt die lewe van 'n voortreflike en godvrugtige vrou. Haar sukses lê daarin dat haar lewensbeskouing en haar invloed stewig in haar vrees vir God en in sy wysheid gegrond is. Die prioriteit in hierdie vrou se lewe blyk uit vers 30, naamlik haar vrees vir God. Dit is haar geestelike lewe wat aangeprys word en wat die fondament van haar voortreflikheid vorm. Sy, nes Maria van Betanië in Lukas 10, het “die beste deel” gekies. God is die enigste Een aan wie die vrou haar hart moet wy.

Tydens die verwerping wat Lea in haar huwelik met Jakob ervaar het, het sy haar tot God gewend vir sekuriteit. Sy het haar vierde kind Juda genoem, wat “Loof Jehova!” beteken. Die vrou by die put in Samaria in Johannes 4 is nog 'n Bybelse voorbeeld van 'n vrou wat na liefde

gesmag het. Die liggaamsonvergenoegde vrou moet haar algehele afhanklikheid van God beseef en erken. Sy is nie in staat om haarself van hierdie probleem te verlos nie, omdat sy geheel en al van God afhanklik is. Die vrou kan in baie van haar eie pogings om haar probleem self te oorkom, misluk. Dit is eers wanneer sy haarself en haar probleem aan God oorgee dat verandering moontlik word. Totale oorgawe aan God kan die sleutel tot die vrou se verlossing van haar liggaamsonvergenoegdheid wees.

Die diepe intimiteit wat God bied in haar verhouding met Jesus Christus, verminder die vrou se strewe na aardse dinge en bevredig haar stille honger. Jesus sê vir die vrou in Johannes 6:35: “Ek is die brood wat lewe gee. Wie na My toe kom, sal nooit weer honger kry nie, en wie in My glo, sal nooit weer dors kry nie.” Die vrou kan slegs intimiteit en selfaanvaarding ontwikkel deur haarself te sien soos God haar sien. Volgens die Bybel weet die vrou dat sy na God se beeld geskape is (Genesis 1:27; Romeine 8:29; Jakobus 3:9); gekies is om God se dogter te wees (Johannes 1:12; Romeine 8:16; Efesiërs 1:4; 1 Petrus 2:9; 1 Johannes 3:1); losgekoop is deur die kosbare bloed van Christus (Johannes 3:16–17; 1 Korintiërs 6:20 en 7:23); met God herenig is (Kolossense 1:19–22); en ’n erfgenaam van God se koninkryk is (Romeine 8:17; Galasiërs 3:29 en 4:7). Die vrou moet weet dat Jesus gekom het sodat sy lewe in oorvloed kan hê (Johannes 10:10).

Die vrou se selfaanvaarding behels die toeëiening van daardie lewe deur haar gebrek aan selfaanvaarding en eiewaarde met God se genadige siening van haar te vervang. Dit stel haar in staat om haar intrinsieke, Godgegewe waarde van haarself te aanvaar (Halliday en Halliday 1994).

Die vrou se geloof en vertroue in God is van uiterste belang (Eldredge en Eldredge 2021). Spreuke 3:5–6 moedig die vrou aan om met haar hele hart op God te vertrou en Hom te soek in alles wat sy doen, en Hy sal vir haar die pad wys. Indien die vrou haarself wil oopstel vir die gawes van God, moet sy vertrou dat God haar liefhet en vir haar sal sorg (Jesaja 43:1–4; Filippense 1–3). Die vrou se geloof en hoop kan haar ook na dankbaarheid en diensbaarheid lei, wat haar in haar genesingsproses kan help. ’n Diepe verhouding met God kan die vrou help om meer vergenoegd met haar liggaam te wees. Die vrou se intimiteit en verhouding met God speel dus ’n noodsaaklike rol hierdie proses (Halliday en Halliday 1994; Louw 2005).

