

Wêreldgeestesgesondheidsdag: Om onsigbare wonde sigbaar te maak

Nobuntu Penxa-Matholeni*

“First was the life, not a book. Only in life does the book become life.” – Okure

Hierdie woorde herinner ons daaraan dat teologie en oordenking by werklike ervaring begin, en nie abstrakte idees nie. Die verhale van vroue wat met onsigbare wonde leef, illustreer dié waarheid. In ’n onlangse [studie](#) het ’n vrou my vertel hoe sy, nadat sy haar man gedurende die Covid-19-pandemie verloor het, haar depressie aan haar werkgewer onthul het, net om as “geestesonstabiel” gebrandmerk en ’n kans op bevordering ontnem te word. Sedertdien steek sy haar probleme weg en neem eerder verlof as om hulp te vra.

“In ons gemeenskap gaan ons maar net aan. Daar is nie tyd om depressief te wees nie,” het ’n ander een laat hoor. Vir haar is depressie ’n luukse wat sy nie kan bekostig nie. Die lewe gaan aan – daar is kos wat op die tafel moet kom en kinders om te versorg. Dít is hoe haar gemeenskap oorleef: deur die pyn te verdoof en die depressie weg te steek om net te kan aangaan. Hier dink ’n mens onwillekeurig aan Madipoane Masenya se metafoor van [kunshorings](#) as ’n manier van uiterlike kragvertoon om innerlike wonde te verberg.

Masenya vertel van ’n koei wat aan erge onsekerheid gely het oor haar natuurlike horings en ander se spot moes verduur oor hoe onaantreklik sy is. Die koei swig later onder die druk en ondergaan chirurgie om horings te kry wat aan ander se norm van aanvaarbaarheid voldoen. Soos die koei, steek baie van ons ook ons pyn weg agter maskers en ontken ons ware self om aan samelewingsverwagtinge te voldoen.

Hierdie gemaskerde seerkry is wat ek *inxeba elingaphakathi* noem (Xhosa vir “die onsigbare wond”). Dit is emosionele, sielkundige en spirituele letsels wat oor generasies heen stilswyend saamgedra word. Vir baie Suid-Afrikaanse vroue word hierdie wonde vererger deur sistemiese onderdrukking, geslagsgeweld en historiese marginalisasie. Die pyn is dikwels ongesê en onuitspreeklik, en tog beïnvloed dit hoe vroue die lewe, werk en gemeenskap benader.

Die stigma van geestesiekte maak dié wond selfs meer verraderlik. Verswyging, skaamte en samelewingsoordeel keer dat mense hulp kry of openlik oor hulle probleme praat. Openbare stigma (hoe die samelewing geestesiekte beskou) en selfstigma (geïnternaliseerde skaamte) vermeng en skep versperrings wat individue isoleer en swaarkry laat voortduur. Baie dra hulle onsigbare wonde alleen en verberg hulle pyn om te oorleef in ’n wêreld wat veerkragtigheid bo egtheid verkies.

Tog is daar hoop. Die inheemse wysheid van Afrika bied genesingsroetes wat verhoudingsgegrond en spontaan is en op werklike ervaring berus. Sosiale gemeenskapsversorging – waar bure, familie en vriende mekaar aktief ondersteun – bied ’n praktiese en kultuurgegronde manier om versteekte wonde te hanteer. In hierdie gemeenskaplike ruimtes van sorg en solidariteit leer individue weer hulleself én ander ken.

Storievertel, sang, dans en rituele is nie maar net vorme van kulturele uitdrukking nie – dit is reddingstoue. Een treffende voorbeeld is die lied *Jerusalema* deur Master KG met

Nomcebo Zikode, wat 'n wegholsensasie en 'n betekenisvolle 'temalied' van die Covid-19-pandemie geword het. Op 16 September 2020 het president Cyril Ramaphosa burgers genooi om vir Erfenisdag aan die *Jerusalema*-dansuitdaging deel te neem, wat 'n nasie te midde van ongekende uitdagings saamgebind en opgebeur het.