8. ’n Holistiese bevrydingsmodel

Clinebell (1984) se holistiese bevrydingsgroeimodel bied ’n geïntegreerde raamwerk wat die liggaamsonvergenoegde vrou op haar pad na genesing begelei. Die model vertrek vanuit die perspektief dat die mens ’n onverdeelde eenheid van liggaam, siel en gees is, wat harmonieus ontwikkel wanneer hierdie dimensies in balans is. Ses onderling afhanklike dimensies word onderskei:

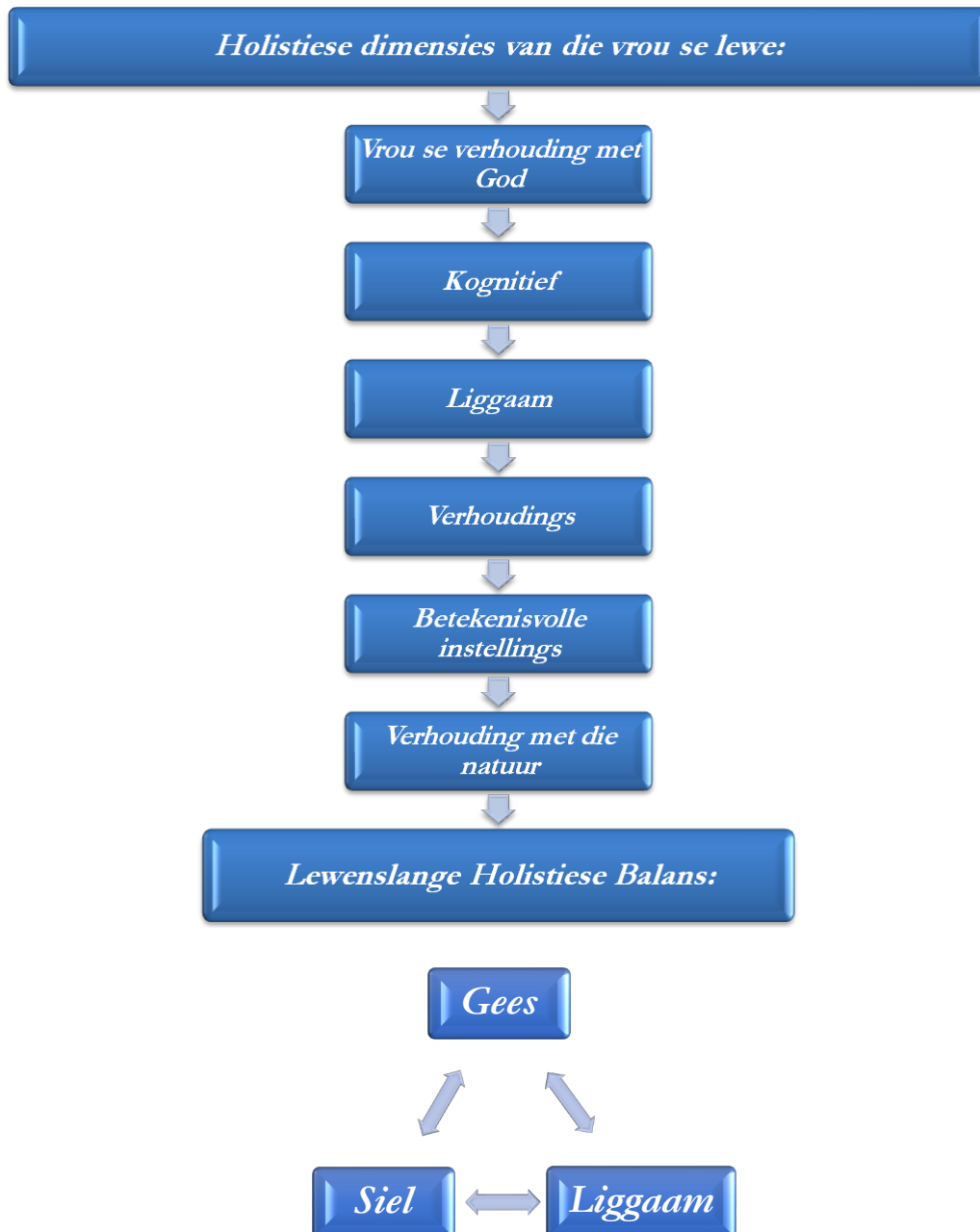
1. Verhouding met God: Die verdieping van ’n mens se geloofsverhouding is fundamenteel. Deur gebed, aanbidding en Bybelstudie word God se onvoorwaardelike liefde ervaar, wat selfaanvaarding bevorder (Clinebell 1984).
2. Kognitief: Negatiewe denkpattrone moet geïdentifiseer en vervang word met Bybelsgegronde, positiewe waarhede. Dit behels praktyke soos die evaluering van gedagtes, konstruktiewe selfspraak en die vorming van realistiese aannames (Osmer 2008).

3. Liggaam: 'n Gesonde leefstyl is onontbeerlik. Dit sluit in gebalanseerde voeding, gereelde oefening, voldoende rus en ontspanning. Tegnieke soos liggaamsbewustheid en meditasie ondersteun selfaanvaarding verder (Clinebell 1984).
4. Verhoudings: Gesonde interpersoonlike verhoudings en 'n sterk ondersteuningsnetwerk is noodsaaklik vir emosionele welstand. Liefdevolle verbintenisse, empatie en vergifnis dra by tot emosionele intelligensie en selfregulering (Clinebell 1984; Osmer 2008).
5. Betekenisvolle instellings: Aktiewe betrokkenheid by 'n mens se familie, kerk en die breër gemeenskap versterk identiteit en bied sin en doel (Clinebell 1984).
6. Verhouding met die natuur: Die waardering en bewaring van God se skepping verryk spiritualiteit en skep ruimte vir innerlike genesing en balans (Clinebell 1984).

Die model word in die onderstaande pragmatiese diagram (Figuur 2) as 'n visuele hulpmiddel gekonkretiseer. Dit beklemtoon dat 'n lewenslange holistiese balans noodsaaklik is vir die volheid van die lewe:

- Gees: 'n lewende, groeiende verhouding met God
- Siel: die versorging van denke, emosies, verhoudings en maatskaplike betrokkenheid
- Liggaam: fisieke selfversorging deur 'n gesonde leefstyl

Die kern van die model lê in die beginsel dat ware selfaanvaarding en bevryding van liggaams-onvergenoegdheid gevind kan word wanneer al ses dimensies in onderlinge harmonie ontwikkel word, met die verhouding met God as die fundamentele fokuspunt (Clinebell 1984; Osmer 2008).



Figuur 2. 'n Voorgestelde holistiese diagram vir die vrou wat met liggaams-onvergenoegdheid worstel

Die handhawing van 'n lewenslange holistiese balans tussen liggaam, siel en gees is dus 'n wesenlike verantwoordelikheid vir die vrou. Soos reeds uiteengesit, lê die sorg vir haar fisiese welstand én die versorging en ontwikkeling van haar siel en gees by haarself. Die pragmatiese diagram dien as 'n onontbeerlike visuele hulpmiddel wat nie net hierdie komplekse balans illustreer nie, maar dit ook aksiegerig en prakties maak. Dit visualiseer duidelik hoe die verskillende lewensdimensies met mekaar in wisselwerking tree en beklemtoon die noodsaaklikheid van heelheid vir 'n vervulde lewe.

Die vrou se welstand op al drie vlakke – liggaamlik, psigies en geestelik – word inderdaad optimaal ondersteun wanneer sy aktief met die ses onderling verweefde dimensies omgaan. Alhoewel hierdie dimensies in 'n dinamiese wisselwerking staan, vereis die bereiking van balans dat sy bewuste prioriteite in haar lewe stel.

Die holistiese bevrydingsgroeimodel bied 'n geïntegreerde pad na selfaanvaarding en heling. Die gelowige vrou se verhouding met God vorm die onwrikbare fondament waarop hierdie hele proses rus (Clinebell 1984; Osmer 2008). Die pragmatiese diagram funksioneer as 'n sleutel-hulpmiddel om hierdie teoretiese model toe te pas en haar te lei in die alledaagse realisering van hierdie balans.

9. Gevolgtrekking

Liggaamsonvergenoegdheid, wat verwys na die ontevredenheid wat vroue ervaar met een of meer van hul fisiese eienskappe, blyk 'n wydverspreide en komplekse verskynsel te wees. Dit raak nie net vroue wat klinies gediagnoseer is nie, maar strek verder tot baie jong meisies en individue sonder gewigsprobleme of eetversteurings (Altabe e.a. 1999; Hooper e.a. 2013). Hierdie onvergenoegdheid word dikwels aangevuur deur die oortuiging dat maerheid 'n voorvereiste vir geluk en sukses is, wat lei tot die internalisering van eksterne, en dikwels onrealistiese, standaarde.