Uit die oogpunt van geestesgesondheid is die lirieke van dié lied besonder betekenisvol vir diegene wat met *inxeba elingaphakathi* leef:

- *Jerusalema ikhaya lami* ("Jerusalem is my tuiste") bevestig die diep menslike behoefte om iewers te behoort en geanker te wees – 'n ruimte waar jy aanvaar en liefgehê word en vrede ervaar.
- *Ngilondoloze* ("Hou oor my die wag") is 'n pleidooi om liefdevolle beskerming, om 'n omhelsing wat genesing en heling bring.
- *Uhambe nami* ("Stap saam met my") simboliseer solidariteit en 'n erkenning van die behoefte aan hulp en ondersteuning in die donkerste tye.
- *Zungangishiyi lana* ("Moenie my hier los nie") is 'n versugting om gered te word uit afsondering en nood.
- *Ndawo yami ayikho lana* ("My plek is nie hier nie") en *Mbuso wami awukho lana* ("My koninkryk is nie hier nie") getuig van hoop, 'n groter doel, en die oortuiging dat 'n mens se identiteit nie deur jou huidige swaarkry bepaal word nie.

Deur sang omskep gemeenskappe onsigbare wonde in gemeenskaplike krag. *Jerusalema* het meer geword as 'n stuk musiek – dit is 'n kollektiewe sorgmedium, 'n herinnering dat ons nie alleen is nie, en 'n roete na emosionele en spirituele genesing. Hierdie kulturele uitdrukkings, gerugsteun deur sosiale gemeenskapsversorging, kweek veerkragtigheid, hoop en samehorigheid, en bied ruimtes waar inheemse stories en praktyke waardigheid herstel en genesing ondersteun.

Hierdie benadering bevraagteken oorheersende Westerse psigiatrisie modelle, wat geestesgesondheid dikwels reduceer tot individuele siekte, en die groter sosiale, historiese en kulturele elemente van nood miskyk. Deur op inheemse kennisstelsels te konsentreer, erken ons dat geestesgesondheid nie maar net 'n individuele kwessie is nie, maar 'n gemeenskaplike een. Genesing gebeur nie in afsondering nie – dit gebeur deur verhoudings, kulturele praktyke en gemeenskaplike ervaring.

[Wêreldgeestesgesondheidsdag](#) – 10 Oktober – herinner ons daaraan dat onsigbare wonde 'n werklikheid is, maar net so is ons vermoë om daarop te reageer. Intervensies moet die kulturele, sosiale en historiese realiteite weerspieël van die gemeenskappe vir wie dit bedoel is. Stilsyde moet begroet word met veilige ruimtes vir gesprek. Stigma moet begroet word met begrip en solidariteit. En genesing moet spruit uit praktyke wat in voeling is met werklike ervarings, wat waardigheid bevestig, en wat samehorigheid skep.

Die erkenning van *inxeba elingaphakathi* beteken om verby sigbare simptome te kyk en die dieper emosionele en sielkundige wonde te behandel. Dit beteken om ervarings wat lank gemarginaliseer is te erken, en om omgewings te skep waar mense kan praat, gehoor word

en ondersteuning ontvang. Geestesgesondheid is nie net die afwesigheid van siekte nie – dit is die aanwesigheid van sorg, saamehorigheid en solidariteit.

Kom ons verbind ons dié Wêreldgeestesgesondheidsdag daartoe om saam te stap – *endleleni* – na begrip, empatie en kollektiewe genesing. Kom ons eer die onsigbare wonde wat oor generasies heen gedra word; kom ons herstel waardigheid, kweek veerkragtigheid, en omarm inheemse praktyke wat ons gemeenskappe koester. Deur verborge swaarkry te erken, sonder oordeel te luister en kultuurgegronde benaderings te ondersteun, kan ons die onsigbare sigbaar maak.

Inxeba elingaphakathi hoef nie verborge te bly nie. Deur solidariteit, stories, sang en sorg kan ons – sáám – stille swaarkry in 'n gemeenskaplike bron van krag omskep en seker maak dat elke wond gesien en elke stem gehoor word.

*** Eerwaarde Nobuntu Penxa-Matholeni is 'n dosent in die Departement Praktiese Teologie en Missiologie aan die Universiteit Stellenbosch.**