Die impak daarvan op selfwaarde, selfvertroue en algehele lewensgehalte is diepgaande. Die oorsake is veelvlakkig en sluit genetiese-biologiese, sosiokulturele, ontwikkelings-, kognitiewe, sielkundige en veral geestelike faktore in. Die siklus van onvergenoegdheid word in stand gehou deur die vrou se eie verwronge denkpatrone en negatiewe selfpersepsies (Altabe e.a. 1999; Hooper e.a. 2013). Die artikel beklemtoon dat 'n doeltreffende pastorale benadering die uniekheid van elke vrou moet erken en daarop fokus om hierdie kognitiewe distorsies te herstel en 'n gebalanseerde, Bybels-gefundeerde selfbeeld te ontwikkel.

Die navorsing toon onomwonde dat die sentrale sleutel tot verlossing en heelheid vir die gelowige vrou in haar verhouding met God lê (Matteus 6:33). Hierdie verhouding bied die fundamentele veiligheid en identiteit wat nodig is om die siklus van vergelyking en selfkritiek te oorbrug. God se onvoorwaardelike liefde, die vrou se groeiende liefde vir God, en uiteindelik haar aanvaarding en liefde vir haarself, is fundamentele pilare in die terapeutiese proses (1 Korintiërs 13).

Prakties blyk geïntegreerde kognitiewe gedragsterapeutiese strategieë, toegepas vanuit 'n pastorale perspektief, uiters doeltreffend te wees. Klem word geplaas op die evaluering en beheer van denkpatrone, ondersteun deur kragtige geestelike wapens soos die Bybel, lofprijsing en gebed. Die aanleer van positiewe, Bybelse selfspraak, asook die ontwikkeling van vertroue en hoop in God, is deurslaggewend vir kognitiewe en geestelike genesing.

Vir die gelowige vrou is die erkenning dat haar liggaam die tempel van die Heilige Gees is, 'n paradigmaskuif. Genesing is 'n proses wat die kweek van innerlike skoonheid en selfaanvaarding behels, en wat tyd en volgehoue toewyding verg (Psalm 34:5; Ester 2:9–12). 'n Volledig geïntegreerde benadering, wat pastorale begeleiding, kognitiewe herstrukturering, gebed, Bybelse selfspraak en 'n diep afhanklikheid van God insluit, is noodsaaklik om die vrou se gedagtes en selfbeeld te transformeer. Sodoende kan sy haar ware identiteit in Christus ontdek, haar selfvertroue herbou en 'n gesonde, gebalanseerde verhouding met haarself en God ontwikkel.

Clinebell (1984) se holistiese bevrydingsgroeï-model bied 'n waardevolle raamwerk vir hierdie reis. Dit stel die mens voor as 'n onverdeelde eenheid van liggaam, siel en gees, wat in balans ontwikkel deur die handhawing van ses kerndimensies: verhouding met God, kognitiewe prosesse, die fisiese liggaam, interpersoonlike verhoudings, betrokkenheid by betekenisvolle instellings en verbintenis met die natuur (Clinebell 1984; Osmer 2008). Die model se klem op 'n lewenslange holistiese balans, waar die vrou haar verhouding met God koester (gees), haar denke en verhoudings versorg (siel), en 'n gesonde leefstyl (liggaam) handhaaf, is fundamenteel.

Die ontwikkeling van 'n pragmatiese diagram vanuit hierdie model dien as 'n noodsaaklike visuele hulpmiddel. Dit bevestig dat 'n diep, betekenisvolle verhouding met God die fondament van selfaanvaarding en heelheid is. Die holistiese bevrydingsmodel bied dus nie net 'n teoretiese raamwerk nie, maar ook 'n geïntegreerde, toegepaste pad na geneesing wat die vrou bemagtig om haar lewe voluit en in balans te leef (Clinebell, 1984; Osmer, 2008).

Bibliografie

- Adams, J.E. 1986. *The Biblical view of self-esteem, self-love and self-image*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.
- Altabe, M., L.J. Heinberg, S. Tantleff-Dunn en J.K. Thompson. 1999. *Exacting beauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Barlow, D., M. Durand, S. Hofmann, L.M. du Plessis en C. Visser. 2023. *Psychopathology (South African edition)*. 2de uitgawe. Pretoria: Cengage Learning.
- Baumeister, R.F., B.J. Bushman, Y. Ally, D. de Sousa, R.M. Dhlomo-Sibiya, C. Hermann, K. Mbatha, A. Nienaber, G. Schwär, K. Shirinda-Mthombeni en F. Silinda. 2021. *Social psychology: South African edition*. Hampshire: Cengage Learning.
- Burychka, D., M. Miragall, en R.M. Baños. 2021. Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1):248–61.
- Bybel. 1983. *Die Bybel: Nuwe vertaling*. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- . 1991. *Die Bybel: Nuwe vertaling*. Leeuwarden: Jongbloed.
- . 1996. *Die Bybel: Naslaan*. Goodwood: Nasionale Boekdrukkery.
- Cash, T.F. 2008. *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. 2de uitgawe. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- . 2012. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In Cash (red.) 2012.
- Cash, T.F., L.H. Janda en B.A. Winstead. 1986. The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20(4):30–7.

- Cash, T.F. (red.). 2012. *Encyclopedia of body image and human appearance*. Londen; Waltham, MA; San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Clark, L. en M. Tiggemann. 2006. Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4):628–43.
- Clinebell, H. 1979. *Growth counseling: Hope-centered methods of actualizing human wholeness*. Nashville, TN: Abingdon Press.
- . 1984. *Basic types of pastoral care and counseling: Resources for the ministry of healing and growth*. Nashville, TN: Abingdon Press.
- Clinton, T. en R. Hawkins. 2011. *The popular encyclopedia of Christian counseling: An indispensable tool for helping people with their problems*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.
- Collins, G.R. 2008. *Die A tot Z van Berading: Bybelse perspektiewe op probleemoplossing. Die mees omvattende gids*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
- Cooper, Z., H.A. Doll, C.G. Fairburn en S.L. Welch. 1999. Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56(5):468–76.
- De Wet, R. 2006. Ontwerp en toepassing van 'n pastorale narratiewe model. PhD-proefskrif, Universiteit van die Vrystaat.
- Dittmar, H. en E. Halliwell. 2004. Does size matter? The impact of models' body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1):104–23.
- Dittmar, H., E. Halliwell en J. Howe. 2005. The impact of advertisements featuring ultra-thin or average-size models on women with a history of eating disorders. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 15(5):406–13.
- Doiron, A. 2020. *Body image: Psychological predictors, social influences and gender differences*. New York: Nova (Psychology Research Progress).
- Eldredge, J. en S. Eldredge. 2021. *Captivating: Unveiling the mystery of a woman's soul*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.
- Ellis, A. 1983. Rational-emotive therapy (RET) and pastoral counseling: A reply to Richard Wessler. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(5):266–7.
- . 1984. *Rational-emotive therapy and cognitive behaviour therapy*. New York: Springer.
- Geller, S., J. Handelzalts, R. Gelfat, S. Arbel, Y. Sidi en S. Levy. 2020. Exploring body image, strength of faith, and media exposure among three denominations of Jewish women. *Current Psychology*, 39(5):1774–84.

Goulet, C., J. Henrie en L. Szymanski. 2017. An exploration of the associations among multiple aspects of religiousness, body image, eating pathology, and appearance investment. *Journal of Religion and Health*, 56(2):493–506.

Grogan, S. 2021. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.

Halliday, A.W. en J.W. Halliday. 1994. *Get thin, stay thin: A Biblical approach to food, eating, and weight management*. Grand Rapids, MI: Spire.

Hooper, G., S. Lowe en A. Todd. 2013. *SA excerpts from the SA body image report 2013*. Franschhoek: WhyFive.

Hooper, L., R. Puhl, M.E. Eisenberg, S. Crow en D. Neumark-Sztainer. 2021. Weight teasing experienced during adolescence and young adulthood: Cross-sectional and longitudinal associations with disordered eating behaviors in an ethnically/racially and socioeconomically diverse sample. *The International Journal of Eating Disorders*, 54(8):1449–62.

Jacobson, H.L., M.E.L. Hall, T.L. Anderson en M.M. Willingham. 2016. Temple or prison: Religious beliefs and attitudes toward the body. *Journal of Religion and Health*, 55(6):2154–73.

Janse van Rensburg, J. 2000. *The paradigm shift*. Pretoria: Van Schaik.

Johnson, W.B., S.L. Nielsen en C.R. Ridley. 2000. Religiously sensitive rational emotive behaviour therapy: Elegant solutions and ethical risks. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(1):14–20.

Kalin, R., M.A. Morrison en T.G. Morrison. 2004. Body image evaluation and body image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155):571–92.

Kling, J., L. Kwakkenbos, P.C. Diedrichs, N. Rumsey, A. Frisén, M.P. Brandão, A.G. Silva, B. Dooley, R.F. Rodgers en A. Fitzgerald. 2019. Systematic review of body image measures. *Body Image*, 30:170–211.

Leaf, C. 2014. *Who switched off my brain? Toxic thoughts, emotions and bodies*. Rivonia: The Switch On Your Brain Organisation.

Lelwica, M.M. 1999. *Starving for salvation: The spiritual dimensions of eating problems among American girls and women*. New York: Oxford University Press.

—. 2019. The supposed shame of aging female bodies and the saving grace of transience. *Dialog: A Journal of Theology*, 58(4):277–85.

—. 2020. Feminist theology and contemporary dieting culture: sin, salvation and weight loss narratives: by Hannah Bacon, New York, Bloomsbury T and T Clark, 2019, 256 pp., ISBN 978 0 5676 5997 2. *Journal of Gender Studies*, 29(6):728–30.

Louw, D.J. 1999. *Pastoraat as vertolking en ontmoeting*. Wellington: Lux Verbi.

- . 2005. *Ratwerke van die menslike siel. Oor volwassenheid en lewensvaardighede*. Stellenbosch: Sun Press.
- . 2008. *Cura Vitae. Illness and the healing of life*. Wellington: Lux Verbi.
- . 2022. Verwondering ondanks verwonding. Tussen aftakeling (verganklikheid) en ontkieming (onverganklikheid) – oor die spirituele estetika van ’n “pneumatiese liggaam” binne die knyp tang van veroudering, sterwe, graf en dood. *LitNet Akademies*, 19(1):328–57.
- Mahmood, S. en F. Malik. 2022. Impact of Instagram usage on young women’s body esteem: Mediating role of beauty perception. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(3):351–364.
- McComb, S. E. en J.S. Mills. 2022. The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women’s body image. *Body Image*, 40:165–75.
- McLean, S.A., S.J. Paxton en E.H. Wertheim. 2010. Factors associated with body dissatisfaction and disordered eating in women in midlife. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6):527–36.
- Mills, J. S., C. Minister en L. Samson. 2022. Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13:983534.
- Mulkens, S. en A. Jansen. 2009. Mirror gazing increases attractiveness in satisfied, but not in dissatisfied women: A model for body dysmorphic disorder? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2):211–8.
- Nolen-Hoeksema, S. 2006. *Eating, drinking, overthinking: Women’s destructive relationship with food, alcohol and depression – and how to break free*. Londen: Piatkus Books.
- Ogden, J. 2010. *The psychology of eating: From healthy to disordered behaviour*. Londen: Wiley-Blackwell.
- Ogden, J. en D. Thomas. 1999. The role of familial values in understanding the impact of social class on weight concern. *International Journal of Eating Disorders*, 25:273–9.
- Osmer, R.R. 2008. *Practical theology: An introduction*. Grand Rapids, MI: William. B. Eerdmans Publishing Company.
- Rodin, J., L.R. Silberstein en R.H. Striegel-Moore. 1985. *Women and weight: A normative discontent*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Roth, G. 2010. *Women, food and God: An unexpected path to almost everything*. Londen: Simon en Schuster.

- Stewart, S.J. en J. Ogden. 2021. The impact of body diversity vs. thin-idealistic media messaging on health outcomes: an experimental study. *Psychology, Health & Medicine*, 26(5):631–43.
- Stice, E. en K. Whitenton. 2002. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5):669–78.
- Thompson, J.K., L.J. Heinberg, M. Altabe en S. Tantleff-Dunn. 1999. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. 2006. The role of media exposure in adolescent girl's body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5):523–41.
- Weiten, W. en A. Ntozini (reds.). 2022. *Psychology themes and variations: A South African perspective*. 4de uitgawe. Pretoria: Cengage Learning.
- Yates, M.P. 2005. *Rational emotive behavioural therapy and Christian belief*. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit.