SELFVERWYSING AS SUPERVISIEPROSES:

ONTWIKKELING VAN DIE INTERNE SUPERVISOR

deur

GERT FREDERICK MEYER

voorgelê luidens die vereistes

vir die graad

DOCTOR LITTERARUM ET PHILOSOPHIAE

in die vak

SIELKUNDE

aan die

UNIVERSITEIT VAN SUID-AFRIKA

PROMOTOR: PROFESSOR FJA SNYDERS

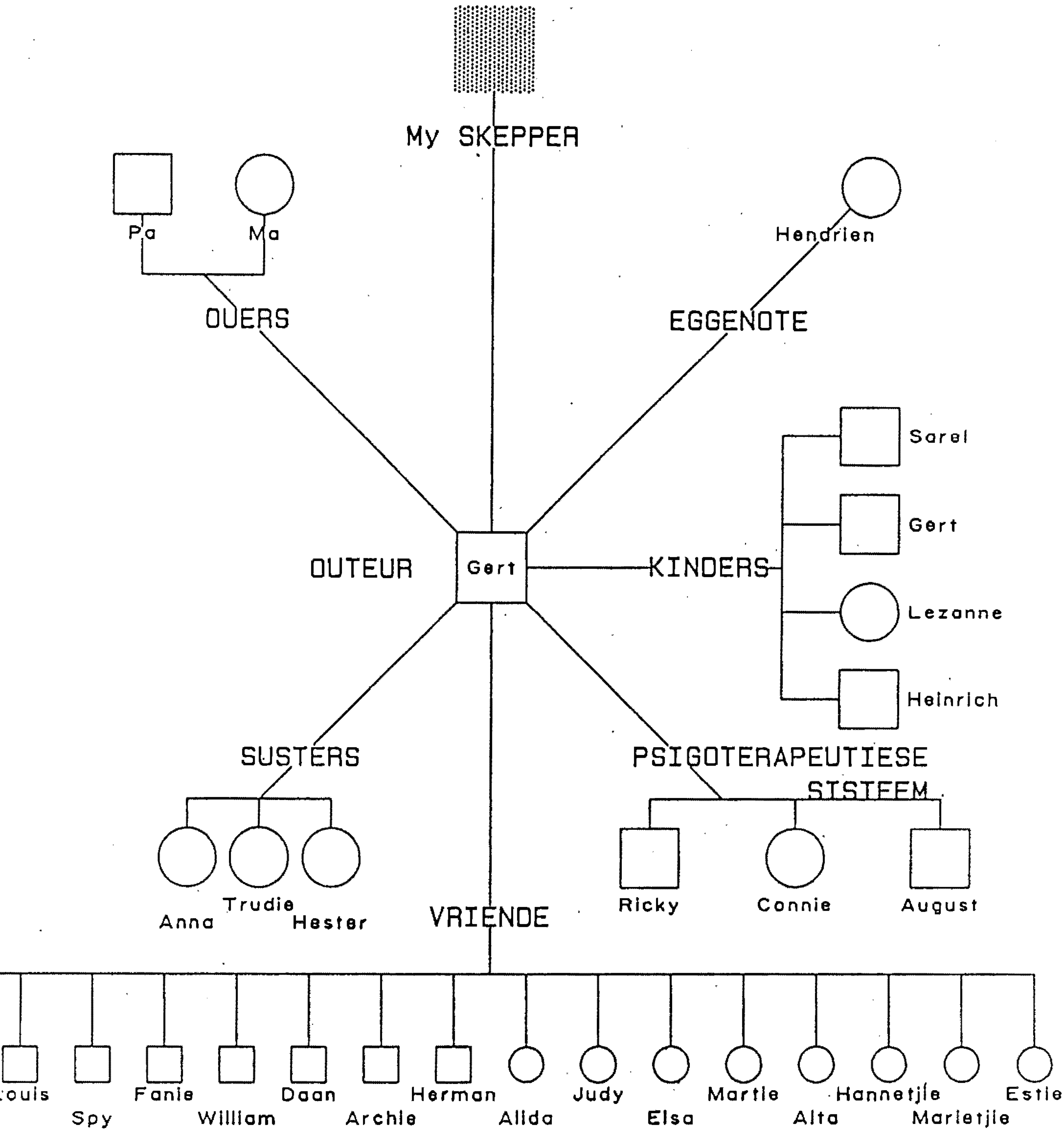
SEPTEMBER 1994

Ek verklaar hiermee dat SELFVERWYSING AS SUPERVISIEPROSES: ONTWIKKELING VAN DIE INTERNE SUPERVISOR my eie werk is en dat ek alle bronne wat ek gebruik of aangehaal het deur middel van volledige verwysings aangedui en erken het".

G.F. Meyer

September 1994

BEDANKINGS



My SKEPPER
Pa
Ma
OUERS
Hendrien
EGGENOTE
Sarel
Gert
Lezanne
Heinrich
KINDERS
OUTEUR
Gert
SUSTERS
Anna
Trudie
Hester
PSIGOTERAPEUTIESE SISTEEM
Ricky
Connie
August
VRIENDE
Spy
Fanie
William
Daan
Archie
Herman
Alida
Judy
Elsa
Martie
Alta
Hannetjie
Marietjie
Estie

INHOUDSOPGAWE

		BLADSY
BEDANKINGS		iii
INHOUDSOPGAWE		iv
OPSOMMING		viii
SUMMARY		x
SLEUTELBEGRIPPE		xii
HOOFSTUK		
1	INLEIDING	1
	Probleemstelling	3
	Oplossingsmoontlikhede	3
	Doelstelling	5
	Liefde kom op die Volgende Wyses na Vore	9
	Hardkoppigheid	9
	Geloof in Onsself en die Ondersteuning van Familielede	10
	Wegbreek as die Teenpool van Aanvaarding	10
2	MY TOTALE LEEFWêRELD AS PSIGOTERAPEUT	14
	Selfsupervisie	14
	Kubernetika	16
	Eerste-Orde Kubernetika	18
	Tweede-Orde Kubernetika	18
	Wat is my Interaksionele Patroon?	21
	Die Moontlike Effektiewe Interaksionele Patroon	22

3	**SUPERVISIE EN METODOLOGIE**	**28**
	Supervisie	28
	Metodologie	35
4	**PATRONE VAN REKURSIWITEIT**	**44**
	Patrone uit my Geskiedenis	46
	Die Effek en Insig op my Psigoterapeutiese Werk	52
	My Familie	54
5	**VOORSATE (1865-1949)**	**59**
	Die Invloed en Insigte van die Wêreld waarin ek Gebore is, op my die Psigoterapeut	69
	Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd van my Lewe ter Sprake?	72
6	**EK EN 'EK' (1950-1959)**	**74**
	Die Invloed en Insigte van my Jeug op my, die Psigoterapeut	81
	Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?	91
7	**STABIELE TIENERJARE (1960-1967)**	**93**
	Die Uitwerking en Insigte van my Tienerjare op my, die Psigoterapeut	100
	Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?	105

8	**STUDENTEDAE (1968-1971)**	**106**
	Die Invloed en Insigte van my Studentejare op my, die Psigoterapeut	108
	Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?	115
9	**MY EERSTE HUWELIK (1972-1979)**	**117**
	Die Uitwerking en Effek van die Einde van 'n Era op my, die Psigoterapeut	125
	Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tydperk ter Sprake?	129
10	**'N HARTSEER JAAR (1980)**	**131**
	Die Psigoterapeutiese Uitwerking en Effek van Bogenoemde Tydperk op my, die Psigoterapeut	139
	Hoe kom my Interaksionele Patroon Gedurende hierdie Periode ter Sprake?	143
11	**MY NUWE LEWE (1981-1990)**	**145**
	Die Proses waardeur die Stadsterapeut, die Psigoterapeut van die Berge geword het	156
	Hoe kom my Interaksionele Patroon Gedurende hierdie Periode ter Sprake?	161
12	**DIE WAARHEID VAN 'N DROOM (1991-1993)**	**163**
	Die Kursus	167

13 SELFSUPERVISIE **181**

Selfontdekking 181
Selfsupervisie 182
Kenmerke van 'n Psigoterapeut wat Selfsupervisie Doen 192
Etiek van Selfsupervisie 196
Watter Voordeel hou Selfsupervisie vir my
as Psigoterapeut in? 197
Waarhede vir my, die Psigoterapeut 200
Voordele vir die Psigoterapeutiese Gemeenskap 201

BIBLIOGRAFIE **204**

Figuur I **56**
Bylae A **218**

OPSOMMING

Die objek van studie in hierdie proefskrif is ietwat ongewoon. Die studie is outobiografies en is gegrond op die aanname dat daar tussen die psigoterapeut, sy geskiedenis, die wetenskap (etnografie en tweede-orde kubernetika) en die kliënt(e) 'n unieke patroonverband bestaan.

Die psigoterapeut in die platteland het weens afstand of finansies nie altyd die voorreg om supervisie van 'n eksterne supervisor te ontvang nie. In so 'n situasie kan selfsupervisie, deurdat dit 'n proses van selfontdekking is, 'n belangrike rol in die psigoterapeut se selfontwikkeling speel. Selfsupervisie plaas die klem op die psigoterapeut as persoon en as terapeut; oor wie hy is, waar hy vandaan kom en waarheen hy binne die psigoterapeutiese proses op pad is.

Vir enige psigoterapeut is dit belangrik om na 'n hoër vlak van psigoterapie te streef. Hierdie strewe impliseer 'n proses van selfondersoek, delwing, selfevaluasie en disseksie. Hierdie proses is aan die hand van dagboekinskrywings gedoen, waar die psigoterapeut sy daaglikse ervarings en gebeurtenisse vanuit die verlede interpreteer het. Dit plaas die psigoterapeut as hoofspeler, met sy familiegeskiedenis en huidige interpersoonlike opset as inherente deel van sy mondering, op die voorgrond. In hierdie proses word die psigoterapeut sentraal geplaas met die klem op eie verantwoordelikheid met betrekking tot die proses van selfsupervisie.

Die probleme wat deur hierdie persoonlik gekleurde, wetenskaplike studie aangespreek word, is probleme wat die psigoterapeut deur middel van sy selfsupervisie geïdentifiseer het. So 'n selfondersoek lei tot 'n diepere selfkennis wat die psigoterapeut tot voordeel van homself, sy gesinsisteem en kliëntsisteem kan gebruik.

Hierdie studie is 'n poging om 'n nuwe wyse van navorsing te identifiseer. Dit is omvattend en lei tot persoonlike vervulling asook diepere selfkennis en is 'n manier waardeur ander psigoterapeute ook hulself en hul wêrelde kan ontdek. Dit is 'n stadige en pynlike proses.

Hoofstukke 1 tot 4 is die teoretiese, wetenskaplike beredenering van die studie en hoofstukke 5 tot 12 is 'n uitbeelding van die geskiedenis van die psigoterapeut. Hoofstuk 13 plaas selfsupervisie as selfevalueringsmetode binne die psigoterapeutiese beroep.

SUMMARY

The object of this study is somewhat unusual. The study is an autobiography based on the assumption that there exists an unique patterned connection between the psychotherapist, his history, science (ethnography and second-order cybernetics), and his clients.

Due to distance or financial problems, a rural psychotherapist cannot experience the privilege of supervision with an external supervisor. In such a situation self-supervision could play an important role in the self-development, because it includes a search of self that will lead to more effectiveness in psychotherapy. Self-supervision focuses on the psychotherapist as a person and therapist, who he is, where he comes from, and in what direction he, as a psychotherapist, is developing within the psychotherapeutic process.

It is important to any psychotherapist to strive towards a higher level of psychotherapy. This implies a process of self-investigation, dissection and self-evaluation. This process was conducted by means of diary entries in which the psychotherapist interpreted his daily experiences and events in terms of his past. This places the psychotherapist, with his family history and current interpersonal situation, as intrinsic parts of himself, in the foreground. In this process the psychotherapist takes centre stage with emphasis on his responsibility concerning the process of self-supervision.

The problems addressed by this personally coloured, scientific study, are problems that the psychotherapist identified through the process of self-supervision and introspection. Such introspection leads to a deeper personal knowledge which the psychotherapist can use to his own benefit but also to the benefit of his family and client system.

This study is an attempt to identify a new way of research. It is comprehensive and leads to personal fulfilment and deeper self-knowledge and is also a method by which other psychotherapists could discover themselves and their worlds. It is a slow and painful process.

Chapters 1 to 4 comprise of the theoretical rationale of the study and chapters 5 to 12 depict the history of the psychotherapist. Chapter 13 situates self-supervision as a method of self-evaluation in the profession of psychotherapy.

SLEUTELBEGRIPPE

Etnografie, familiegeskiedenis, familiesisteem, interaksionele patrone, metafore, professionele groei, psigoterapeut, outobiografies, selfevaluasie, selfontdekking, selfsupervisie, selfverwysing, stories, transformasie, tweede-orde kubernetika.

Autobiography, ethnography, familyhistory, familysystem, interactional patterns, metaphors, psychotherapist, professional growth, second-order cybernetics, self-discovery, self-evaluation, stories, self-referetial, self-supervision, transformation.

HOOFSTUK 1

INLEIDING

In die psigoterapeutiese proses word die individu binne die gesinsisteem geëvalueer. In hierdie evalueringsproses word die psigoterapeut deel van die gesinsisteem se soeke na nuwe oplossings. Die psigoterapeut fasiliteer hierdie soeke na nuwe oplossings, deur 'n konteks te skep waarin die gesinsisteem kreatief na sy interpersoonlike verhoudings kan kyk. Ten einde hierdie konteks te kan skep, is dit vir die psigoterapeut nodig om deur homself na die psigoterapeutiese sisteem te kyk. In hierdie proses is gedurige selfondersoek 'n noodsaaklike voorvereiste om by die nodige menslikheid en begrip uit te kom (Maturana & Varela, 1992). Die insig van die problematiek verbonde aan selfondersoek kry ons ook by die Afrikaanse skrywer, Mot (1992, p. 33):

> Liefde is vir elkeen beskore? Ja. Maar dan moet jy jou vrees vir kritiek eers oorwin. En dit kan jy slegs regkry wanneer jy jouself vreesloos in die oë kyk. Skrik sal jy wel, as jy regtig kyk. Meeste mense kyk nie diep genoeg nie, hulle hou op sodra hulle begin skrik, en dan halfleef hulle vir ewig in helftevrees.

Dit blyk dat die psigoterapeut, ten spyte van sy opleiding, ook blootgestel is aan die probleem wat Mot (1992) hier geïdentifiseer het. Die rol van

selfondersoek ontvang toenemend meer aandag, omdat die psigoterapeut as onlosmaaklike deel en inisieerder van die psigoterapeutiese proses, seker moet wees van die kragte wat sy gedrag in die psigoterapeutiese situasie bepaal (Elkaïm, 1990).

Deur sy opleiding word die psigoterapeut ook 'n wetenskaplike. Die wetenskap van psigoterapie is duidelik een van die kragte wat die benadering van die psigoterapeut in die psigoterapeutiese situasie bepaal. Die duidelike verband tussen ons persoonlike lewens en die wetenskap wat ons bestudeer, word geïllustreer deur die volgende verhaal van Zohar (1991). Sy, as kenner van die kwantumteorie, wys hoe 'n spontane band tussen haarself, persoonlike gebeurtenisse en die kwantumfisika ontstaan het. 'n Televisiespan het haar vir 'n praatjie oor moderne fisika besoek. Sy het verskonend verduidelik dat dit vir haar moeilik sal wees om so abstrak te dink aangesien sy swanger was. Tot Zohar (1991, p. i) se verbasing het die volgende uit die gesprek voortgespruit:

> I found myself describing my pregnant woman's psyche, the birth of my first child, and my sense of myself as a mother in terms of the often bizarre world of subatomic particles described in quantum physics. The strange picture of reality depicted in quantum theory seemed, at the very least, to offer a rich imagery for discussing the equally strange state of pregnancy and early motherhood.

Die verhaal illustreer hoe ons die werklikheid waarneem in terme van ons eie belewenisse daarvan. 'n Verandering in ons toestand kan ook aanleiding gee tot 'n

verandering en verdieping in ons persepsie van die wetenskap.

'n Begrip van die self is 'n belangrike komponent van die psigoterapeut se instrumentarium. Aangesien hierdie studie die self van die ondersoeker as die ondersoekdomein neem, is die gebruik van die persoonlike voornaamwoord geregverdig. Die probleme wat ek deur middel van hierdie persoonlike en wetenskaplike studie wil aanspreek en ondersoek, kan as volg geformuleer word.

Probleemstelling

Die mees sentrale probleem wat elke praktiserende psigoterapeut konfronteer, is hoe om sy vaardigheid as psigoterapeut te verhoog. Hiernaas loop elke psigoterapeut die gevaar om dogmaties in een psigoterapiepatroon te verval. Psigoterapeute kan ook te veel in hul eie vermoëns begin glo en daardeur die insig verloor dat hulle slegs as katalisators van onderliggende veranderende prosesse in die kliënt kan optree.

Oplossingsmoontlikhede

Die praktiserende psigoterapeut het min moontlikhede om hierdie probleme op te los. Een moontlikheid waardeur nuwe psigoterapeutiese vaardighede verwerf kan word en plastisiteit in die psigoterapeutiese situasie behou kan word, is besoeke aan leidende psigoterapeute oorsee (wat uiteraard baie duur is) of die bywoning van werkwinkels.

Nog 'n moontlikheid is om verdere opleiding te ondergaan. Binne die formele tersiêre opleidingsraamwerk is daar beperkte moontlikhede vir die psigoterapeut om sy vaardighede te verhoog. Die tradisionele doktorale studie is dikwels sterk teoreties georiënteer en kan moeilik dien as 'n middel om verdere praktiese psigoterapeutiese insigte en vaardighede te genereer.

'n Verdere moontlikheid is vir die psigoterapeut om met ander plaaslike psigoterapeute in gesprek te tree of om hulle te vra om hom in sy werk te monitor. Hierdie metode staan as supervisie bekend. In Snyders (1985) se slotopmerking oor die opleiding van psigoterapeute identifiseer hy die moontlikheid van supervisie as 'n manier waardeur die psigoterapeut hulp van buite in sy terapeutiese praktyk kan ontvang. Snyders sien egter die gebruik van 'n supervisor as 'n moontlikheid op die periferie van die psigoterapeut se werksaamhede. Hierdie strategie lewer ooglopende probleme op, veral vir die psigoterapeut wat in 'n klein dorp, waar daar nie ander psigoterapeute werksaam is nie, woon. Selfs in 'n stad is hulp vra van ander psigoterapeute 'n raar verskynsel.

'n Laaste moontlikheid waardeur die psigoterapeut sy psigoterapeutiese vaardigheid kan verhoog, is deur homself, wanneer hy by psigoterapie betrokke is, te evalueer, selfs nadat sy professionele opleiding voltooi is (Lieberman, 1982). Hierdie benaderingswyse staan as **selfsupervisie** bekend en vorm die sentrale ondersoekdomein van hierdie studie.

In hierdie studie word selfsupervisie gesien as 'n inherente moontlikheid wat elke psigoterapeut kan benut

om sy intra- en interpersoonlike verhoudings beter te verstaan en verder te ontwikkel. Die volgende uitspraak van Szczepañski (1979, p. 117) identifiseer vir psigoterapeute die belang van selfsupervisie: "If we cannot enter our internal world, then we can never realize in full our humanity."

Die psigoterapeut se menslikheid is juis een van die kenmerke wat van hom 'n suksesvolle psigoterapeut maak en 'n strategie om hierdie menslikheid te verhoog, moet dus volledig ontgin word. Daarom is die 'binnegaan in ons interne wêreld', of selfsupervisie hier gekies as navorsingsdomein. Hierdie benadering tot selfsupervisie beoog nie om net 'n verdere psigoterapeutiese tegniek in die psigoterapeutiese veld te word nie. Duhl (1987) se kritiese opmerkings oor 'n eindelose stroom nuwe benaderings wat nie werklik 'n vernuwing in die veld te weeg bring nie, is hier relevant. Die vorm van selfsupervisie wat in hierdie studie ontwikkel gaan word, is daarop gemik om aan elke psigoterapeut die moontlikheid te bied om sy intra- en interpersoonlike verhoudings beter te verstaan en verder te ontwikkel.

Doelstelling

Die vraag ontstaan nou of dit moontlik is om selfsupervisie as tema vir 'n doktorale studie te neem. Indien dit moontlik sou wees, sou die doktorale studie ook kon dien as 'n leermiddel en as 'n selfmoniteringsinstrument vir die praktiserende psigoterapeut. In die skryf van so 'n doktorale tesis, sou die kandidaat opgelei kon word in die proses van

selfsupervisie. In hierdie opsig is hierdie studie 'n eksperiment, omdat dit nie net 'n bepaalde psigoterapeutiese probleem ('n bepaling van die waarde van selfsupervisie vir die praktiserende psigoterapeut) aanspreek nie, maar ook 'n kreatiewe bydrae wil lewer tot die opleiding van praktiserende psigoterapeute. Die teoretiese basis van hierdie selfsupervisie sal gevind word in die tweede-orde kubernetiese model (vergelyk hoofstuk 2).

Omdat die outeur se lewe die onderwerp van die studie is, is hierdie proefskrif outobiografies. Die doel daarvan is tweeledig - dit is 'n wetenskaplike studie, maar, soos hier bo aangetoon, is dit ook 'n professioneel-gerigte studie. Die skryf van hierdie proefskrif kan gesien word as 'n ontdekking van sommige faktore onderliggend aan die kragte wat 'n rol speel in my psigoterapie. Hierdie siening van die effekte van 'n outobiografie is soos volg deur MacLaine (1971, p. i) geformuleer: "I found writing - an outlet that enabled me to express more intricately and specifically my experiences. I wrote to know what I was thinking. I wrote to understand my profession, my travels, my relationships, and, in fact, my life."

Hierdie siening dat die skriftelike beskrywing 'n analitiese instrument van die eie belewenis kan wees, is 'n benaderingswyse wat deur psigoterapeute gevolg kan word om hulle eie lewens realisties te projekteer en sodoende 'n beter begrip te vorm van die kragte en gebreke in hul lewens. Hierdie analitiese instrument kan hulle help in die verwerking van hul ervarings van die psigoterapeutiese sisteme waarmee hulle elke dag werk.

Die outobiografiese metode het noodwendig sekere strukturele en metodologiese implikasies. Die empiriese data is die outeur se belewenisse van die werklikheid en die faktore wat hierdie interpretasie bepaal. Die noodwendige 'ek-gerigtheid' van die outobiografiese metode reflekteer ook in die seleksie van die grepe uit my lewe wat hier geskets word. Dié metode het ook op stilistiese vlak 'n effek waar die gebruik van die persoonlike voornaamwoorde 'n noodwendigheid word.

In my psigoterapeutiese praktyk het ek sekere belangrike probleme (soos emosionele impulsiwiteit en te sterk leiding gee) ervaar. Deur die dagboekmetode van selfsupervisie kon ek hierdie probleme terugvoer na karaktertrekke van my as mens. In 'n analise van my herkoms het dit geblyk dat hierdie patrone reeds in my verlede as deel van my familie-erfenis, ingebed was.

Omdat sulke patrone geïdentifiseer kan word is dit nodig om dié aspekte van my as psigoterapeut wat ondersoek gaan word, duidelik as 'n psigoterapeuties-gebonde probleem te identifiseer.

In my familie- en meer nog in my gesinsgeskiedenis is daar 'n vrees vir verandering en 'n ooreenstemmende neiging om aan gevestigde norme en ou bekende gedragspatrone, vas te hou. Dit is duidelik nodig vir 'n psigoterapeut, wat juis ingestel is op die daarstel van veranderingsmoontlikhede, om hierdie gedragsvorm in homself te identifiseer en ook hier verandering aan te bring.

Daar is 'n patroon van wegbreek uit die bekende gedragspatrone en 'n poging om na alternatiewe gedragstyle in my familie, gesin en eie lewe te soek. Hierdie patroon, wat duidelik bots met die vorige een, manifesteer as probleem in die psigoterapeutiese praktyk, as dit te sterk na vore tree in die vorm van verander ter wille van verandering.

Die volgende patroon hou direk met die voorafgaande verband. In my familie-, gesins- en psigoterapeutiese geskiedenis het ek met impulsiewe en aggressiewe gedrag gereageer om myself in 'n nuwe situasie te laat geld en om in beheer te wees.

Daar is ook 'n duidelike patroon van vrees vir verandering en vashou aan rigiede patrone en gepaard hiermee ook die vrees dat hierdie verandering die gevoel van 'in beheer wees' en onafhanklikheid sou vernietig.

Bogenoemde problematiek is dan implisiet in my psigoterapie op die volgende vlakke saamgebondel:

In my ongeduldige en ooraktiewe gedrag as gevolg van my oormatige selfvertroue kan ek in die psigoterapeutiese situasie my kliënte tot passiwiteit en/of immobilisasie dwing. Hierdie gedragsvorm was die gevolg van my eie onsekerheid en die groef waarin ek myself bevind het.

In my persoonlike lewe was konflik deel van my mondering en met hierdie patroon het ek die afstand tussen my en my vriende, gesin en kliënte beheer.

In 'n poging om oplossings vir hierdie probleme te vind, is die dagboekmetode uitgebrei om ook delwing in my gesinsgeskiedenis in te sluit. Hierdie delwing het 'n meer algemene patroongedrag ontbloot wat baie duidelik op my as psigoterapeut in my psigoterapeutiese werk 'n invloed en effek gehad het. Hierdie patroongedrag is die volgende:

Liefde kom op die Volgende Wyses na Vore

Oupa Lamprecht se liefde vir ma en ouma Meyer se liefde vir pa, as laatlam en ook ma se liefde vir pa. My ouers se liefde vir my, as laatlam. My liefde vir my vrou Hendrien, ons liefde vir ons kinders, ons liefde vir Heinrich, die laatlam. Hierdie liefde wat ek geken het en ook later weer in my eie gesin ontdek het, manifesteer in die vorm van sagtheid en begrip vir kliënte, binne my psigoterapie.

Hardkoppigheid

Oupa Lamprecht was 'n Sap en hy wou nie in die kerkraad dien nie en ma het uit die skool geloop, omdat sy geglo het dat hulle onregverdig met haar, was. Pa en ma het alleen in Johannesburg gaan trou en was later deel van die Ossewabrandwag. Ek het

met 'n Engelse vrou met botsende norme en geloof getrou. In my psigoterapie manifesteer my hardkoppigheid deurdat ek onwrikbaar in die kliënt se herstel glo.

Geloof in Onsself en die Ondersteuning van Familielede

Ek het baie eksplisiete ondersteuning van my ouers ontvang en daardeur het ek selfvertroue gekry en glo ek in myself en my oordeelsvermoë. My vriende glo en vertrou my, soos ook my kinders. Dikwels glo ek egter dat ek reg is, terwyl ek inderdaad verkeerd is. My kinders sal my dan op my fout wys, soos ek ook my pa op sy foute gewys het. Volgens my oordeel glo ek soms te veel in myself en neig om in terme van die rigiede patrone van die verlede, wat aan my die selfvertroue gegee het, op te tree in plaas daarvan om nuwe alternatiewe vir gedrag daar te stel. Hierdie neiging kom nog by tye in my psigoterapie voor, wanneer kliënte se patroongedrag met my ou rigiede patroongedrag ooreenkom.

Wegbreek as die Teenpool van Aanvaarding

Ek beweeg wel soms uit my ou patroon uit, net om, soos hierbo aangetoon, weer daarna terug te beweeg. Ek wil alleen wees, maar kan die alleenheid nie positief benut nie en ek soek dan onmiddellik na ander mense om my. Een voorbeeld van dié gedragsvorm is waar ek as student uit my ouerhuis na 'n kamer waar ek alleen was, getrek het. Die ervaring was egter vir my onhanteerbaar en ek wou my

studies staak. In my besluit om koshuis toe te gaan waar daar mense rondom my sou wees, het ek weer geluk gevind. Hierdie gedrag was 'n tipiese voorbeeld van my ou patroon, van die wegbreek van en die soeke na geborgenheid. Hierdie patroon het weer gemanifesteer toe ek by my suster en swaer gaan woon het. My suster, Trudie, is in haar gedrag 'n replika van my pa.

Ek het daar vasgedruk gevoel en ek het besluit dat ek moet uitbeweeg. Die uitbeweeg-deel van hierdie siklus van uitbeweeg en terugbeweeg het my gelei tot my troue met 'n 'anderse' Engelse vrou. Dié gebondenheid wat hierdie verhouding meegebring het, omdat sy my en my familie nie kon verstaan nie en my nie emosioneel kon onderskraag nie, het patrone van aggressie in my na vore gebring. Ek het later as deel van die terugbeweegfase, 'n huis gekoop en het my ouers by ons laat inwoon om so die ou patroon weer te herstel. Ek het weereens weggebreek uit hierdie nabyheid en geborgenheid van my gevestige patroon deur by Sterkfonteinhospitaal te gaan werk. Intussen het ek toenemend emosionele alleenheid in my huwelik ervaar en ek het toe reeds besef dat ek die huweliksband finaal moet beëindig, al was dit teen my Calvinistiese beginsels. Na my egskeiding gaan ek terug na my ma en gaan woon by haar in haar woonstel waar ek die ou geborgenheid weer teruggevind het. Ek het besluit om met Hendrien te trou, omdat sy perfek by die herstel van my ou patroon ingepas het en ek haar nodig gehad het. Dit sou egter nog lank neem, selfs in hierdie stabiele verhouding, om die rol wat hierdie kragte in my lewe speel, te ontdek.

Op hierdie stadium van my lewe was my gedrag gedetermineer deur hierdie kragte sonder dat ek daarvan bewus was en ek kon gevolglik nie my gedrag verander nie. Die volgende staaltjie toon hoe 'n mens deur sulke kragte gedwing kan word om op 'n bepaalde manier op te tree. 'n Man wou 'n skerpioen uit die water red. Elke keer wat die man probeer het om die skerpioen te red, het die skerpioen hom gesteek. Op die vraag waarom hy dit toelaat, het die man geantwoord. "There is nothing I can do. It is the scorpion's nature to sting, but it is my nature to save" (Chopra, 1989, p. 210).

Die rol wat hierdie soort onderliggende kragte in die bepaling van gedrag speel, kan deur selfsupervisie en selfontdekking blootgelê word. Deur die toepassing van selfsupervisie behoort ek gevolglik op 'n hoër vlak binne my persoonlike lewe en my psigoterapie te kan funksioneer, sodat ek die potensiaal kan skep om interpersoonlike prosesse te kan verander waar dit in my konteks inpas. As psigoterapeut beskik ek oor die nodige kennis, maar wysheid om insig met betrekking tot die aard van hierdie kragte te verkry, is egter vir my in selfsupervisie opgesluit.

In Hoofstukke 5 tot 12 word enkele grepe uit my lewensverhaal aangebied. Hierdie grepe is gekies omdat hulle illustratief is van bogenoemde tipe kragte wat 'n rol speel in my psigoterapie. Hierdie lewensverhaal moet gesien word as 'n kaart wat uitbeeld van waarvandaan ek as persoon en as psigoterapeut kom en waarheen ek op reis is. Aan die einde van hierdie hoofstukke beskryf ek wat die gebeure gedurende hierdie tydperke vir my in my psigoterapie beteken het en hoe dit daagliks binne my persoonlike lewe en psigoterapie uitkristalliseer.

Hierdeur word my lewe soos op 'n video uitgebeeld. Dit is dan vir my moontlik om hierdie videoband vorentoe en agtertoe te speel en sekere grepe versigtig te analiseer om sodoende myself beter te verstaan. Daar is sekere temas wat hulself weens belangrikheid in die verskeie fases van my lewe herhaal. Ek sal deurgaans 'n beskrywing van myself as 'n professionele persoon gee, onlosmaaklik verbonde aan my familie en gesin en aan die persone/gesinne met wie ek psigoterapie doen en gedoen het. Ek sou aan Carl Whitaker 'n onreg bewys om nie sy invloed op my lewe te erken nie. Ek het hom in 1980 in Madison, Wisconsin ontmoet en hy was die volgende jaar by die Tweejaarlikse Familieterapiekongres, in die Republiek, 'n eregas. Die insigte wat ek tydens gesprekke met hom gekry het, sal deurentyd in my proefskrif, soos in my psigoterapie, na vore kom.

HOOFSTUK 2

MY TOTALE LEEFWêRELD AS PSIGOTERAPEUT

Om in die leefwêreld van die psigoterapeut in te beweeg, is dit nodig om die belangrikste terme soos selfsupervisie en kubernetika te verstaan. Hierdie terme vorm die grondslag van my as psigoterapeut se soeke na myself en verstaan van myself deur herhaalde selfontdekking. Selfsupervisie is die evaluering van jouself en die kubernetiese beginsel is supervisie van supervisie.

Selfsupervisie

Deur selfsupervisie skep die psigoterapeut vir homself 'n model. Hierdie model kan, soos hierdie proefskrif aandui, dien as 'n paradigma en 'n kaart van hoe die individu die wêreld sien, ervaar, verstaan en interpreteer. In terme van hierdie siening kan psigoterapeutiese modelle as metafore gesien word. Metafore is refleksies van die metafooropsteller se eie problematiek en eie behoeftes en kleur gevolglik die persepsies van die opsteller. 'n Analise van die psigoterapeut se metafore kan gesien word as een manier om na sy paradigma en na die kaart van sy wêreld te kyk.

In 'n poging om hul psigoterapeutiese insigte verder te ontwikkel, maak psigoterapeute gebruik van die metafore van kenners soos Andolfi, Elkaïm en Whitaker. Sodoende skep hulle hul eie konstruksies uit die

ontleende metafore wat hulle dan weer om die beurt in hul psigoterapeutiese praktyke toepas. As gevolg van die hoogs persoonlike aard van metafore het hierdie ontleningsproses duidelike perke. Deur van sy metafore gebruik te maak, kan 'n psigoterapeut byvoorbeeld nie 'n Andolfi wees nie. Hy kan net homself wees. Eie metafore bied 'n venster waardeur ons na die binnekant van die praktiserende psigoterapeut kan kyk.

Ek, as psigoterapeut, het 'n verantwoordelikheid om my eie groei te handhaaf om sodoende stagnasie in my persoonlike en professionele lewe te voorkom. Dit het duidelik geblyk dat kwaliteite wat my in my psigoterapie effektief maak, deur myself ontwikkel moet word. Daarom sal hierdie kwaliteite van dié van ander psigoterapeute verskil. Die insig dat hierdie verskil noodsaaklik is, sal die besef dat 'n psigoterapeut uiteindelik sy eie leermeester is, net nog meer beklemtoon.

Een manier waarvolgens hierdie groei of ontwikkeling kan plaasvind, lê opgesluit in my eie en ander se menings en aannames oor die proses van bewuswording van selfsupervisie. Die doel van selfsupervisie is nie om te bepaal wat reg of verkeerd is nie, maar om 'n duidelike en nuwe fokus vir persoonlike ontwikkeling te konseptualiseer. 'n Psigoterapeut behoort, volgens Onnis (1992), metafore en gevoelens te herkonstrueer en moet aan gesinne in psigoterapie die nodige alternatiewe vir verdere ontwikkeling voorlê. Hierdie voorstelle sal egter net vir die gesinslede aanvaarbaar wees as hulle 'n patroon van hulself daarin kan raaksien.

Hierdie stelling is nog meer op die psigoterapeut van toepassing: hy moet immers die pad eerste loop, daarom moet hy deeglik na homself en sy eie sisteem kyk. Uit Boscolo, Cecchin, Hoffman en Penn (1987) se standpunte, kom dit duidelik na vore dat die psigoterapeut se eie gedrag van groot belang is. Die rede hiervoor is duidelik; sy eie gedrag is die enigste element waaroor die psigoterapeut beheer het en wat hy by magte is om te ontwikkel en te verander. Maturana en Varela (1992, p. 135) beskryf hierdie beheer soos volg: "It is the observer who correlates ... The domain of its internal states and structural changes ... its environment and describes its history of interactions with it."

Die vraag ontstaan nou: hoe neem die psigoterapeut homself waar? Elkaïm (1990, p. 144) stel hierdie vraag soos volg: "How does the observer emerge as observer in the system?" Hierdie vraag is vir my as individuele psigoterapeut van groot belang en die antwoord daarop lê vir my in **selfsupervisie** opgesluit. Selfsupervisie hou die moontlikheid van selfkorreksie in. Vir Bateson (Brockman, 1977) was selfkorreksie 'n vraag waarmee hy ook sy denke besig gehou het. Om egter by selfsupervisie uit te kom, sal ek as outeur eers vir myself sekere bakens soos kubernetika en tweede-orde kubernetika, moet opstel.

Kubernetika

Bateson (1972) beskou kubernetika as die grootste sprong in die ontwikkeling van mensekennis in die

afgelope 2000 jaar. Kubernetika is die studie van kontrole en selfregulering in masjiene en lewende organismes. Die verskil tussen masjinerie en mense is, volgens die kubernetiese model, geleë in die feit dat lewende organismes in hul groei, proses-georiënteerd is (Capra, 1982). Thomas (1992, p. 27) definieer die term **kubernetika** as: "The word used to describe the study of comparisons made between all self-organizing systems, information-processing systems, and the related methods of controlling such systems." Dit is vir die kubernetikus noodsaaklik om die oorgang te maak vanaf "the paradigm of things to the paradigm of pattern" (Keeney, 1983, p. 95). Lewis (1989) is meer bedag op die verhouding wat tussen elemente ontplooi as oor die elemente self, want kubernetika is 'n denkwyse en nie 'n navorsingswyse of feiteversameling nie. Bogenoemde beskouings is gerig op eerste-orde kubernetika. Om by myself, as psigoterapeut uit te kom, sal ek die sprong na tweede-orde kubernetika moet maak. Hierdie sprong volgens Keeney (1983, p. 77) "places the observer in that which is observed, all description is self-referential."

Tweede-orde kubernetika is vir die psigoterapeut van nut. Deur die ontwikkeling van kubernetiese denke verskaf die psigoterapeut wat selfsupervisie toepas, aan sy kliënte 'n beter visie en insig sodat hulle, hul eie problematiek op 'n nuwe wyse kan konseptualiseer.

Eerste-Orde Kubernetika

Eerste Kubernetika

Hier is die fokus op die waargenome stelsel en afwykingsteenwerkende prosesse en terugvoer (negatiewe terugvoer en homeostase). Simptome is as reguleerders van hierdie homeostase gesien en die stelsel was, **buite** die waarnemer, aan die hand van reëls beskryf.

Tweede Kubernetika

Hier is die fokus op die waargenome stelsel en op afwykingsbevorderende prosesse (krisisse lei na groei en verandering, psigoterapeute moet die stelsel destabiliseer en uitdaag).

Tweede-Orde Kubernetika

Die **eerste** kubernetika het te doen met die wyse waarop 'n psigoterapeut 'n stelsel **buite** homself, evalueer en beskryf; die tweede kubernetika het meer te doen met die psigoterapeut se deelname aan die stelsel, sy intervensies, terugvoer, selfherorganisasie en intervensiesiklus.

Hierdie waarneming en ingeslote stelsels is weer op **drie** maniere bekyk:

* Alle fokus was op die psigoterapeut as deelnemer (neutraliteit, sirkulariteit, sy hipoteses en posisies).

* Alle pogings was toegespits om nie die familie te veel te pertubeer; fokus was dus op minimalisme en positiewe konnotasie.

* Stories en verhale deur mense en hul idee van konsensus vorm, is benut; dié stories sluit die psigoterapeut in asook gesprekke wat tot transformasie lei.

Ek vra myself dan die vraag: Wat behels die kubernetiese denkwyse vir my as psigoterapeut? Alle lewende wesens word deur die kubernetiese denkwyse gekarakteriseer as outopoïetiese organisasies met verskillende strukture, maar met ooreenstemmende organisatoriese patrone (Varela, 1979). Bateson (1958, p. 118) sien die individu se organisasie as 'n repeterende sisteem met "a culturally standardised system of organisation of the instincts and emotions of the individuals." Die veranderinge wat in hierdie sisteme plaasvind, word nie bepaal deur eienskappe van die eksterne veranderlike nie, maar hoe die individu hierdie veranderinge op sy eie unieke manier in sy eie sisteem ervaar en inkorporeer (Maturana & Varela, 1992). Bateson (Brockman, 1977, p. 238) het besliste idees oor die aard van 'n persoon se waarneming: "the perceiver shall perceive only the product of his perceiving act. He shall not perceive the means by which that product was created. The product itself is a sort of work of art." In my waarneming maak Bateson 'n denkfout, deurdat hy nie met die patroongedrag van individue rekening hou nie.

Met Varela (1979, p. 247) se uitspraak dat waarneming die beste verstaan kan word as 'n "reflection of the structure of the nervous system", is dit duidelik dat die psigoterapeut bewus moet wees van sy eie denkpatrone binne sy selfevalueringsproses. Keeney (1992, p. 209) se invalshoek is die tweede-orde kubernetika; hy sien waarneming as: "a way of intervening or participation in that system .... an observer of one's observing systems." Bateson (Kobayshi, 1988) is ook van mening dat hoe en wat ons waarneem, die resultaat van die werking van ons eie verstand is. Net soos Bateson, beskou die Milaanspan (Tomm, 1984) die wêreld primêr as sisteme van patrone en informasie en nie as sisteme van massa en energie nie. Bateson (Bateson, M., 1972) sien verandering as daardie poging van die individu om konstantheid te behou, maar alle konstantheid word slegs deur verandering in stand gehou. Hierdie beskouing word deur die Milaangroep, wat glo dat 'n sisteem eienskappe van stabiliteit en verandering moet hê, gedeel (Tomm, 1984).

Die tweede-orde kubernetiese model wat ek vir selfsupervisie voorstel, is **OM OOR MYSELF EN VAN MYSELF SUPERVISIE TE DOEN.** Hierdie benadering is ooreenstemmend met Bateson (Nachmanovitch, 1982, p. 34) se beskouing van verandering: "Our whole way of thinking and seeing has got to be renovated from the inside out." Hieruit blyk dit duidelik dat verandering nie van buite af op 'n sisteem afgedwing kan word soos wat in die strategiese modelle geglo is nie. As verandering vanuit die eie sisteem moet kom, volg dit dat selfanalise een metode sou kon wees waardeur kragte in die eie sisteem geïdentifiseer en gemobiliseer kan word. Vir Whitaker (Connell, Whitaker, Garfield, & Connell, 1990) is selfanalise vir 'n psigoterapeut 'n belangrike proses om

suksesvol in psigoterapie te wees. Wanneer die psigoterapeut deeglik bewus is van die proses, die pyn, die vrees en die uitdagings van 'n nuwe begin, sal hy met skerper oë, groter empatie en fyner ore die kliënt se reis as gids en ook as mede-reisiger kan meemaak.

Wat is my Interaksionele Patroon?

As ek myself oor die drie jaar van opleiding by Unisa evalueer, het die volgende patrone na vore getree:

Ek bewaar moeilik 'n balans tussen afstand en nabyheid en maak daarom, soms op emosionele vlak, te diep kontak omdat ek te ongeduldig is om te wag vir my kliënt om self dieper in te beweeg. Sodoende verloor ek kliënte, deurdat ek te haastig is en te diep wil delf. Ek neem nie genoeg tyd om myself te distansieer nie en my eie waarnemings oor myself te evalueer voordat ek reageer nie. Ek kan slegs weet wanneer ek regtig kontak maak as ek my ook van my kliënte kan losmaak. Hierdie ruimte wat ek sal skep, sal my help om die kliënt se boodskap duideliker te hoor. Vir Keith (1987) is die krag van 'n psigoterapeut die vermoë om homself te verander deur 'n balans tussen inskakeling en losmaak te handhaaf. Hierdeur betoon die psigoterapeut respek aan die sisteem, deur die nodige afstand te behou en om te weet dat die kliënt sy eie verhaal volgens sy keuse sal verander wanneer sy sisteem daarvoor gereed is.

Ek sal soms deur my ongeduld en ooraktiwiteit my kliënt se passiwiteit laat toeneem. Ek moet leer om langer te dink, te wag, te evalueer en dan eers te

reageer. Ek moet my eie gedagtes eers op ys sit voordat ek dit in die psigoterapie inbring. Deur my ooraktiwiteit en emosies ontbreek die proses van selfevaluasie en vind daar nie sinvolle kommunikasie na 'binne' plaas nie. Hierdie insig vereis van my dat ek voordat ek reageer, myself beter sal moet verstaan en monitor.

Ek sal my antwoorde binne my eie kommunikasiesisteem moet soek. Om dit te kan doen, is selfkennis onontbeerlik, want die psigoterapeut moet weet wie hy is en waar hy vandaan kom (Duhl, 1987).

Die Moontlike Effektiewe Interaksionele Patroon

Die patroon waarna ek as psigoterapeut streef, is om:

my emosionaliteit en aktiwiteit as deelnemende gedragvorme in psigoterapie te monitor;

die nodige afstand tussen my en die kliënt(e) te skep ten einde die terapeutieseproses te kan monitor;

my emosies binne die raamwerk van hipoteses (interpersoonlik en sirkulêr), vir die formulering van idees aan te wend;

my emosies te benut en terselftertyd afstand te handhaaf;

myself as persoon en as psigoterapeut deur my geskiedenis so te leer ken dat ek die energie wat ek verkeerdelik deur konflik opgebruik, na kreatiwiteit en rustigheid (meditasie) sal verander.

Wanneer ek na myself binne my konteks kyk, kom die volgende persoonlike **ideale** na vore:

As psigoterapeut, wil ek effektief en seker van my psigoterapeutiese aksies en intervensies in sisteme wees.

Hierdie effektiwiteit sal bepaal word deur die mate waartoe ek bereid is om my eie selfkennis te verhoog. Ek moet ook myself binne my persoonlike omgewing en ook in ander verhoudings kan monitor, omdat ek nie net 'n psigoterapeut is nie, maar ook deel is van my gesin en die gemeenskap. In my praktyk op Harrismith werk ek alleen, sonder eksterne supervisie. Hierdie konteks van alleenwerkende psigoterapeut is ook vir die meeste ander psigoterapeute 'n werklikheid. Die drang om meer te wil weet deur boekekennis en werkswinkels, moet aangevul word deur voortdurende selfsupervisie en die selfkennis wat daaruit sal voortvloei. Selfsupervisie word 'n vorm van gesinsterapeutiese navorsing. Bavelas (1984) is van mening dat geen gesinsterapeutiese navorsing universeel aanvaarbaar kan wees nie. Spencer-Brown (1957) gaan selfs verder. Hy glo dat selfs twee waarnemers nie sal kan ooreenkom oor ooreenstemmende patrone in 'n steekproef nie. Jy as psigoterapeutiese navorser wat in

ekosisteme werk, kan net bepaalde patrone beskryf, wat dan hopelik aanvaarbaar en toepaslik bruikbaar vir ander psigoterapeute sal wees (Bavelas, 1984).

Daar is duidelik afstand tussen my interaksionele patroon, soos ek dit waarneem en die ideaal wat ek vir myself stel. Een manier om die afstand te verminder, is deur die gebruik van **selfsupervisie**; 'n bewuswording van my gedrag en die uitwerking daarvan op my eie en die kliënt se gesinspatrone. Deur die patroongedrag van my gesinsisteme te gebruik as spieëlbeeld vir die kliënt se waarneming poog ek hiermee om myself, in my psigoterapie, meer beskikbaar te stel. Dit kan lei tot moontlike nuwe invalshoeke in hul eie unieke sisteme. Hierdie stelling is van groot belang, omdat geen psigoterapeut iets spesifieks in 'n ander sisteem kan laat gebeur nie: "the environment cannot specify its changes, but can only trigger them" (Maturana & Varela, 1992, p. 131).

Die intervensies van die psigoterapeut laat nie die kliënt verander nie, maar die organisasie van die kliënt se sisteem sal bepaal of daar 'n verandering sal wees (Dell, 1982). Die taak van die psigoterapeut is dan om hierdie potensiaal te identifiseer en die kragte wat tot gedragsverandering kan lei, te mobiliseer. Hierdie siening van die aard van psigoterapie vereis 'n besondere aanpasbare, individu-georiënteerde benadering. Hierdie benadering lei Amundson, Stewart en Valentine (1993) om sommige psigoterapeute wat met voorafgekonstrueerde strategieë op gesinne toesak, te vergelyk met koloniste wat 'n nuwe land, ryk aan potensiaal, wil uitbuit. Net soos dié koloniste nie belangstel in die onderliggende behoeftes van hul nuwe land nie, so stel hierdie psigoterapeute ook nie belang in die gesin se ware

behoeftes nie. Suid-Afrika se geskiedenis is ryk aan voorbeelde op albei vlakke. Dit is vir my as psigoterapeut van groot belang om nie in dieselfde patroon te verval nie, maar om eerder nuwe gedragsmoontlikhede vir my kliënt daar te stel. Indien sy sisteemorganisasie ontvanklik sou wees vir verandering, sal die daarstel van nuwe moontlikhede die proses van verandering vir die kliënt vergemaklik. Ten einde nie in hierdie patroon te verval nie, moet die psigoterapeut voortdurend sy eie metodes en doelwitte krities evalueer.

Vir Anderson en Goolishian (1990) is die kuns van psigoterapie in kommunikasie geleë. Wetenskap sal voortspruit uit die kommunikeer van die kliënt se verhaal en die semantiek van die interaksie met die psigoterapeut. Die psigoterapeut se verhaal moet die weg baan vir die ontplooiing van die kliënt se verhaal. Daaruit behoort nuwe insigte oor die kliënt se probleem gebore te word: "Understanding that exists only at the moment and continues to change throughout time. Meaning, understanding, and language never remain static in dialogue. They are always becoming history on the way to change" (Anderson & Goolishian, 1990, p. 162). In hierdie veranderingsproses is dit noodsaaklik dat die psigoterapeut homself in die oog moet hou en bedag moet wees op sy eie gewaarwordinge en prosesse van verandering. Hierdeur word hy in sy waarneming geslyp, om sodoende die kliënt se proses van moontlike verandering en die gevolge daarvan op die kliënt se lewe, effektief te kan identifiseer. Varela, Thompson en Rosch (1992, p. 33) spreek die veranderingsproses uit 'n ander invalshoek aan: "we believe that mindfulness/awareness

meditation can provide a natural bridge between cognitive science and human experience." Die psigoterapeut moet deurentyd met homself op 'n bewustelike en metavlak in kontak wees, om sodoende eie insigte en dié van sy kliënt te verstaan om aan die proses van verandering dinamiek en momentum te gee. Die lewe is per slot van sake nie net 'n poëtiese droom nie, maar 'n harde werklikheid. Die essensie is egter om te leer om dit so te geniet, dat die skynsel van die droom altyd sigbaar is. 'n Gesprek tussen Bateson (Keeney, 1979, pp. 25-26) en een van sy pasiënte is 'n goeie voorbeeld hiervan:

> Bateson recalls that the patient's first words when he quit talking poetry and began talking prose were, 'Bateson you want me to come and live in your world. I lived in it from 1920 to 1943, and I don't like it.' The patient was born in 1920, hospitalized in 1943 and this utterance occurred in 1957. When Frieda Reichmann came through Palo Alto, Bateson asked her what she would have said. She replied, 'Yes, I once had a patient who said something like that, and I said, 'But I never promised you a rose garden.'

Die psigoterapeut is die sosiale-ingenieur en moet dikwels daaraan werk om meer paaie beskikbaar te stel. Hierdie intervensies vereis soms emosionele plofstof. Bogenoemde proses van intervensies en interaksies kan vir kliënte pynvol wees en daarom is dit vir die psigoterapeut noodsaaklikheid om homself deurentyd op 'n rekursiewe wyse te evalueer. Deur hierdie selfsupervisieproses verseker die psigoterapeut dat hy bewus is van sy eie interpersoonlike dinamiek. Die

psigoterapeut kan dan vir die kliënt die genesis van die psigoterapeutiese helingsproses word.

HOOFSTUK 3

SUPERVISIE EN METODOLOGIE

Supervisie

Daar is talle supervisiemodelle vir die psigoterapeutiese gemeenskap beskikbaar. Elke opsteller van 'n model wil die psigoterapeutiese gemeenskap daarvan oortuig dat sy model die doeltreffendste is. Soos met die meeste perspektiewe, is daar effektiewe elemente in al hierdie modelle, wat moontlike voordele vir die opleiding van psigoterapeute inhou.

Supervisie is 'n duur intervensie. Hardcastle (1991, p. 64) glo dat: "close supervision drains resources needed for the direct delivery of service." Die finansiële uitleg wat by supervisie betrokke is, is duidelik 'n luuksheid (Munson, 1979). Die vraag moet onwillekeurig gevra word of supervisie die finansiële uitleg regverdig. Supervisie op 'n langtermynbasis is waardevol maar duur. Die vraag ontstaan: hoeveel psigoterapeute kan dit bekostig om vir die res van hul psigoterapeutiese lewens supervisie van 'n gekwalifiseerde buitepersoon te ontvang? Die psigoterapeut en die kliënt is in dieselfde posisie: beide betaal hul wedersydse psigoterapeute met die hoop dat hulle iets waardevols en blywends uit die verhouding sal verkry (Storm & Heath, 1985).

Markowski en Cain (1983) sien min waarde in supervisiewerkswinkels wat twee of drie dae duur en beskou dit as oppervlakkig. 'n Alternatiewe benadering moet eerder in opleidingsmodelle gesoek word. Die meeste sulke modelle maak net vir beginners en onervare psigoterapeute voorsiening en dít word gesien as 'n noodsaaklike komponent in die opleiding van die psigoterapeut. Daar is egter min empiriese en kliniese bewyse vir die effektiwiteit van sulke supervisiemodelle en daar is geen aanduiding dat die verandering wat sulke modelle by studente wil veroorsaak, oor 'n tydperk behoue bly nie (Powell, Gospel & Williams, 1991).

Alhoewel daar fel kritiek op supervisiemodelle bestaan, is daar tot op datum nog nie 'n alternatiewe benadering vir magister- en doktorale opleiding nie. Evert (Moy & Goodman, 1984, p. 22) meen dat die supervisieverhouding deur vyf stadiums beweeg: "differentiation, transitional period one, functional dependency, transitional period two, and individuation." Ek verskil lynreg met Hess (Roth, 1986) wat supervisie sien as 'n proses waar die supervisor sy leerling se gedrag moet verander sodat laasgenoemde vir sy kliënt 'n beter diens kan lewer. Die feit dat die psigoterapeut slegs as tegniek in die psigoterapeutiese prentjie kom, beklemtoon net die onvermoë van Hess se model om die psigoterapeut as persoon, as beginpunt van die veranderingsproses te erken.

Richardson en Bradley (1984) het ook gevind dat die professionele opleiers wat supervisie aan studente verskaf, self geen opleiding kry om beter en doeltreffender supervisors te wees nie. Die siening van die opleidingsituasie word nog verder gekompliseer

deurdat daar geglo word dat indien jy 'n goeie psigoterapeut is, jy ook 'n goeie supervisor sal wees. 'n Ondersoek deur Webb (1983) oor supervisie, waarin sy honderde videobande bestudeer het, het haar oortuig dat die meeste supervisors nie effektief kommunikeer nie en nie die student se ontwikkelings-moontlikhede genoegsaam ondersteun nie. Indien hierdie bevinding korrek is, is dit duidelik dat nuwe en kreatiewe denke oor die wyse waarop studente opgelei word en supervisie toegepas word, nodig is. Indien opleiding van naderby beskou word, moet die toedrag van sake ten opsigte van die supervisie van studente en supervisors as skokkend en totaal ontoereikend beskou word. 'n Verbetering in hierdie situasie is nodig omdat dit nog steeds vir die professie noodsaaklik is dat daar goeie beheer en doeltreffende evaluasie moet wees om die professie se professionele en effektiewe profiel te behou.

Die stelling wat Maturana (Hoffman, 1985, p. 395) maak dat "in the world of the living there can be no instructive interaction", het vir supervisie belangrike implikasies. Dit is uit bogenoemde duidelik dat jy, as psigoterapeut, in elk geval nie effektiewe supervisie van 'n supervisor kan ontvang nie. Powell et al. (1991) is ook die mening toegedaan dat dit supervisie se uitgangspunt moet wees om die psigoterapeut in staat te stel om sy eie gedrag te analiseer en te verander. Die vraag moet gevra word waarom 'n mens die saak nog meer wil kompliseer deur 'n buite-element as supervisor in te bring as jy, volgens Maturana (Hoffman, 1985), in elk geval jou eie supervisor kan wees. Bateson (Kniskern, 1983, p. 61) se mening onderstreep bogenoemde beskouing: "the humanist will never create a cumulative science, for he cannot clearly transmit his wisdom to his successor." Vir Mazza (Liddle, Breunlin, & Schwartz, 1988) is die

verandering van die psigoterapeut se terapeutiese vermoëns in elk geval nie die direkte gevolg van die beoordeling van die psigoterapeut se supervisor nie. As psigoterapeut is jy op die einde grootliks op jouself aangewese en jy is die grootste kenner van jouself.

Abroms (1977) sluit nou aan by die tweede-orde kubernetiese model, wanneer hy sê dat supervisie psigoterapie van psigoterapie is. 'n Supervisor van buite kan, met sy toetrede tot 'n psigoterapeutiese situasie, nog meer kompleksiteit in die sisteem veroorsaak en so 'n perturbasie kan die blootlegging van nuwe alternatiewe tot gevolg hê. Dit is egter ook moontlik dat die supervisor se toetrede geen effek op die psigoterapeut se sisteem tot gevolg het nie, omdat die supervisor geen inherente kennis van die psigoterapeut se eie unieke sisteem het nie.

Die psigoterapeut ontvang nie supervisie passief nie. Supervisie dien onder meer om die psigoterapeut tot selfevaluasie te lei. Webb (1983) beskou selfevaluasie as 'n belangrike element in die supervisieproses omdat dit die psigoterapeut doeltreffend laat optree en op sy eie bene laat staan. Liddle et al. (1988) is ook bewus van die feit dat die psigoterapeut op een of ander tyd op sy eie voete moet staan. Ek glo dat hierdie proses nie kan geskied indien die psigoterapeut nie sy eie onverwerkte problematiek met sy gesin van oorsprong en sy kerngesin opgelos het nie. Hierdie beskouing word ondersteun deur McGoldrick (Olson & Stern, 1990) wat van mening is dat, indien die psigoterapeut nie psigoterapie sou ontvang nie, daar ongetwyfeld oordrag van sy eie problematiek na sy kliënte sal plaasvind.

Teenoordrag speel ook 'n rol indien 'n psigoterapeut nie bereid is om deurentyd na sy eie gedragspatrone te kyk nie. In die meeste opleidingsmodelle is psigoterapie deel van die opleidingspakket, maar nie in gesinsterapie nie. Die psigoterapeut word aan die gemeenskap blootgestel sonder dat hy persoonlik ten volle voorberei is om 'n psigoterapeut te wees. Die meeste onervare psigoterapeute soek versekering by hulle opleiers oor die patrone van hul eie gesinne, want dit is hulle vernaamste ervaringsveld. Dit is hoe studente glo hoe gesinne behoort te funksioneer, want dit is waaraan die studente die grootste deel van hul lewe blootgestel was. In die opleidingsituasie bly die student se gesin dus steeds deel van die student (Cecchin, Lane, & Ray, 1993).

Haley (1988) is nie ten gunste van persoonlike psigoterapie in die supervisieproses nie; hy beleef dit as 'n struikelblok. Verder glo Haley (Goodman, 1985) dat psigoterapeute uitsluitlik opgelei moet word om mense so gou as moontlik, deur middel van aangeleerde terapeutiese vaardighede, te verander. Ek glo dat Haley se benadering om die student se oë vir die persoonlike ontwikkelingsmomente toe te hou, deur die student as uiters negatief en kortsigtig beskou moet word. Dit is onvermydelik dat jy, as psigoterapeut, tydens jou opleiding in 'n psigoterapeutiese proses, as persoon, betrek sal word en dat daar dan na jou as persoon gekyk sal word. Haley se beskouing is ook vir Keeney (1983) totaal onaanvaarbaar, hy sien tegniek as tweede in rangorde teenoor die sélf se groei, wat hy as uiters noodsaaklik beskou. Die kuns van psigoterapie lê, volgens Keeney (1983), opgesluit in die interaksie tussen die linker- en regterhemisfere van die brein. Boscolo en Cecchin (Tomm, 1984) was verbaas oor die feit dat hul studente meer daarin geïnteresseerd was om hul eie gedrag

te verstaan as die gedrag van die familiesisteme waarmee hulle gewerk het.

Ek glo in supervisie van buite, maar daar is 'n hoër vlak van supervisie naamlik **selfsupervisie.** Dit behels om na jouself te kyk deur middel van 'n analise van die patroongedrag van jou gesin en deur ook jou eie gedrag binne jou bestaande gesin waar te neem. Die insigte wat jy uit hierdie analise verkry, maak dit vir jou makliker om te groei en om patrone van jou eie gedrag raak te sien en te evalueer. Hierdie insigte kan vir die psigoterapeut die begin van 'n ontwikkelingproses wees. Die psigoterapeut behoort deurentyd indringend na sy eie verhaal met betrekking tot al die patrone in sy lewe te kyk. Hierdie patrone in die psigoterapeut se gesin behels nie net problematiese patrone nie, maar onderstreep ook patroonelemente wat sy gedrag as psigoterapeut doeltreffend en uniek maak. Brodsky en Myers (1986) het bevind dat hoé meer die psigoterapeut van homself bewus is, hoé meer sal hy van homself in die behandelingsproses gebruik maak.

Whitaker (Keeney, 1983) glo dat alle rolfunksies in 'n gesonde gesin beskikbaar moet wees en dat jy daaruit buigbare rolle kan aanleer wat jy deel van jouself kan maak. Jy is jou eie model en net jy kan jouself verander. Dit maak Hoffman (1985, p. 393) se uitspraak nog meer toepaslik: "You don't, strictly speaking, influence people - you only influence the context, maybe the only part of which you can control is yourself." Vir Bateson (Keeney, 1983) is die konteks waarin jy jouself in die veranderingsproses plaas, van groot belang. Hierdie veranderinge moet nooit as flitse uit die hemel beskou word nie; dit is 'n tydsame proses en

dit gaan met sweet, moeite en gewoonlik met pyn gepaard. Hierdie veranderinge vind nie outomaties plaas nie; die sisteem funksioneer soos hy georganiseer is om te funksioneer en kan nooit funksioneer soos hy nie georganiseer is nie (Dell, 1982). Die sisteem kan slegs veranderinge akkommodeer wat deel van die sisteem se pakket is; dit moet jy as psigoterapeut onthou.

Die model van selfsupervisie is nie net weer 'n nuwe metode wat al telkemale deur ander ondersoekers gepropageer is nie (Cecchin et al., 1993). Jy as psigoterapeut is die ontwikkelingsmodel en dit is in jou eie hande of jy na die patrone in jou gesin wil kyk en dit wil evalueer, om sodoende te bepaal watter invloed en uitwerking hierdie patrone op jou as psigoterapeut het. Anderson en Goolishian (1990) glo dat die persoonlike verhaal van die psigoterapeut hom, as mens, volledig in die veranderingsproses plaas. Dit bring groter kontak en samehorigheid binne die psigoterapeutiese proses mee. Dit bied die belofte van effektiewe dialoog wat die maksimum geleentheid vir moontlike verandering aan die psigoterapeut en die kliënt se lewe bied. Breunlin (Liddle et al., 1988) is van mening dat die supervisieproses van 'n gesinspsigoterapeut nooit eindig nie.

Die psigoterapeut se kliënt, kan nie deur die psigoterapeut se gedrag, direk skade lei nie, omdat die kliënt nie direk betrokke is nie. Dit gaan egter hier nie net oor die kliënt se ontwikkeling of verandering nie, maar spesifiek oor die psigoterapeut se eie groei en ontwikkeling. Uit die tweede-orde kubernetiese paradigma, kan selfkorreksie slegs deur 'n sisteem self gedoen word en die kliënt kan die keuse maak of hy wil

verander, of nie. Die psigoterapeut is dit aan sy kliënt verskuldig om hom die bes moontlike diens te gee deur homself deurentyd te evalueer en moontlike nuwe invalshoeke aan die kliënt te verskaf.

Oop en direkte kommunikasie deur die psigoterapeut in die psigoterapeutiese proses, maak die moontlikheid om 'n nuwe verhaal te skep meer haalbaar. Jy, as psigoterapeut, kan vir jou kliënt nuwe wêrelde oopsluit: "a new narrative, a new story ... they combine meaning in the moment of mutually created, new understanding" (Anderson & Goolishian, 1990, p. 162). As psigoterapeut is jy net so verantwoordelik soos 'n goeie afrigter om na jouself en daardeur ook na jou span te kyk, deur altyd maksimaal voorbereid te wees.

Metodologie

Keeney en Ray (1992, p. 68) lewer die volgende uitspraak oor navorsing in gesinsterapie: "most discourse about family therapy research is intellectually boring and clinically irrelevant." Gurman (Schwartz & Breunlin, 1983) glo dat die leser in elk geval min van wat werklik in die behandeling gebeur het, uit die tipiese navorsingsverslag te wete kom. Dit was vir my, as psigoterapeut, 'n uitdaging om die teendeel van wat Keeney (1992) en Gurman (1987) glo, deur my navorsing te bewys. Ek glo die leser sal aan die einde van hierdie tesis my stelling onderskryf. Vir Maruyama (Reason & Rowan, 1981) moet navorsing eerstens vir die gemeenskap aanvaarbaar wees, maar die belangrikste beginsel is dat dit vir die navorser van belang moet wees. In 1991 met my inskakeling by die eerste doktorale groep in

psigoterapie by die Universiteit van Suid-Afrika, het ons die stap nog verder gevoer en dit vir ons van persoonlike belang gemaak om weg te breek van die konvensionele navorsingsparadigmas. Die supervisors van ons doktorale groep het op 'n interessante manier rigting aan die navorsingsproses gegee.

Tydens ons tweede studiejaar is ons deur die supervisors opdrag gegee om met 'n dagboek te begin deur ons indrukke oor onsself, psigoterapie en wat ons lees, te dokumenteer. Om 'n dagboek op dié wyse te hou, kan gesien word as 'n navorsingsmetode. Hierdie wyse van navorsing sluit die volgende in: "a record of the fieldwork, but also of the ethnographer's own personal feelings and involvement". Dit is 'n "internal dialogue, or thinking aloud" (Hammersley & Atkinson, 1983, p. 165). Gergen (1983, p. 305) sê die volgende oor wat 'n geskrewe teks van die outeur weergee:

> Yet, there are good reasons for arguing that all writings are steeped in colors of personal being, satured with subjectivity, emotional investment, ideological learnings, and a consciousness of audience and social implications. Thus, to write from the level of personal is after all to be fully authentic.

Jacob (1988) meen dat dit vir die persoon belangrik is om na die unieke gewoontes binne sy eie kultuur te kyk. Reeds van kindsbeen af is beginselselemente in 'n persoon se kultuur die grondslag van sekere betekenisse wat sy wêreld tot 'n afgeronde geheel laat saamsmelt.

Daar is volgens Walters (Atkinson & Heath, 1990) geen voorspelbare bloudruk wat die patroon van nuwe ontdekkings in die sosiale wetenskappe reguleer nie. Dit is duidelik dat baie sosiaalwetenskaplikes begin om weg te beweeg van die kwantitatiewe na die kwalitatiewe navorsingsmodel (Howe, 1988). Hierdie beweging het aan die begin van die sewentigerjare ontstaan. In Sielkunde is daar, byvoorbeeld, wegbeweeg van syfers, vrae is eerder aan mense gestel en daar is na hulle stories, wat meer insiggewend, beskrywend en verklarend was, geluister (Hoshmand, 1989; Mead, 1972; Tesch, 1990). Vir Anderson en Goolishian (1990) kom verandering in gedrag na vore deur die ontwikkelingsverhale en stories wat deur die psigoterapeutiese interaksie daargestel word. Die psigoterapeut se eie verhale en metafore speel sonder twyfel ook 'n vername rol in die ontwikkeling en veranderingsproses van psigoterapie (Bateson, 1978 & Whitaker, 1989).

Hierdie manier van navorsing word die etnografiese metode genoem en is uit die antropologie ontwikkel (Jacob, 1988). Dit is vir Erickson (Moon, Dillon & Sprenkle, 1990) noodsaaklik dat die etnograaf oor 'n lang tydperk deel van sy studieveld moet wees, omdat sy inherente kennis van die kultuur en sosiale interaksies onontbeerlik, as deel van die navorsing is. Bateson (Kobayshi, 1988) het in sy vroegste werk as antropoloog reeds sy misnoë te kenne gegee met die tradisionele wyses waarop kultuur bestudeer en beskryf word. Bateson (Kobayshi, 1988, p. 352) het die volgende mening daaroor:

> If it were possible adequately to present the whole culture, stressing every aspect exactly as it is stressed in the culture itself, no single detail

would appear bizarre or strange or arbitrary to the reader, but rather the details would appear natural and reasonable as they do to the natives who have lived all their lives within the culture. Such an exposition may be attempted by either of two methods, by either scientific or artistic tecniques.

In die verlede is die etnograaf se navorsingsbydrae as van nul en gener waarde geag, omdat sy navorsing as subjektief en nie, soos kwantitatiewe navorsing, as weldeurdag en gefundeerd beskou is nie (Hammersley & Atkinson, 1983). Hierteenoor het Bateson (1978, p. 8) gesê: "Never quantities: always shapes, forms, and relations." Hierdie beskouing is die metodologiese grondslag van hierdie tesis, Bateson se epistemologie, sal net soos kubernetika, die denkers en ontwikkelaars van nuwe paradigmas se idees, nog lank skaaf en vorm.

Dit is vir alle sosiaalwetenskaplike navorsers van belang om betroubare en geldige bevindinge te maak. Mouton (Mouton & Joubert, 1990, p. 49) se sienings oor objektiwiteit in navorsing is: "a methodology which will maximise the attainment of valid findings ... which meets the criteria of validity ... refers to a specific quality of the manner in which research is done." Ons kan van die onsekerheid van subjektiwiteit en objektiwiteit in navorsing wegbeweeg deur 'n nuwe konsep, naamlik perspektief, in ons teorie te betrek. Volgens Schwartz en Ogilvy (Reason & Rowan, 1981, p. 241) is 'n persoon se perspektief 'n persoonlike siening en: "suggests neither the universality of objectivity nor the personal bias of subjectivity." In hierdie benadering kan daar veel meer op die navorser se eie kennissisteem staat gemaak word, omdat hy sy siening op 'n wetenskaplike manier teenoor

die (psigoterapeutiese) gemeenskap moet kan verdedig en verantwoord.

'n Ander vorm van etnografiese navorsing is die gevallestudiemetode wat nie bedoel is om inligting te standaardiseer nie, maar om seker te maak dat die ontleding van die inligting van die verhaal sinvol is (Tesch, 1990). In die domein van etnografiese navorsing is die navorser meer deel van die navorsing en uit die aard van die saak meer betrokke as in eksperimentele navorsing (Moon et al., 1990).

Uit die oogpunt van Hammersley en Atkinson (1983) is die werklike woorde wat mense gebruik van groot waarde in die ontleding van hoe mense hulle kultuur organiseer en ook ten opsigte van hul eie waarnemings van die wêreld. Hierdie navorsingsmetode word ook deur die endogene navorsingsmodel gevolg. Navorsers wat in hierdie model werk, vorm deel van hul eie kultuur en beoordeel hierdie kultuur in terme van hul eie epistemologie en strukture wat vir hulself van waarde is (Reason & Rowan, 1981). Hierdie navorsingsmetode word ook op gesinsterapie toegepas: Bavelas (1984, p. 339) is van mening dat "self-report of family members is often more accepted than specific behavioral observations." Hierdie siening onderstreep net die feit dat die navorser se persoonlike betrokkenheid by die navorsing, die doeltreffendheid en wetenskaplike geloofbaarheid van die resultate verder deur sy perspektief sal verhoog.

In die kwalitatiewe navorsingsparadigma word die navorser as die belangrikste instrument beskou, omdat hy die data oor 'n lang tydperk uit verskillende bronne

byeengebring het (Moon et al., 1990). In die hermeneutika, "the interpretations and criticism of texts" (Bouchard & Guérette, 1991, p. 388); maak navorsers ook seker dat hulle historiese elemente in die konteks van die navorsing inbring, want alle ervarings volgens Rowan en Reardon (Tesch, 1990) is deel daarvan. Die persoonlike element, die sinvolle verloop en die onthulling van die navorsingsverhaal is sonder twyfel vir verskillende navorsingsparadigmas van groot belang. Anderson en Goolishian (1990) glo dat die verstaan van 'n situasie net vir 'n oomblik duur en dat dit dan in die proses van verandering deel van die geskiedenis word.

Die Franse filosoof Sartre (Shapiro, 1984, p. 174) sien sy liggaam as deel van die kennis van die wêreld: "(if) my body is my point of view, then any understanding requires an active comprehension, and at least partially self-involving action on my part." Die betrokkenheid van die self by navorsing is van groot belang, want dit plaas jou sentraal en jy as navorser is persoonlik in die brandpunt. Gergen, Hepburn en Fisher (1986) sien die wetenskaplike as die verteller en opskrywer van sy idees en bevindinge. Die navorser se kollegas en medewetenskaplikes sal die beoordelaars van sy navorsing word en bepaal wat die kwaliteit van sy bydrae is. Dit kan deur hulle aanvaar of verwerp word, of moontlik vir hulle nuwe idees skep waarop hulle dan self kan uitbrei.

Indien navorsing op hierdie wyse gedoen kan word, sal jy as psigoterapeut, ontvanklik genoeg wees om te aanvaar dat jou idees as navorser nie deur almal onderskryf hoef te word nie, maar dat dit net 'n nuwe invalshoek is (Atkinson & Heath, 1990). Vir Tesch (1990) is daar net een vereiste vir navorsing naamlik; dat jy

mede-wetenskaplikes in die veld moet oortuig dat jy 'n bydrae, waarvan hulle sal moet kennis neem, gemaak het.

Kwalitatiewe navorsing kom nou met die sisteemteorie ooreen, omdat eersgenoemde isomorfies aan die kubernetiese beskouinge in die gesinsterapieveld is (Hoshmand, 1989). Bateson (1958) was 'n antropoloog wat tussen die Iatmuls van Nieu Guinee met etnografiese navorsing begin het. Bateson (Brockman, 1977 & Kobayshi, 1988) het tydens die Macy Foundation se konferensie in 1942 besef dat hy alreeds begin rondtas het in die ekologiese en kubernetiese sisteemperspektief deur sy idees van selfregulerende sisteme onder die Iatmuls. Dit is vir Keisler (Schwartz & Breunlin, 1983) van groot belang dat ons moet wegbeweeg van navorsingsmodelle wat nie deel van ons paradigma is nie en dat ons veral meer moet konsentreer op intensiewe navorsing van individuele gevalle. Volgens Hammersley en Atkinson (1983) en Jacob (1988) lê die waarde van etnografie in die feit dat dit 'n sosiale en tussen-kulturele navorsingsmetode is en dat dit sosiale prosesse probeer verstaan. Lecompt en Goetz (Hoshmand, 1989, p. 22) sien die sterkte van etnografiese navorsing in die "fidelity of description rather than in external validity."

Uit bogenoemde is dit duidelik dat die navorser deel van sy navorsingsprobleem moet wees om sodoende sy navorsing so doeltreffend as moontlik te maak. Doeltreffendheid bereik hy deur sy eie perspektief in die navorsingsbevindinge te verweef. Hierin moet sy benadering suiwer wees en moet hy sy eie bevindinge en oortuiginge op wetenskaplike verantwoordbare wyse kan deurgee. My etnografiese beskouing word in totaliteit deur Whitaker (1989, p. 50) omskryf:

> The process of learning how you learn, of discovering your own epistemology - your method of handling discoveries, new thoughts, new ideas, new opinions - is something you must struggle for in order to evolve more and more who you are.

Die kern van my benaderingswyse in hierdie studie is om my eie verhaal te ontleed aan die hand van die etnografiese metode. Die tweede-orde kubernetika sal ook hier van groot hulp wees, want dit sal aan my die invalshoek verskaf om na myself en oor myself in die verlede en in die hede in te delf. Ek, die psigoterapeut, is die fokus van my eie navorsing en dit behels dat ek diep in my persoonlike lewe sal moet insny vir ontdekkings van patroongedrag vanuit my geskiedenis en my huidige lewe. Dit sal ek deeglik onder oë moet neem, om so te kan bepaal watter gedrag dit by my tot gevolg gehad het. Hierdie inligting sal ek dan kan evalueer om te bepaal watter gevolge dit op my, in my psigoterapie en my interpersoonlike lewe het. Nadat ek elke fase van my lewe deeglik deurgrond het, sal ek daardie inligting gebruik om my te spieël ten einde nuwe benaderingswyses ten opsigte van my persoonlike lewe en my psigoterapie daar te stel.

Hierdie effekte en insigte sal ek aan die einde van hoofstukke 5 tot 11 deurgee. Dit is vir die leser, belangrik om te weet dat dit insigte mag bevat wat eers later in my kronologiese verhaal na vore sal kom. Die leser sal met die verloop van die verhaal duidelikheid verkry oor hoe die insigte en gevolge van die onderskeie tydperke inmekaar verweef is.

Selfondersoek beloof om 'n pynlike maar uiters lonende proses te wees; daarom hoop ek dat ek deur hierdie tweede-orde kubernetiese, etnografiese ontdekkingsproses ook ander persone sal aanmoedig om diep in hul eie lewens in te sny en na hul oorsprong terug te keer. Hierdie proses kan hulle noodsaak om sekere dele van hul lewens weg te sny of te verander en daardeur met groter insig hul emosionele las, ligter te maak. Vir my hou so 'n selfondersoek 'n aangesig-tot-aangesig-ontmoeting met myself en my familiesisteem in. So sal ek deur hierdie tweede-orde kubernetiese ontledingsproses, as psigoterapeut en as kunstenaar by die skilder van my selfportret uitkom. Dit sou nie net in eie belang geskied nie, maar ook tot voordeel van die persone na aan my.

HOOFSTUK 4

PATRONE VAN REKURSIWITEIT

Wanneer 'n skilder 'n selfportret wil teken, word hy deur verskeie probleme en idees gekonfronteer. Hy sou bepaalde beslissings soos die volgende moet neem:

* Moet hy hom skilder soos hy dink hy lyk?
* Moet hy hom skilder soos ander mense sê hy lyk?
* Moet hy hom skilder soos hy graag wil lyk?

Maturana en Varela (1992) is van mening dat alles wat jy as individu verstaan, te danke is aan jou eie struktuur soos dit in die verlede vasgelê is. My proefskrif het my, juis omdat ek na myself moes kyk, met bogenoemde opsies gekonfronteer. Hierdie proses behels die selfevaluasie van my persoonlike lewe asook my psigoterapie.

Ek is reeds sedert 1991 deel van 'n groep van vyf doktorale studente en vier dosente by die Universiteit van Suid-Afrika se Sielkundedepartement. Op my ontdekkingstog na myself, was daar twee mede-reisigers betrokke en is daar hoofsaaklik ses spore getrap: my eie, die van Ricky Snyders, my mentor en Connie Valkin, my mede-reisgenoot.

In my psigoterapeutiese werk kom ek daagliks te staan voor herhalende patrone van voorsate wat nog steeds in my patrone in my geskiedenis, kliënte se patrone en in

my gedragspatroon 'n belangrike rol speel. Dit veroorsaak dat die kliënt en ek bepaalde ongemaklike intra- en interpersoonlike situasies bly beleef. Vir Maturana (Dell, 1987) is kennis gekoppel aan interaksie en ons kan nie uit ons eie subjektiewe afhanklike gebied van interaksies tree nie, omdat ons grense geslote is. Hierdie kenmerkende patroonkonstellasies is dwarsdeur ons lewens kenmerkend en word reëlmatig herhaal. Keeney (1983, p. 58) sien rekursiwiteit soos volg: "Cybernetics, circularity, repetition, recurrence, redundancy, pattern - all refer to recursion". Rekursiwiteit is herhalende patrone wat op verskillende maniere in jou eie sisteem gehersirkuleer word. Omdat hierdie patrone so geleer en herbevestig word, is dit ook nie vreemd dat die patrone in geslote sisteme nie maklik verander word nie.

In my ontdekkingstog van my familiesisteem, was verandering van my patroongedrag 'n belangrike prioriteit. Volgens Anolli (Palazzoli et al., 1987) kan slegs die psigoterapeut sy eie gedrag verander. Maturana (1978, p. 42) stem saam dat net 'n persoon self, sy eie gedrag op sy eie unieke manier kan verander: "they are always making blind landings, even though they are exchanging information with the outside world all the time." Wat vir die psigoterapeut waar is, is dan implisiet ook vir die kliënt waar. Die vraag wat gevra moet word, is: wat maak verandering so moeilik, en wat hou gedragspatrone so onveranderlik in stand? Watzlawick (1984) glo dat ons onsself as 'n selfregulerende outonomie met 'n stabiele werklikheid, volgens ons eie persepsie organiseer.

Hierdie geslote sisteme beskou Maturana en Varela (1992) as struktuurgedetermineerd en alle veranderinge word deur hul strukture, wat die uitvloeisel van die sisteem se eie dinamika is, bepaal. Die identiteit van die organisasie word van binne die outonome sisteem behou en kan nie van buite af verander word nie. Veranderinge in die omgewing kan nie spesifiek 'n outonome sisteem laat verander, as die veranderde struktuur nie alreeds deel van die organisatoriese struktuur van die sisteem is nie (Lewis, 1989). Dit is duidelik dat 'n outopoïetiese sisteem nie sal verander nie, omdat dit selfonderhoudend is en dit slegs verandering sou oorweeg as die sisteem se struktuur die verandering sou kon akkommodeer. Hierdie veranderinge kan slegs geskied as daar in sowel die omgewing as in die outopoïetiese sisteem wederkerige versteurings plaasvind.

Indien daar gelyktydige veranderinge in beide strukture plaasvind, word hierdie proses strukturele koppeling genoem (Maturana & Varela, 1992, p. 75) en so tree verandering in. Die Milaan-groep (Tomm, 1984, p. 120) beweer "that the family's patterns of behavior evolve through trial and error. If a certain action fits the occasion and is 'successful', it tends to be repeated in similar circumstances." Wanneer hierdie koppeling plaasvind, vind verandering binne 'n sisteem plaas en word die nuwe patroon blywend.

Patrone uit my Geskiedenis

Soos dit sal blyk uit my outobiografiese verhaal is die volgende idees en patrone kenmerkend van my familie en van myself. Hierdie patrone het grootliks my gedrag

beïnvloed en sal met die verloop van die proefskrif ontplooi en bespreek word.

a) Mense wat anders is, trek my aan.
b) Mans in die Meyer-familie mag nie te swaar kry nie.
c) Ek was, soos my ouers, die spesiale kind. My ma was my oupa se oogappel en my pa was my ouma s'n.
d) In die lewens van my oupa en my pa asook in my eie lewe speel vrouens 'n spesifieke rol. Ons meen ons is in beheer, maar in der waarheid is ons huweliksmaats in beheer.
e) Om verhale te vertel, is deel van ons geskiedenis.
f) Daar is 'n patroon van onnatuurlike dood in ons familie. Die meeste sterftes in ons familie is in Julie maand.
g) Ons is hardekoppe en verander nie maklik van koers nie.
h) Ons voel maklik vasgedruk in interpersoonlike verhoudings.
i) Ons is reguit en opregte mense; as jy 'n vriend is, is dit lewenslank.
j) Ons familie is vir ons belangrik en ons soek hulle op.
k) Ons kinders is vir ons alles en ons is gewoonlik, meer as normaal bekommerd oor hulle.
l) Die laatlam word bederf.
m) Ouers bly by hul kinders, sodat daar versorging vir hulle is.
n) Die Meyers glo hulle is sieklike mense (Dit is duidelik nie 'n patroon van my nie; ek aard in hierdie aspek meer na die Lamprechts).

Die andersheid van sommige mense het my aangetrek. Hierdie onderliggende patroon manifesteer ook in die feit dat ek lynreg teenoor dit wat my deur my ouers aan my geleer is en wat deel van my was, inbeweeg het. Op 'n impulsiewe emosionele wyse het ek my eerste huwelikskeuse gemaak. Ek het 'n vrou gekies wat my met haar vreemdheid gefassineer het; sy kon egter nooit by my familiepatroon inpas nie en ek ook nie by haar familie nie. Die patroon van die Meyer-mans om op aandag en liefde te floreer, het my net al hoe meer die desperate ongelukkigheid in my eerste huwelik laat besef: my eerste vrou was nie met hierdie patroon vertroud nie.

Ek het altyd beleef dat ek vir my ouers spesiaal was en dat hulle onwrikbaar in my en my moontlikhede geglo het; dit het my binne my psigoterapie die geloof in myself en die geloof in die moontlikhede van my kliënte gegee. Ek moes egter leer dat almal nie altyd bevoeg wil wees nie en dat ek dit dan so moes aanvaar en my kliënte nie, met my ongeduld, tot verdere passiwiteit moes dwing nie. Ek moes slegs bly glo in die helende aspekte wat deur die psigoterapeutiese proses voortgebring kon word.

Die belangrike rol wat vrouens in my pa en oupa se lewens gespeel het, het my in my keuse van vroue, op uiteenlopende wyses beïnvloed. Ek moes na 'n onstuimige en ongelukkige eerste huwelik weer leer om nie in verhoudings vasgedruk te voel nie, ek moes leer om te ontvang en om nie alles te wil orkestreer en self te doen nie. Ek moes leer om in alleenwees veilig te voel en die tyd wat dit aan my verskaf om in myself in te kyk te benut en daardeur myself herhaaldelik te ontdek en te verryk.

Ek het nooit werklik die waarde van stories in ons familie so besef as juis nou in my psigoterapie nie; dit is 'n inherente deel van my selfontdekkingsproses, soos my pa se vroeë-oggend kinderstories my onbewustelik 'n metaforiese wonderwêreld laat ontdek het.

Voortspruitend uit bogenoemde is daar drie pertinente patrone uit my geskiedenis, wat op my en my omgewing 'n wederkerige invloed gehad het:

***My selfvertroue en geloof in my vermoëns.**
***My wanpersepsie van alleenwees.**
***Die beperking wat konflik op my lewe uitgeoefen het.**

Die konflikpatroon kom moontlik van my oupas wat beide in die Anglo-Boereoorlog geveg het. Hulle interpersoonlike style was: dat hulle woord op die plaas wet was en hulle het geen teenstand geduld nie. Hulle deelname aan die oorlog was ook deel van hierdie patroon. Collier (1987) het hierdie gedragspatroon duidelik geïdentifiseer. Volgens hom glo mans gewoonlik dat daar net een regte manier van lewe is, terwyl vrouens bewus is van die feit dat daar heelwat alternatiewe is; jy moet net die regte een vind. Weens die feit dat beide my ouers uit so 'n huis gekom het, was dit te wagte dat hul huwelik 'n duidelike konflik-element sou hê. Ek was dan ook nie 'n uitsondering op die reël nie en gevolglik het ek dié patroon in my eerste huwelik volvoer. Dié patroon is finaal deur my egskeiding tydens my MA-opleiding, gebreek. Die interaksionele model, onderliggend aan my gedrag was 'n adversatiewe, uitoorlê-die-teenstander-patroon, om die kontrole en die beheer in verhoudings te

bepaal. Hierdie manier van interaksie het ek goed geken. Jy moes wen en selfs ook in beheer wees van jou huweliksverhouding om te kan oorleef. Hierdie manier van kontrolerende interaksie het my finaal die afbrekende verhouding tussen my en my vrou laat besef, want ek glo sy was ook die produk van so 'n huis. Die patroon tussen ons was vir 'n te lang tyd afbrekend en ek het dit met 'n egskeiding beëindig.

Hierdie afbrekende patroon van kontrolering is deur my, met die hulp van Hendrien (my tweede vrou) in die middeltagtigerjare opsy geskuif. Bateson (1972, p. 267) huldig die volgende beskouing: "there is no area in which false premises regarding the nature of the self and its relation to others can be so surely productive of destruction and ugliness as in this area of ideas about control." Hierdie beskouing van Bateson is verder deur Maturana en Varela (1992, p. 248) uitgebou met 'n ander aksent: "we have only the world that we bring forth with others, and only love helps us bring it forth."

Vir Keeney (1983) is die estetiese uiters belangrik, want daaraan is die liefde gekoppel. Ons moet egter nooit die pragmatiese vergeet nie, want anders sal ons in ons drome verlore raak. Collier (1987) glo dat vrouens baie beter na die stem van mans luister as omgekeerd. Hendrien het Collier reg bewys. Sy het nie in konflik geglo nie, gevolglik moes ek my geloof in konflik op 'n nuwe manier hanteer, naamlik deur liefde. Ek weet hoekom sy dit so goed met my reggekry het; dit is deur haar absolute liefde vir my en omdat sy dit spontaan in die teenwoordigheid van almal wys.

Ek het in konflik geglo omdat dit 'n patroon in my familie en in my eerste huwelik was, later sou ek met my selfondersoek uitvind dat konflik eintlik in kontras is met wie ek is. Dit was duidelik net 'n skans om myself teen pyn te vrywaar en ek sou tydsaam en met my nuwe huwelik en nuwe lewe met Hendrien uitvind dat rustigheid en vrede eintlik deel van my as persoon is en dat ek dit met baie sukses in my psigoterapie kan gebruik.

Alleenwees is 'n bekende begrip in ons familiegeskiedenis en die patroon is reeds sedert die begin van die eeu deel van ons. Beide my oumas was in die konsentrasiekamp by Kroonstad en hul verhale van alleenwees, swaarkry en bekommernis oor my oupas is deel van ons familie-erfenis.

My pa was die jongste van ses kinders. Hy en sy pa het nooit 'n goeie verhouding gehad nie, die ouderdomsgaping was te groot. My oupa het volgens my pa nooit sy drome om 'n dokter te word verstaan nie en my pa moes na standerd agt uit die skool om op die familieplaas te gaan boer. In sy hart was hy nooit 'n boer nie. Ek glo dit het net die gaping tussen hom en my oupa vergroot en hierdie ongelukkigheid is nooit deurgepraat nie. "Armlengte vêr uitmekaar, word hande in 'n stewige greep vasgevat, ons groet soos manne, hou mekaar nie vas nie, manne soen nie, dis tradisie! Manne bly ver van voel, voel van ver, en dit is al" (Mot, 1992, p. 12). My pa en oupa Meyer kon nooit glo dat hulle gesinne werklik vir hulle omgee en vir hulle lief is nie. Die patroon van nie praat oor jou alleenwees en ongelukkigheid nie, het my pa nooit opgelos nie en hy is, soos sy pa, jare later as 'n eensame en ongelukkige man dood.

In my huisgesin was ek alleen, omdat ek agt jaar jonger was as my tweelingsusters en my ouers reeds in hulle middel vyftigerjare was toe ek 'n jong tiener was. Ek het alleen grootgeword en is gewoonlik as klein gereken en my beskouings is nie as belangrik gesien nie. Ek was volgens my familie te klein om regtig te verstaan. Hulle noem my vandag nog Boeta.

Om hierdie omstandighede op interpersoonlike vlak te kon hanteer, het ek die keuse gemaak om in myself te glo, al het ek alleen en geïsoleerd gevoel. My ouers het ook in my geglo en my aangemoedig in al my ondernemings en dit het my natuurlik genoeg selfvertroue gegee. Dit kon egter nie kompenseer vir die alleenwees nie. Ek het geglo hulle was te oud om te verstaan en ek wou hulle nie met my probleme opsaal nie. Hulle moes glo dat ek alles goed kon doen en hanteer.

Die Effek en Insig op my Psigoterapeutiese Werk

Hierdie patroon van my om alles self te hanteer, het ek op my psigoterapie oorgedra. Ek, as psigoterapeut, het al die mag en kennis gehad, maar ek was nie deel van die sisteem nie. Ek sou dikwels die pyn vir my kliënte probeer versag, terwyl my eie lewe my geleer het dat pyn die begin van 'n nuwe groeiproses is; hier het ek as psigoterapeut nog vasgehou aan eerste-orde kubernetika. Volgens Baldwin (1987a) in kommunikasie met Virginia Satir, moet die psigoterapeut aan die gesin kommunikeer wat sy eie reaksies is op die impak wat die psigoterapeutiese sisteem op hom het. Dit is uiters noodsaaklik dat ek as psigoterapeut nie behep moet raak met tegniek en analise van die sisteem en myself in die

proses verloor nie. Ek, as psigoterapeut, sal van my 'mag' moet prysgee en meer deel van die sisteem moet word (Hoffman, 1985). Indien die psigoterapeut bogenoemde suksesvol kan volvoer, is dit volgens Keeney (1983, p. 163) "the challenge for all therapists to join that system in a way that will promote appropriate self corrections."

Die feit dat ek geglo het dat ek in staat is om alles vir myself en vir my kliënte te doen omdat dit my effektiwiteit as persoon en as psigoterapeut bepaal, het ek later uitgevind is juis verkeerd. Deur my selfondersoek het ek geleer dat tegniek reeds in my as psigoterapeut verweef is en dat ek my psigoterapie 'persoonlik' kan betree. Met latere ontdekkings van myself en die ontdekking van die belangrikheid van rustigheid in my persoonlike lewe en in my psigoterapie kon ek die nodige balans tussen afstand en nabyheid behou. Hierdie afstand het aan my kliënte die ruimte gegee om self te besluit wanneer hulle, hul ontdekkings en veranderinge wou maak.

Vir Simon (1986) is dit duidelik dat die psigoterapeut nie te analities georiënteerd moet raak nie, want dit kan aanleiding gee tot 'n koue meganistiese interaksiewyse, waar jy as psigoterapeut net op jou tegnieke in die psigoterapeutiese verhouding staatmaak. Die teendeel is ook belangrik: 'n psigoterapeut moet nie te emosioneel betrokke wees nie. As ek, as psigoterapeut, aan 'n tegniek vasgehou het, sou dit vir my persoonlik baie veiliger gewees het. Dit sou my nooit sentraal in die psigoterapie geplaas het nie en my ook nie deel van die psigoterapeutiese veranderingsproses gemaak het nie. Uit Yalom (1980) se oogpunt sou hierdie

tegniek beheptheid 'n groot skade wees, want vir die psigoterapeut is die kritiese veranderlike binne die psigoterapeutiese proses, juis sy menslikheid. So voel die kliënt nie uitgelewer aan die perfekte individu, wat net daar is om hom te evalueer en te beoordeel nie. Lewis (1989, p. 68) het die volgende beskouing oor 'self' wat nodig is vir suksesvolle psigoterapie: "(it is) a unit of mind composed solely of ideas and rules for relating ideas. Ideas are what allow us to make distinctions in the world and it is through ideas that we organize our experience of this world." Ek, as psigoterapeut, moet na myself in isolasie kyk, maar ek moet ook bereid wees om in 'n psigoterapeutiese sessie my hand in eie boesem te steek en myself ook as mens vir my kliënte beskikbaar te stel.

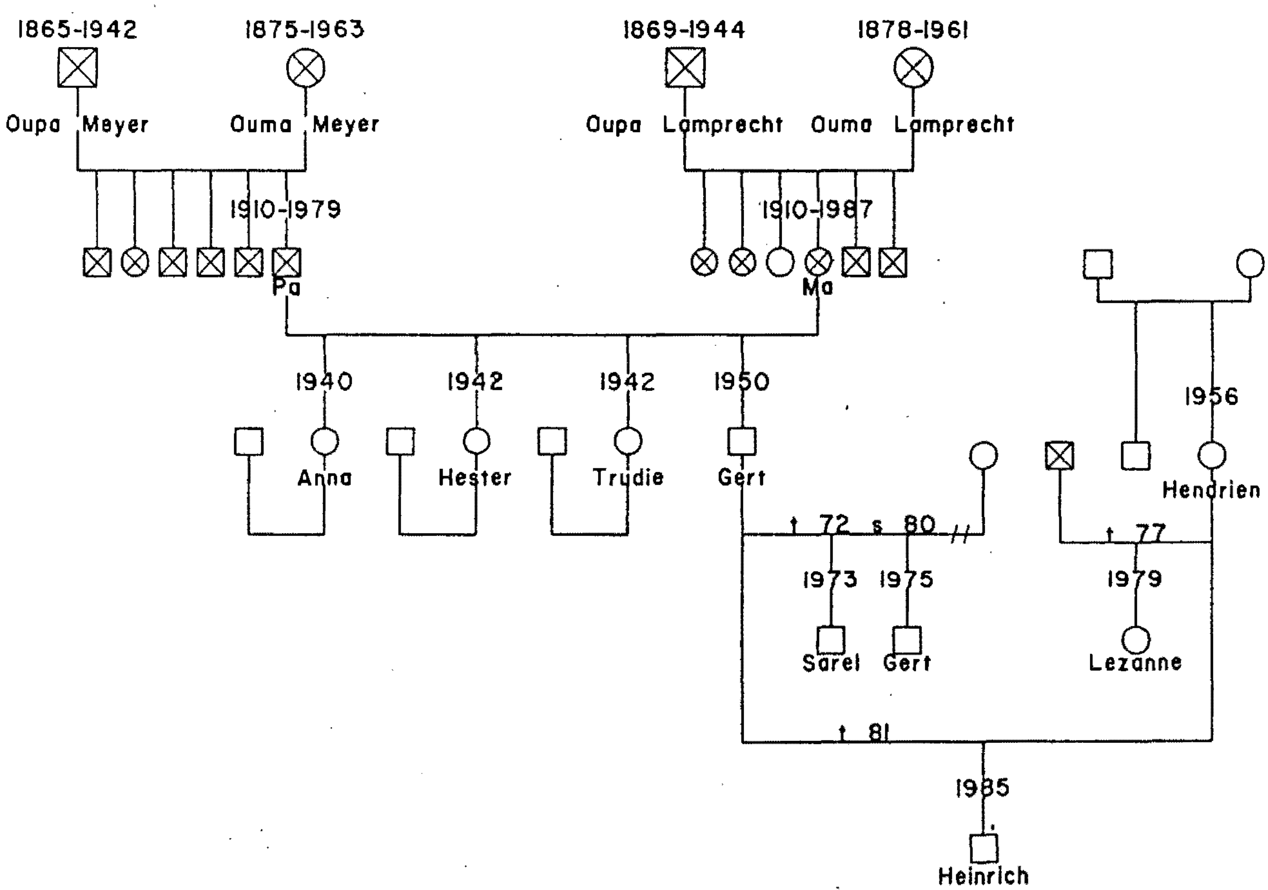
Vir Kobayshi (1988) is bogenoemde proses van groot belang, want indien die psigoterapeut hom as die kenner of beoordelaar eenkant hou, kan hy ook tot die patologie in die gesin bydra. Die psigoterapeut moet nog steeds besef dat al die antwoorde nie in homself opgesluit is nie. Maclean (1976, p. 81) beklemtoon hierdie gedagte: "often, we do not have the part that is needed. It is like the auto-supply shop over town where they always say, 'Sorry, we are just out of that part.'"

My Familie

Indien ek na die belangrike momente in my lewe wil kyk, sal ek by my voorsate, waar my fondasie gelê is en wat my as psigoterapeut op hierdie pad geplaas het, moet begin. Die hoofspelers in hierdie verhaal moet uit die

vorige eeu gehaal word. Die geslagsregister is soos volg:

Oupa Meyer, G.F., is gebore op 6 Februarie 1865 en is dood op 31 Desember 1942.
Ouma Meyer, A.S., is gebore op 2 Maart 1875 en is dood op 15 Julie 1963.
Oupa Lamprecht, G.J., is gebore op 7 Junie 1869 en is dood op 15 November 1944.
Ouma Lamprecht, A.J., is gebore op 1 Oktober 1878 en is dood op 26 Julie 1961.
Pa Meyer, S.P. du P., is gebore op 30 Augustus 1910 en is dood op 30 Julie 1979.
Ma Meyer, G.J., is gebore op 6 November 1910 en is dood op 18 Julie 1987.
Suster, A. Meyer, is gebore op 6 April 1940.
Susters, G.J. & H.M.G. Meyer, is gebore op 5 Mei 1942.
Outeur, G.F. Meyer, is gebore op 20 Januarie 1950.
Vrou, H. Meyer, is gebore op 23 Mei 1956.
Seun, S.P. du P. Meyer, is gebore op 20 Julie 1973.
Seun, G.F. Meyer, is gebore op 26 Februarie 1975.
Dogter, L. Meyer, is gebore op 27 Augustus 1979.
Seun, H.O. Meyer, is gebore op 5 Februarie 1985.



Figuur 1. Genogram

Die familie wat ek voorgestel het, is ek, maar ek is ook deel van hulle, soos Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 216) dit stel: "That is, I, me, myself are all together and we are alone." Ek gaan u, die leser, saamneem op my pad en wie kan dié reis beter as Koos du Plessis (1981, p. 26) beskryf:

Daar was 'n huis met 'n kombuis en greinhouttafel
en ses mense het gedeel in lief en leed...
En mettertyd het alles uitgerafel,
maar wat die leed was, het ek jare t'rug vergeet.
Maar ek onthou en delf nog goud uit die verlede:
uit die newelige berge van die mol;
en droom en bou, al vreet die vrees my vrede.

Hierdie skugter digter/liedjieskrywer met sy waardigheid van taalgebruik, het reeds jare terug deel van my siel geword. Sy verlange en alleenheid het ek geken. Sy doodsberig op die Beeld se voorblad het my alleen en kwaad laat voel. Hy kon sê wat ek gevoel het, maar hy is nie meer daar nie, nou is dit my beurt om my siel oop te kerf. In hierdie proses van probeer verstaan, het ek die hulp van my gesin en onmiddellike familie nodig.

Al het die lewende lede van my familie my toestemming gegee om oor hulle te skryf, wil ek myself by voorbaat oor die vingers tik met Allman (1982, p. 54) se skerp woorde aan ons psigoterapeute: "We as 'therapist fools' all too often rush in, reducing the family dance to pathologies or problems, failing to see and respect the love, beauty, and sacredness revealed in the

aesthetic structure of families." Ek weet my familie pas nou by Bateson (Nachmanovitch, 1982, p. 40) se beskrywing: "What is beauty? He said, 'Seeing the pattern which connects.'" As jong psigoterapeut, het ek dikwels besluit dat die patrone wat ek in families waargeneem het, nie aan my norme voldoen het nie. Ek het dan my kliënte geforseer om my waarnemings te aanvaar, want ek het geglo dit sou die beste vir hulle wees. As ek vandag na my benadering kyk, is ek meer ontvanklik vir luister na my kliënte en die waardering van hulle unieke familiepatrone. Ek sal alternatiewe vir my kliënte daarstel, sodat hulle die moontlikheid het om volgens hulle eie keuse te kan funksioneer.

HOOFSTUK 5

VOORSATE

1865-1949

"There are only two lasting bequests we can give our children - one is roots, the other wings" (Covey, 1992, p. 316).

Wanneer jy stip in 'n spieël kyk en jou gedagtes lank genoeg die vrye teuels gee, begin beelde uit die verlede by jou verbyflits. Wanneer ek kap aan die wortels van die boom wat my voortgebring het, vind ek my oorsprong terug in die negentiende eeu. Beide my oupas is sestigers van die vorige eeu en my oumas is in die sewentigerjare van daardie eeu gebore. Hulle het grootgeword in die tydperk van die Britse Imperialisme. Die Boere het gevoel hulle is met 'n spesiale doel in die suidpunt van Afrika, naamlik: "God had given them their language; God had given them their land; God had chosen them to rule Southern Africa and to civilise its savages" (Oakes, 1988, p. 195). Hierdie opdrag het hulle volgens hulle oortuiging uitgevoer. Die fout wat hulle uit die aard van die saak gemaak het, was om die ander spelers in die verhaal nie oor húl oortuigings en behoeftes uit te vra nie.

My pa, Sarel, en ma, Gerty, is beide in 1910 met Uniewording gebore. My pa, die jongste van ses kinders, was sy ma se gunsteling. My ma was die jongste van vier

dogters uit 'n gesin van ses kinders. Sy het ook nog twee jonger broers gehad, maar sy was my oupa se lieflingskind. Albei my ouers kom van Lindley - 'n klein dorpie in die Riemland van die Vrystaat, 'n Boere-gemeenskap waar God se almag, gehoorsaamheid van elke individu vereis het. Beide my ouers was kinders van moeders wat tydens die Anglo-Boereoorlog in die konsentrasiekamp in Kroonstad was.

Voordat ouma Lamprecht konsentrasiekamp toe is, het sy by haar ouers in die Bethlehem-distrik gaan kuier. Die plaashuis was tussen twee koppies geleë en daar het 'n geveg tussen die Boere en die Engelse ontstaan (later in my lewe was daar weer so 'n geveg). Die baba wat sy verwag het, is in die konsentrasiekamp gebore en was blind en doof. Die kind is later in die konsentrasiekamp dood.

My ouers was kinders wat grootgeword het tydens die Eerste Wêreldoorlog (1914) en die rebellie van 1918. Die Lamprecht-familie het by oupa Lamprecht wat die wapen wou opneem, gepleit om van sy geweer en perd afstand te doen. Hy was 'n Botha-man en almal was bang dat die rebelle hom, as hy gewapen was, sou skiet.

My ouers het beide in stabiele huise grootgeword waar die patriargale gesag sterk op die voorgrond was. Daar was nooit openlike twyfel oor wie in beheer was nie. Die Lamprechts was baie hardwerkend, pligsgetrou en liefdevol, maar niemand het op hulle getrap nie, want hulle was eerbare mense met besliste menings. Oupa Lamprecht het geweier om op die kerkraad te dien, omdat hy geglo het, dié wat op die kerkraad dien, wou gesien

word vir hulle goeie dade, terwyl hy gesê het, sy regterhand moet nie weet wat sy linkerhand doen nie.

Omdat my ma oupa Lamprecht se gunsteling was, is sy altyd toegelaat om die langste op die perdekar te bly sit wanneer my oupa uit die dorp sou terugry plaas toe. My ma was baie lief vir toneelstukke en oupa het soms vir haar geld gegee om alleen na die opvoerings van veral André Huguenet te gaan kyk. Ek het ook so 'n spesiale verhouding met haar gehad.

In standerd 9 het my ma haar vir 'n onderwyser vererg omdat hy onregverdig teenoor haar was. Sy het fisies uit die skool geloop en by Van Jaarsfeld, 'n algemene handelaar op Lindley, gaan werk. Sy was jare later (toe sy getroud is) die hoof van die oudit-afdeling van die winkel. Haar kleinseun, Gert, sou jare later om dieselfde rede ook met sy skoolhoof ernstige probleme ervaar, omdat hy volgens sy eie en my persepsie geglo het dat hy onregverdig behandel was. Ma het nooit iemand op haar kop laat sit nie, al het my pa soms anders gedink. Die Lamprechts kon op hulle punte staan, maar hulle het respek teenoor hul ouers betoon. Toe een van my ma se broers op 'n keer, sy hand vir my oupa gelig het, is hy van die plaas af verjaag. My oupa het net gesê die 'moerneuker' mag nooit weer sy voete op die plaas sit nie. My ma se oudste suster se seun, Tien, is toe deur my Oupa aangeneem en hy was baie goed vir Oupa-hulle tot en met Oupa Lamprecht se dood.

Oupa en ouma Lamprecht het nie van my pa gehou nie, hy het gedrink en rugby gespeel en hulle was baie konserwatief. Hulle het gevoel hy is 'n 'spoilt baby' en

sou nie goed vir ma kon sorg nie. My pa se eie huisgesin, veral die derde oudste broer, oom Plessis, was ook nie met bogenoemde optrede van my pa tevrede nie. Hy het ook gevoel my pa drink te veel en gaan nie genoeg kerk toe nie. Oom Plessis het my pa 'n pak met 'n spantou gegee omdat hy op 'n keer as 'n jongman op 'n troue te veel gedrink het. Oupa Lamprecht wou nie gehad het dat hulle trou nie. My ouers het hulle daaroor vervies en het in Johannesburg, sonder hulle ouers se toestemming, gaan trou. Die troue is deur dr. Nicol in die Irene-kerk waargeneem in 1938. My ma het vertel dat dit vir haar swaar was omdat sy altyd oupa Lamprecht in al sy wense gerespekteer het, maar sy was oneindig lief vir my pa.

Hulle is vir hul wittebrood Mosambiek toe en het in die Polana Hotel gebly. Daar het hulle 'n fortuin-vertelster besoek wat vir pa gesê het: 'People think you rich, but you no rich.' Hierdie woorde het soos 'n skaduwee by my pa gebly. Hy was dan ook nooit finansieel suksesvol nie maar het goed vir ons almal gesorg en ma kon altyd modern en mooi aantrek. 'n Susterskind, Anna Muller, onthou vandag nog die hoëhakskoene wat sy selfs werk toe gedra het. Jy kon haar deur 'n ring trek - so ook die dag met haar dood. Daardie dag in Julie het sy aan my swaer, Joffie, gevra of sy goed genoeg lyk om by ons te kom kuier.

My pa was nooit 'n boer nie. Hy was 'n besigheids-man en het kanse gewaag. So het hy op 'n keer 'n bees wat op die plaas siek geword het, met brandewyn gedokter - natuurlik met slegte gevolge. Hy het altyd iets nuuts probeer om geld te maak; my ouers het 'n negosiewinkel gehad en het dikwels in Durban gaan voorraad koop. Dit

was vir my pa 'n goeie verskoning om van die plaas af weg te kom, want dié het hom vasgedruk.

My oudste suster, Anna, is in 1940 gebore. Daar is op my pa se aandrang besluit dat sy na beide oumas vernoem sou word. My pa wou nie sy skoonma bevoordeel nie. Anna moes eintlik Anna Johanna gewees het, maar pa het haar Anna Saralina laat doop. Ma het egter vasgestaan en so is dit op die ou einde verander na net Anna. Ma het pa nooit vergewe dat hy dit gedoen het nie. Pa het belowe dat die eerste seun ook na beide oupas vernoem sou word, maar nie die belofte nagekom nie. Ek kry die tweede naam van my oupa Meyer, naamlik Frederick. Johannes, oupa Lamprecht se tweede naam, sou beter gepas het omdat dit beteken: 'van die Here gebid' en my pa juis 'n seun ná sy drie dogters wou hê. As ek en Hendrien dit geweet het, sou ons graag Heinrich, ons jongste seun, na oupa Lamprecht vernoem het. Ek sou baie aspekte van my lewe beter verstaan het, as ek gouer met my outobiografie begin het.

My pa het nie by die oorlog van 1939-1945 aangesluit nie en is nie Noorde toe nie. Hy het Jan Smuts as 'n verraaier gesien en was lid van die Ossewabrandwag (OB), wat absoluut gekant was teen enige Boer wat saam met die Engelse wou veg. Die meeste Afrikaners se simpatie het by die Duitsers gelê en Roby Leibrandt was hulle held. Oupa Lamprecht was 'n Sap en ten gunste van Smuts. Ek glo dit was die enigste aspek waarin my ma lynreg met my oupa verskil het en wat hulle nooit verwerk het nie. Sy en my pa was beide lede van die Ossewabrandwag en was deel van die Van Rensburg-mense.

Die res van my pa se broers was Smelters, met Generaal Hertzog as hulle leier. My pa se broers het hom kwalik geneem omdat hy 'n OB was. My pa was 'n aktiewe lid totdat die OB-lede begin drade knip en sabotasie pleeg het. Hy kon homself nie daarmee vereenselwig nie en het bedank. Gedurende hierdie tydperk moes hy op die familieplaas Paardeplaas bly, anders kon hulle hom gevange neem. Lourie Muller, die kommandant van die OB in Lindley, is gevang weens sy aandeel aan die draadknippery en is geïnterneer. My ouers se Afrikaner-nasietrots was sterk. Hulle sou byvoorbeeld nie na die koningsgesin, wat Suid-Afrika besoek het, gaan kyk nie. As lid van die boerevolk het hulle geglo dat dit 'n vernedering sou wees, omdat hulle nie die Tweede Vryheidsoorlog vergeet het nie.

My tweelingsusters, Trudie en Hester, is in 1942 gebore. Weens primitiewe fasiliteite, het my ma die geboorte amper nie oorleef nie. Dit was die tweede tweeling in die familie. My pa se tweede oudste broer het ook 'n tweeling gehad. Dit was die eerste tweeling vir die Lamprechts en my oupa was baie bly. Hy wou sy wa met sy rooi Afrikaners stuur om my ma te gaan haal. Ouma Lamprecht het kennis as vroedvrou gehad en sy sou kon help. Ouma Lamprecht was bekend in die distrik vir haar boererate en mediese kennis. Die kinders is egter op die dorp gebore en pa het hulle self gaan haal en plaas toe gebring.

Die tweeling was uitsonderlik, omdat hulle so verskillend gelyk het. Die een was 'n Meyer en die ander een 'n Lamprecht. Ouma was later jare baie vies vir Ma omdat sy met die drie dogters gepraat het oor hoe 'babies' gemaak word. Ouma het beslis nie in seks-

onderrig geglo nie. Ouma Lamprecht het die volgende te sê gehad oor kinderopvoeding: "Jou oudste kind maak jy groot, jou middelste kind word self groot en jou laaste kind word nooit groot nie." My pa, ek en my jongste seun, Heinrich, val in hierdie kategorie. Ek glo ons kan hierdie patroon verander.

My ma het vertel hoe bekommerd oupa Meyer oor pa was. Hy wou nie gehad het my pa moes rugby speel nie en ma moes lieg om hom uit die moeilikheid te hou, want hulle het saam op die Paardeplaas gebly in dieselfde opstal. Wanneer hulle mekaar in die dorp gesoek het en/of mekaar dringend nodig gehad het, het hulle drie keer getoet. Dit was hulle kode. Laat een Saterdagmiddag het my ma die kode gehoor en geweet dat daar 'n probleem is. My pa is die volgende drie weke in 'n kruiwa op die plaas rondgestoot omdat hy sy enkel gebreek het. Dit was dan ook sy laaste rugbywedstryd.

Oupa Meyer se strengheid het goed ingepas by ouma met haar Franse afkoms - sy was 'n 'du Pré'. Ouma se ma was 'n Terreblaché, wat buitengewoon streng en beneuk was. My pa se neef Ewert het my ouma altyd gespot omdat sy van die adelstand afgestam het, tog was dit die waarheid. In terme van die opvoeding van lede van die stand, moes jy, as vrou, respek vir jou man toon deur te staan wanneer hy die vertrek binnegekom het. Hierdie opvoeding is in die familie voortgesit en wanneer my oupa in 'n vertrek ingekom het, het sy seuns opgestaan. Hulle het ook uitgeloop wanneer hulle wou rook omdat hulle nie voor my oupa wou rook nie. Hierdie opvoeding het die gaping wat daar reeds was tussen oupa Meyer en sy seuns, net verder vergroot. Ma was baie lief, of miskien jammer vir oupa Meyer, moontlik omdat sy so lief vir haar eie pa

was. Sy is na haar pa vernoem en sy het hom baie gemis omdat hulle 'n hegte band gehad het. Sy het my oupa na haar troue met my pa, nie meer so gereeld gesien nie, want my pa was nie seker of sy skoonouers hom daar wou hê nie.

Oupa Meyer het op Oujaar 1942 gesterf. Hy is graf toe gedra deur sy vyf seuns en skoonseun en is in Lindley se begraafplaas begrawe. Sy graf is net 'n entjie van die Engelse s'n wat in die tweede Vryheidsoorlog gesneuwel het.

Oupa Lamprecht is 1944 deur die weerlig op sy perd doodgeslaan. Dit was 'n pragtige somersdag en die skape was pas klaar geskeer. Daar was net een wolk in die lug. Oupa, op sy perd Beaufort, wou sy skape na 'n ander kamp aanjaag toe die weerlig hom tref. Die perd is op die plek begrawe waar die weerlig hom doodgeslaan het. Die wond aan oupa se kop het sy dood veroorsaak - die eerste van 'n patroon van onnatuurlike sterftes wat nog sou kom.

Die oorlog was in 1945 verby. Pa het die Masonic Hotel in 1945 op Petrus Steyn gekoop en weer in 1948 verkoop. Die hotel was 'n groot sukses, maar ma het gesê pa wou nie sy kinders in daardie milieu grootmaak nie. Pa het met sy wins weer gaan boer op Paardeplaas en weer eens het dit nie gewerk nie. Pa het in 1948 'n garage op Lindley gekoop en dit na sy dogters vernoem - ANHESTRU. Pa het die garage nie lank gehou nie. Hy het weer 'n sukses gemaak en weer probeer boer met die wins. Hy het heel waarskynlik die behoefte gehad om aan sy oorlede pa, wat hom gedwing het om te kom boer, te bewys dat hy wel

op die plaas 'n sukses kon maak. My pa het misluk met hierdie ongeskrewe, opgelegde taak.

'n Afrikaner-tradisie was om 'n seun te hê. My pa het by my ma aangehou om nog 'n baba te kry, in die hoop dat dit wel 'n seun sou wees. Ma wou aanvanklik nie omdat sy bang was vir nog trauma soos met die geboorte van die tweeling. Dit was boeretradisie dat die jongste seun op die familieplaas suksesvol moes wees en daardeur kan die familietradisie verder gevoer word: 'die erwe van jou vaders moet vir jou kinders erwe bly.'

Dit moes vir pa swaar gewees het om te aanvaar dat hy nie geslaag het as boer nie en ek glo dit het sy selfbeeld gekneus. So, glo ek ook dat al ons kinders later jare vir my pa se onthalwe presteer het. Hy kon nie Universiteit toe gaan nie en het dit van sy kinders verwag. Vir pa was dit die kruin van sukses as jy Universiteit toe kon gaan. Deur dít vir ons te gee, het hy waarskynlik geglo dat hy nie as pa misluk het nie en kon hy op ons trots wees. Dit is 'n gevoel wat hy nie by sy eie pa gekry het nie.

Pa het, soos met sy projekte, altyd gehoop op geluk, maar dit het hom bly ontwyk. Hy was gou om ander te help. So het Italianers wat aan die einde van die Tweede Wêreld Oorlog in Suid-Afrika kom werk het, lank op die familieplaas, Paardeplaas, vir my pa as bouers gewerk en hulle het vriende geword met 'n besondere waardering vir mekaar. Hulle het nog lank nadat hulle terug is Italië toe, met hom gekorrespondeer.

Ma was buitengewoon lief vir haar kinders. Sy was altyd baie moederlik en kon nooit genoeg vir haar kinders doen nie. Sy het haar kinders se welsyn altyd eerste gestel en haar eerste prioriteit was om as moeder 'n groot sukses te wees. Ma was ook altyd bang dat iemand haar kinders sou steel of dat hulle iets sou oorkom. Pa het in later jare afgeskeep begin voel en het seker soms gewens dat hy die een is wat kon wegraak want, volgens sy persepsie, was hy nooit vir ma belangrik genoeg nie. Ek glo dit was een van die redes hoekom hy saam met ma aangesluit het by die Ossewabrandwag, om sodoende meer aandag van haar te kry.

In 1948 het Malan die verkiesing onder die banier van apartheid gewen. Min het besef watter gevolge dit eendag vir ons sou inhou en hoe swaar Suid-Afrika nog daaronder sou kry. Die Britte het ons land vir goud kom koloniseer, maar het die swart goud nooit ontgin nie. Nou, moet ons geslag die prys van geweld betaal om die goud deur onderhandeling vir 'n demokratiese stelsel, te probeer smelt. Ek hoop nie William Bateson, die vader van Gregory, se profetiese woorde van 1918 word in die Republiek waar nie: "We have made the world safe for democracy, but made it unsafe for anything else" (Brockman, 1977, p. 24).

In ons huis was daar nie demokrasie oor vriendskappe nie, pa het die meeste vriendskappe geïnisieer en ma was tevrede daarmee en het altyd saam met pa gekuier. Pa het in sy lewe net twee goeie vriende gehad. Die een was 'n jeugvriend wat hy al die jare behou het, naamlik Jan Uys, en die ander een was Kroes Duursema wat hy op Kroonstad leer ken het.

Die Invloed en Insigte van die Wêreld waarin ek Gebore is, op my die Psigoterapeut

Ek was deel van 'n boeregemeenskap waar almal swaargekry het. Die Afrikaner was na die depressie van 1933 in 'n proses om homself op te bou. Dit was na die Tweede Wêreldoorlog en selfs lewensnoodsaaklike middele was skaars. Dit het nie my pa, wat lief was vir mense, verhoed om te help nie. So het hy aan Italianers wat werkloos was, huisvesting en bouwerk verskaf. Beide my ouers se stories oor die Italianers, Johnny en Francisco, was positief en hulle het dikwels na hul vriendelikheid en behulpsaamheid verwys. Jare later sou 'n Italianer (Maurizio) sy seun Gert help om meer van psigoterapeutiese sisteme te leer.

Ek is gebore in 'n familie wat reguit kommunikeer en nie doekies omdraai nie. Volgens Satir (1987) is kinders meer sensitief vir kongruente kommunikasie, as wat volwassenes is. Wanneer 'n psigoterapeut inkongruent is, bou kliënte skanse teen psigoterapie op. Ek was alreeds voor my geboorte deel van 'n kongruente sisteem waarin lede reguit en eerlik met mekaar kommunikeer. Ek glo dit is 'n belangrike geskenk wat ek vir my kliënte gee, om eerlik en reguit met hulle te wees. Menige kliënt het dit in die besonder waardeer; dit gee hulle sekuriteit en vertroue in die psigoterapeutiese verhouding.

Ek kom ook uit 'n bloedlyn wat glo dat jy mense deur kerstening kan verander. Goddelike ingryping is moontlik, soos in die geval van Saulus wat Paulus geword het. Ek sou egter eers later uitvind dat psigoterapeute net mense kan help om hulle insigte te verander, indien

dit hulle keuse is. Hieroor sê Whitaker (1989, p. 50) die volgende: "nothing that is worth knowing can be taught. It has to be learned. It has to be discovered by each of us." Hieruit volg, dat dit die taak van die psigoterapeut is om situasies te skep waaruit die kliënt kan leer. Maturana en Varela (1992) dra by tot hierdie debat deur hul insig dat interpersoonlike gedrag in elk geval onvoorspelbaar is. Die psigoterapeut kan nie die kliënt se gedrag in 'n sekere rigting inforseer nie.

Ek het geleer dat kongruensie 'n emosionele tweesnydende swaard kan word. Wanneer sterk emosionele gevoelens binne my opstu wanneer 'n kliënt byvoorbeeld sy vrou emosioneel voor my sou ontbloot, het ek geleer dat dit juis die moment is om my gevoelens op die tafel te sit met 'n verduideliking van my eie geskiedenis daarby. Hierdie emosionele reaksie van my is nie teen die kliënt gemik nie, maar is slegs 'n voorbeeld van die afbrekende reaksie van my pa se swak begrip vir my ma se emosionele belewenisse, terwyl hy dit so goed aan buitestanders betoon het. My ouers se geskiedenis het my laat besef dat al sou ek die beste psigoterapeut ter wêreld wees, sou my 'verstaan' eers by my huis moes begin. Dit sal moontlik wees deur die sekuriteit wat ek tans by my huis ontvang, suksesvol in my psigoterapie in te weef.

Die feit dat ons kinders vir my ma so belangrik was en sy 'meer' aandag aan my as aan my pa gegee het, het aanleiding tot diffuse grense tussen my ouers en myself, soos Minuchin (1978) hierdie soort gedrag tipeer. Ek het self so 'n koalisie in my tienerjare beleef en gepaard daarmee 'n verwydering tussen my en my pa, wat eers later verbeter het. Hierdie belewenis het my geleer om binne psigoterapie-verband vir koalisies tussen ouers en

kinders sensitief te wees. Hierdie koalisie tussen my en my ma het egter ook positiewe elemente voortgebring. Dit het my van nabyheid geleer en sorg vandag vir die emosionele naaktheid tussen my en my vrou, Hendrien, asook 'n openheid met ons kinders. Whitaker (1989, p. 56) beklemtoon die gesin se rol as emosionele leerskool wanneer hy sê: "There is no other relationship which we can be as honest or as close as we are to our parents." Vir Sullivan (Yalom, 1975) is die moontlikheid om naby aan mense te wees vir wie jy omgee, net so belangrik as enige biologiese behoefte. Wanneer ek met vertroue binne my gesins- en ander betekenisvolle verhoudings kan funksioneer, ontwikkel ek as psigoterapeut meer selfvertroue om binne psigoterapie beter te kan funksioneer.

Deur my voorsate te verken, het ek nuwe wysheid bekom ook met betrekking tot my patrone van alleenheid en konflikhantering. Dit is duidelik dat ons familie 'n geskiedenis van hardekoppe het en ons nie maklik ingee as ons in 'n saak glo nie. Hierdie oorgeërfde hardkoppigheid manifisteer op die volgende maniere in my psigoterapie: As ek in 'n kliënt glo sal ek hom op hierdie nuwe pad bemoedig en hom onvoorwaardelik aanmoedig om in homself te glo. As ek egter volgens Von Foerster (Elkaïm, 1990), nog meer effektief wil wees, sal ek vir my kliënte meer keuses moet gee. Die kliënt moet weet dat hy binne homself 'n verskeidenheid moontlikhede het om 'n saak op te los en dat daar nie net een antwoord is nie.

Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd van my Lewe ter Sprake?

My selfvertroue en eerlikheid met my kliënte het twee pole. Enersyds waardeer hulle die geloof en vertroue wat ek in hulle stel, andersyds het ek geleer dat ek kliënte nie tot besluitneming mag forseer nie. Ek moet juis, omdat ek hulle, myself en die psigoterapeutiese proses vertrou, aan hulle die tyd gee om die vloei van hul eie sisteme te ontdek.

Omdat ek 'n emosionele mens is, wat uit 'n emosionele familie stam, is my psigoterapie ook emosioneel gekleurd. Hoewel kliënte positief op my emosie reageer, is dit nodig dat ek by tye binne my psigoterapie ook op 'n afstand sal bly sodat hulle die ruimte het om hul eie emosie uit te leef, wanneer en soos hulle dit sou verkies. Die volgende voorbeeld illusteer hierdie insig, prakties. 'n Man het sy vrou vir jare fisies mishandel en ek het telkemale tervergeefs probeer om aan haar die insig te gee dat sy iets daadwerkliks moes doen om die mishandelingspatroon te verander. Een middag, na 'n telefoonoproep vind ek haar man alleen in my konsultasiekamer. Hy het 'n totaal ander beeld as wat ek verwag het, geprojekteer, hy was 'n bondel onbeholpenheid: ek moes hom met empatie ondersteun, dit was egter te laat vir hom om sy huwelik te red. Maande later het sy vrou my laat weet dat sy gelukkig is en dat sy nou nuwe patrone en opsies met sukses in haar nuwe lewe toepas.

Die psigoterapeut se sisteem, word bepaal deur die verlede en is vasgebind aan sy toekomstige belewenisse van homself binne sy interpersoonlike asook in sy psigoterapeutiese verhouding.

HOOFSTUK 6

EK EN 'EK'

1950 - 1959

Ek is op 20 Januarie 1950 gebore. Volgens my suster, Anna, was dit 'n ongekende vreugde en vir my pa en ma was ek soos Josef die uitverkorene: ek was alles vir hulle. My pa het nie veel aandag aan my susters as babas gegee nie. Met my het hy dié patroon gewysig en alhoewel hy my nie fisies versorg het nie, was my grootword vir hom belangrik. Pa het vir ma gesê hy sou nie omgee om weer 'n dogter te hê nie; die dogters het soveel plesier aan hom verskaf. Almal het egter geweet dat hy trots en bly was omdat ek 'n seun was. My geboorte was ook vir hom belangrik omdat hy daarin geslaag het om 'n seun te hê (al het hy nie as boer geslaag nie). 'n Seun is natuurlik in die Afrikanertradisie belangrik, om die familienaam verder te dra!

Anna, my oudste suster, sê: "Ek dink ons was almal baie bly oor die nuwe baba en jy was altyd vir ons 'n groot vreugde. Op koue wintersaande moes ons beurte maak om te gaan kyk of jy nog lewe en of jy nie dalk gesteel is nie; almal in die warm kombuis en een klein dogtertjie in die donker gang. Om te gaan kyk, was nog nie so erg nie, maar die teruggaan na die kombuis was verskriklik. Die lang donker gang - jy voel behoorlik hoe iemand hier agter in jou rug blaas."

Anna was pa se gunstelingdogter. Hy was in die besonder altyd oor haar bekommerd en wou haar beskerm. Pa het vir haar gesê: "Julle lewe in die skaduwee." Pa het ons kinders, soos ons groter geword het, met stories vermaak, dit was deel van ons droomwêreld. Al het ons al hierdie positiewe oomblikke met Pa gehad, het hy nog steeds uitgesluit gevoel. 'n Klassieke storie wat pa vertel het, was dié van Pietertjie, die reus en Duimpie. Ons het ook saans en soggens almal saam in die groot bed speletjies gespeel. Vir my, was die lekkerste speletjie om 'n veer die lug in te blaas en dit dan daar te probeer hou. Die hele huisgesin het ook met my "karretjies" gespeel. Elkeen moes sy/haar karretjie so vinnig stoot soos hy/sy kon en dan los om te kyk wie s'n die verste sou ry. Hy/sy was dan die wenner. Tydens vakansies het ons in die aande almal saam kaart gespeel en ons dae was gevul met die genot van tennis.

Een van die redes waarom ek glo ek vir my ouers spesiaal was, was dat hulle agt jaar vir my gewag het. Ek weet ouma Lamprecht het gedink dat ek bederf was, omdat ek byvoorbeeld nie by haar in die motor wou sit as ons gery het nie, maar op my ma se skoot en dit terwyl sy bestuur het. Anna, my suster, meen dat ek nie bederf was nie, maar eerder spesiaal, omdat ek die jongste was.

My swartnaam is Mojalefa. Florens, ons huidige huishulp, sê dit beteken dat ek al die 'goedere' van my ouers sou erf, omdat ek die enigste seun was. Die feit dat my pa finansieel meer na my omgesien het, vorm dus deel van 'n meer algemene Afrika-tradisie. Hester, een van my tweeling susters, sê: "Pa was 'n moeilike man. Hy was die baas in die huis en het ons almal regeer. Alhoewel hy vir ons goed was, was hy 'n man wat alles wou

gehad het net soos hy dit wou hê. Ma was onderdanig en tog was daar soms geweldige rusies. Ek dink ma het soms die verhouding uit 'n posisie van afhanklikheid beheer en dit het pa nog meer kwaad gemaak. Hy het nie geweet op watter manier hy gekontroleer word nie, maar het dit wel gevoel. Hy het ook by geleentheid te veel gedrink en dan was hy onredelik. Hy was egter altyd by die huis en ma het saans saam met hom haar een brandewyn gedrink. Tennis het hulle saam baie geniet. Finansieel het al pa se sake verkeerd geloop. Hy het die plaas verloor en op die ou end ook sy pensioen wat hy in groeifondse belê het. Hy was baie jaloers op ma toe sy begin werk het en sy moes dadelik na werk huis toe kom. Sy mag nie op rekening gekoop het nie en hy het selfs van haar klere vir haar gekoop."

Daar was 'n paradoks in hul verhouding. Hy was lief vir haar en op sy manier, goed vir haar. Hy het altyd vir vars melk gesorg en het self skaap en bees geslag en hulle twee het alles saam verwerk. Maar tog was hy ten opsigte van haar eie lewensruimte onredelik met haar. Ma kon dikwels die martelaarsrol speel en dit het pa nog meer irriteer. Ma was ongetwyfeld 'n fyn interpersoonlike strateeg, sy het haar posisie regverdig deur alles vir vrede en liefde te doen. Pa het dit nie so beleef nie. Hoe sieker hy geword het, hoe eensamer het hy geraak en dit het die verhouding net verder laat versleg. Sy het hom egter fisies altyd goed versorg.

Vandat ek kan onthou, was die familie bekommerd oor pa se hart. Omdat ma en ons bang was om hom te ontstel, het ons meer met my ma gepraat en hom daardeur geïsoleer. My pa het my ma beskuldig dat sy ons teen hom opsteek omdat ons kinders nooit direk na hom toe gekom het met

ons probleme nie. Sy het dit uit die aard van die saak ontken, omdat sy nie bewustelik geweet het van meta-komplementariteit nie.

Die res van die familie het met pa kom praat as hulle probleme ondervind het en hy het menige huweliks- en ander probleme vir hulle en ook vir sy vriende opgelos. Die familie en sy vriende het hom met hul probleme vertrou omdat hy altyd eerlik en reguit was. Pa was vir niemand bang nie en as hy jou vriend was, was dit vir altyd.

'n Ander sy van hom was dat hy nooit gesê het dat hy jammer is nie, maar die jammer was altyd vlak in sy oë. Ek glo dit was 'n poging om homself teen seerkry te beskerm. Sy jammer sou hy op 'n fisiese manier wys deur iets vir jou te koop of saam met jou iets te doen en dan was die saak volgens hom afgehandel.

Ma het op die oog af baie rusies amptelike verloor, maar hoe meer pa baklei het, hoe beter het sy eintlik gelyk, omdat sy die een was wat bereid was om te verloor. Een van haar skoonseuns, Joffie Kriek, wat hulle reeds van kleintyd af geken het, het my ma en pa soos volg opgesom:

"Ek het nie genoeg ruimte of papier om oor haar te skryf nie. Sy was 'n toonbeeld van 'n getroue vasberade vrou en moeder van haar huis. Jy het geweet hoe sy oor jou gevoel het! Ek het beter geweet waar ek met haar staan as met pa; in 'n mate was ek skrikkeriger vir ma as vir pa. Sy kon jou deurkyk, opsom en ek het nooit die

idee gekry dat ek haar om die bos kon lei nie. Sy was definitief ons anker en sekuriteit - ook in my lewe. Ek het haar van jongs af jammer gekry. Sy het hard probeer om aan alle vereistes te voldoen. Haar huwelik en familielewe moes net slaag en ter wille hiervan, het dit vir my gevoel asof sy soms te ver gegaan het. Sy is dan soms misbruik (natuurlik ook deur haar eie toedoen). Almal wat familie was, ook die skoonkinders, het sy as haar eie hanteer!

Sy was ongelooflik! Sy was in alles, tot die einde toe, aan pa getrou. Pa was alles vir haar. Sy het hom baie bederf en het alles vir hom gedoen. Sy het geglo dat dit so hoort. Hy het hierdie toewyding en aandag geëis, veral toe hy baie siek was. Hy was 'n hardekop. Ma moes ter wille van die vrede die minste wees. Pa wou bitter graag die suksesvolle man wees. Sukses het hy gesmaak met die hotel en garage, maar dit het hom bly ontwyk in sy latere lewe. Sy optrede het dit gewys, maar so in die stilligheid het hy tog aan mense bly goed doen. Hy het nooit agteraf van iemand gepraat nie, maar reguit vir mense gesê hoe hy voel en dink. Hy was vir sy familie bereikbaar. Hy het altyd gehelp en was daar om te luister en te bemoedig. Die familie was baie lief vir hom. Hy sou nooit by 'n dorp verby ry as hy by sy familie kon gaan kuier nie."

Pa het dan alles gedoen om ons en veral vir my, gelukkig te sien. Hy het geen steen onaangeroerd gelaat om te verseker dat al sy kinders universiteit toe sou gaan nie. Sy pa se onreg aan hom kon hy nie vergeet nie. Hy wou vir sy kinders 'n beter kans gee. Alhoewel hy sy werk geniet het, was hy 'n gefrustreerde man omdat hy nooit die beroep van sy drome, om 'n mediese dokter te

word, kon volg nie. Pa was meer die idealis en ma die praktiese een. Pa was die kwaai een, maar tog die een met die sagte hart. Hy sou langs die pad mense oplaai, wit of swart, en aan hulle kos en huisvesting gee. Hy het dikwels mense huistoe gebring en ma moes dan bontstaan en kosgee. Hulle was albei gasvry en lief vir mense.

My susters, veral die tweeling, het my baie geterg, laterjare kon ons egter heerlik daaroor lag. Pa het in later jare vir my gesê dat as hy en ma nie daar was nie, ek sy oë en ore moes wees as daar seuns kom kuier het. Ek moes dan na my tweeling susters omsien. Ek dink my susters het dit soms teen my gehou. Pa het my 'n verantwoordelikheid gegee wat ek nog nie kon hanteer nie, tog het dit my goed laat voel. Pa was baie streng met al hulle kêrels, wat almal, soos ook sy skoonseuns, vir hom bang was. Die predikant-skoonseun het hom die beste hanteer, omdat hy altyd met hom 'n grappie gemaak het. 'n Heerlikheid van my ma se familie was dat die Lamprechts so lekker kon lag, veral my ma en haar jongste broer Tienie. Ek dink dat al ons kinders sowel as haar kleinkinders hierdie gawe gekry het.

In 1954 het ons Kroonstad toe getrek. Die boerdery het misluk. Pa het oplaas die plaas verkoop en Anna het geglo dat 'n stukkie van hom destyds saam met die verkoop van die plaas, dood is. Alhoewel hy nie 'n boer was nie, het hy tog baie sentiment rondom die plaas gehad omdat dit dié familieplaas was. Hy kon nie sy pa se drome om 'n suksesvolle boer te wees, vervul nie.

Ons het in Booysenstraat 8, Suidrand, gebly. Pa het ma se erfenis, wat sy vir haar grond (Bonifeld) gekry het, gebruik om die huis op Kroonstad te koop. Ons het nog steeds op die dorp koeie gehad en met die melkery het pa nog metafories aan die plaas vasgehou. Wat dit vir hom nog swaarder gemaak het, was dat van sy broers hom verkwalik het oor die verkoop van die familieplaas. Sy kinders moes hom egter nooit kon verwyt dat hy nie 'n goeie pa was nie. Trudie moes naby 'n dokter wees omdat sy rumatiekkoors opgedoen het. Sy het dan ook later jare 'n groot hartoperasie gehad. Ek onthou dat sy met al die pype in en om haar onherkenbaar was. Sy vertel dat ek, toe ek haar sien, wasbleek geword het met my oë al hoe ronder. Sy het wonderbaarlik van die operasie herstel.

Pa het ons telkemale Johannesburg toe geneem om lewendige produksies soos 'My Fair Lady' en groot films soos 'The Ten Commandments' te sien. Ons het ook talle rugbytoetse gaan kyk. Vir ons was hy altyd 'n besondere pa, maar hy het dit moeilik geglo.

Ek was van kleins af gek oor sport. Ek wou altyd daarna gaan kyk en het altyd plakboeke van my helde gemaak. In 1955 het die res van Suid-Afrika teen die Springbokke in Johannesburg gespeel. Ek het net van rugby begin leer en geweet van die Vrystaat. Ek het glo telkemale die middag 'VRYSTAAT' geskree. Ma het geglo dat ek die ding begin het dat mense soms by die Springbokke se wedstryde ook sommer 'Vrystaat' sal skree. In 1958 het ek na my eerste Springboktoets, dié teen die Franse in Johannesburg, gaan kyk. Ons het tot my ontsteltenis verloor! Dit was miskien vir my goed om te weet dat alles wat 'n mens wil hê nie altyd gebeur nie.

Die Invloed en Insigte van my Jeug op my, die Psigoterapeut

Ek was in Sub. A (1956) by Juffrou Langenhoven, wat my met al haar klein werkies vertrou het. Ek moes agter in die klas sit want die deur se handvatsel was te hoog vir die ander kinders om by te kom, terwyl ek die deur kon oopmaak. Hierdie verantwoordelikheid het my goed en groot laat voel. My pa se vertroue in my om na my ouer tweelingsusters te kyk, het my selfbeeld oneindig goed gedoen. Die feit dat ons O/11- en O/13-rugbyspanne alles gewen het en ek die kaptein was, het verder hierdie beeld versterk. My vriende het in my geglo soos my pa se familie en vriende in hom geglo het. Deurdat ek vir my gesin spesiaal was, het ek meestal positiewe boodskappe van hulle ontvang en kon ek ook positiewe boodskappe aan ander oordra.

Griffiths (1978, p. 34) maak die volgende stelling oor selfbeeldvorming: "it is formed primarily by interaction with other people; it begins as soon as an individual begins reacting to another person which is at birth." Deurdat my hele gesin my as spesiaal gesien het, het dit my aangemoedig om onvoorwaardelik in myself te glo. Dit het my selfbeeld versterk en my deur moeilike situasies, soos my latere egskeiding, gedra. Binne my psigoterapie, gee ek aan my kliënte positiewe en kongruente terugvoer soos wat ek van my pa ontvang het. Hierdeur moedig ek hulle aan om in hulself te glo en hulself meer sensitief en sterk in hul interpersoonlike verhoudings, uit te leef. Een voorbeeld van die toepassing van hierdie benadering was 'n ouerpaar met 'n anoreksiese dogter wat my kom sien het. Toe hulle, op my aandrang, nie aan hul dogter doelwitte wou stel nie, het

ek geweier om hulle verder te sien. Die kind sou, as iemand nie sterk in die terapeutiese sisteem sou optree nie, doodgaan. Die kontrak wat ek met die ouers na hul spoedige terugkoms, opgestel het, was dat hulle self doelwitte sou opstel en dat ek hulle daarin sou ondersteun. Die terapie was daarna suksesvol.

Soos wat ek deel van 'n gesin was en is, so was en is ook my kliënte onherroeplik deel van 'n gesin. Soos aspekte en patrone binne my gesin my persoonlike lewe beïnvloed het, so beïnvloed dit ook my psigoterapie. Whitaker (1989, p. 118) sê die volgende: "Family psychotherapy, in the sense that it is dealing with infrastructure, is always dealing with the past and the future and the present." Whitaker (1989, p. 116) se opvatting van 'n individu is: "there is no such thing as a person, a person is merely the fragment of a family." Hieruit is dit duidelik dat die familie 'n organisasie is en dat die individue op verskillende wyses met mekaar in interaksie is. Indien die individue verander, sal die organisasie se infrastruktuur ook verander. Dit is vir my as psigoterapeut deurentyd belangrik om, indien dit enigsins moontlik is, die kliënt se gesin by die psigoterapie te betrek. Ek het ondervind dat dié strategie verandering meer moontlik maak, omdat dit die kompleksiteit in die sisteem vergroot en die gesin dwing om keuses vir hul eie emosionele oorlewing te maak.

Dit is vir my, net soos vir my pa, belangrik om 'n droom te verwesenlik; hierdie proefskrif sal daaraan gestalte gee. Inherent gee ek hierdeur ook aan my pa se droom gestalte, want in sy leeftyd is my pa se ideale vir homself nooit verwesenlik nie en het dit vir hom 'n hersenskim op die horison gebly. Ek moes met my studies

slaag soos wat hy met die boerdery wou slaag. Hierdie patroon is vandag nog in my verweef wanneer ek beide Sarel en Gert (my twee seuns) in hul studies aanspoor en berispe. In psigoterapie moet ek my soms teëhou om kliënte nie te forseer om te presteer nie, veral wanneer ek voel dat hulle hul eie vermoëns onderskat en wanneer hulle volgens my, nie gedetermineerd genoeg optree nie.

Die emosie wat my pa soms probeer wegsteek het, is deur sy oë verklap. Die vroeë blootstelling aan dubbelboodskappe het my geleer om soortgelyke boodskappe by kliënte in psigoterapie raak te sien. My vermoë om hierdie dubbelboodskappe op te tel, help my om gou waar te neem, wanneer een ouer om een of ander rede, deur die ander ouer van die kinders af weggehou word (Minuchin, 1978). My ma het dit met ons gedoen, om pa met sy hart, nie te ontstel nie en daardeur was my ma soms 'n buffer tussen ons kinders en pa. Dit het uit die aard van die saak, tot meer konflik tussen my ouers gelei, met ontstelde kinders aan die een kant en 'n ma wat nie kon verstaan dat pa nie haar goeie bedoelings begryp nie, aan die ander kant.

My verhouding met my ma, omdat sy my onvoorwaardelik liefgehad het, was die leerskool vir latere nabyheid, al was die verhouding soms tot nadeel van haar en pa se geluk. Sy het ook dissipline op 'n natuurlike wyse toegepas en dit was deel van haar liefde. Die rou emosie wat my pa deur sy wasige oë gekommunikeer het, het my die waarde van kongruente interaksie laat besef. Hy het geweet dat al sê hy dit nie, ek dit tog raaksien. My kinders is gewoond daaraan dat hulle pa maklik trane in sy oë kry, hulle weet dat ek wys wat ek voel. Whitaker (1989, p. 56) is van mening dat dit vir kinders belangrik

is om emosie te sien. "Therefore, the more emotional nakedness the child sees in his parents, the more prepared he is to face the fragments and moments of nakedness that he will see in himself and others."

Daar is verskillende emosies en interaksies soos liefde, aggressie, ondersteuning, kompetisie en jaloesie wat in ons huis afgespeel word. Hierdie wye verskeidenheid emosies en interaksies word onder meer bepaal deur die wye verskeidenheid van mense van verskillende ouderdomme wat in ons huis interakteer. Hierdie verskeidenheid word gelukkig saamgebind deur een onderliggende tema: liefde. Ons kinders, sal altyd in 'n moeilike situasie saamstaan, al vra dit ook van die broers om mekaar met die vuiste te verdedig. Lezanne (my dogter) betoon spontane liefde vir haar ouer broers en sal altyd vir hulle spesiale gunsies doen. Sy en Heinrich het heerlike rusies maar sal ook styf langs mekaar lê en koffie drink. Vir die twee ouer broers, is hulle suster mooi en is hulle trots op haar en so word alle moontlike kêrels eers deur hulle goed- of afgekeur.

Die fisiese kontak tussen my, my seuns en my dogter is ook 'n uitvloeisel van die nabyheid wat tussen my en my ma geheers het. Lezanne sê, "ek het nog nooit gesien dat 'n mens so baie druk, soen en speel nie en ek weet dat ek eendag net so met my kinders sal maak." Daaroor sê Whitaker (1989, p. 57) "Family flirtation is one of the immunizing values that makes adult loving more human and less tinged with delinquency." Ek praat graag en met oortuiging met kliënte binne psigoterapie oor die belangrikheid van fisiese kontak in hul eie gesinne, omdat ek dit so in my eie huisgesin beleef.

Ek weet dat ek oor dieselfde probleemoplossingsvermoë as my pa beskik. So het 'n dogter wat by my in psigoterapie was, op 'n keer gesê dat sy graag sielkunde sou wou studeer sodat sy kan uitvind hoe dit moontlik is dat ek in mense se binnekant kan insien. Ek glo dat my pa ook onbewustelik patrone in mense se gedrag raakgesien het. As ek aan hom dink, wonder ek baie waarheen sy studies hom sou gelei het indien hy dié geleentheid gegun was. Ek glo dat psigoterapie dalk sy eindbestemming kon gewees het. Pa het 'n fyn aanvoeling gehad vir familie en vriende se probleme. Hierdie sensitiwiteit vir patrone, onderliggend aan gedrag, kom ook voor by sy kleinseun Gert. Soos sy oupa het Gert junior altyd sy vriende gehelp en raad gegee en eenmaal sy vriend, altyd sy vriend. Hulle het hom dan aangemoedig om, soos sy pa, sielkunde te neem, wat hy dan inderdaad ook doen.

Ek besef die waarde van eerlikheid binne die gesinsopset, asook binne psigoterapie. My pa was altyd eerlik en ek weet dat dit een van my sterk eienskappe is. Eerlikheid gebruik ek dan ook effektief en tot voordeel van my kliënte. In psigoterapie en in my normale omgang met mense is ek eerlik en reguit. Vir my kliënte is dit 'n absolute pluspunt en in ons spesiale verhouding van psigoterapeut en kliënt waardeer hulle dit. In my sosiale omgang ondervind ek soms probleme omdat om reguit en eerlik te wees, nie vir alle mense aanvaarbaar is nie. Gelukkig kan ek my pa daarvoor 'blameer', maar in der waarheid is ek dankbaar, want dit is hoe ek wil wees. Ek stem saam met Szczepański (1979, p. 113) se stelling: "I am not my own model of humanity, I learn it from others while I grow up." Whitaker (1989) gee 'n pragtige voorbeeld van eerlikheid binne psigoterapie wat hyself tydens sy werk by die Grady-hospitaal ondervind het. In 'n besige, oorvol wagkamer met pasiënte, word hy deur 'n

vrou van ongeveer so 40 jaar bygedam. Sy het vir vyf minute lank op 'n deurmekaar en waansinnige manier met hom gepraat en toe aan hom gevra:

> 'What's wrong with me doctor?' 'It was impossible to sit down and talk at length, to be reasonable and educational, so I just said, You're crazy.' 'She said, Thank God! I've been to five doctors and I thought that was true, but none of them would tell me. Thank you so much. What do I do now?' (Whitaker, 1989, p. 27).

Omdat ek in my vermoëns geglo het, het ek myself al hoe meer in interpersoonlike verhoudings vertrou. Dit sou vir my as psigoterapeut van groot nut wees, want deur myself te vertrou, is dit vir my moontlik om ander te vertrou: "to reach inside and know how to tune into the inner core of oneself on route to other persons" (Duhl, 1987, p. 75). Psigoterapie is soms vir 'n kliënt die laaste loopgraaf en as hy nie in jou as psigoterapeut 'n vesting vind waarin hy homself kan wees nie, mag hy desperaat raak en opgee voordat hy by homself uitkom.

Ek weet dat, soos ek myself in my sport uitgeleef het omdat ek dit so geniet het, leef ek myself ook in my psigoterapie uit. Dit is nie vir my 'n werk nie, maar 'n plesier en dit hou my dinamies en gemotiveerd. Dit is volgens Whitaker (1989) belangrik dat die psigoterapeut homself binne sy psigoterapie moet geniet. As dit gebeur, sal die kliënt daarby baat vind: "We soon became aware that the therapist's enjoyment of therapy was as constructive as his insightful, technical competence. It is as though the fun that the parents have becomes the

nourishment from which the children grow" (p. 26). Ek moet as psigoterapeut soms hierdie momente van groei net met myself deel, want die persoonlike aard van psigoterapie maak dit vir my onmoontlik om dit met ander te deel. Ek glo dit is daardie moeilike maar spesiale momente binne my psigoterapie, asook my geloof in die kliënt se vermoë, wat my deur moeilike tye dra.

Humor is 'n aspek van my ma se familie wat ek goed in psigoterapie gebruik. So maak ek my psigoterapiesessies minder ernstig. Vir Keith (1987) is humor 'n onlosmaak-like deel van psigoterapie. Indien dit in die regte hoeveelhede aangewend word, kan dit belangrike boodskappe aan kliënte oordra. Hierdie boodskappe gee toestemming aan al die familielede "to continue to 'play' with problems without feeling belittled or judged by them" (Andolfi, 1989, p. 13). Ek gebruik soms die metakommunikasie van humor om aan die kliënt uitkoms te gee. So het 'n jongman my kom sien omdat hy in homself met betrekking tot sy seksuele oriëntasie, twyfel. Toe hy met 'n volgende sessie met 'n oorbel opdaag, het ek gevra of hy ook een deur sy neus sal dra. Hy het net geglimlag en die volgende keer was sy klere meer manlik, die oorbel weg en wou hy aan sy nuwe keuse begin werk.

In ons huis is daar baie gespeel, maar ek onthou veral die saamspeeltye waarby my ouers betrokke was. Omdat ek die jongste was het ek natuurlik die speletjies die meeste geniet en kon ek die temas kies. In my eie huisgesin vind hierdie spelery veral tussen Hendrien en Heinrich plaas en hy sien haar nie net as sy ma nie, maar ook as sy beste maat. Whitaker (1989, p. 55) is van

mening dat spel in sowel die kind as die ouers se lewens baie belangrik is.

> If the parents can be childish (read child-like) with their children, then the children can be themselves. Not only do they have the fun of being children when they are children, not only do they have the fun of playing with their parents who are also playing, but they discover the inside of themselves.

Omdat ek weet wat hierdie speletjies vir my beteken het en kan sien watter rol dit in Heinrich se lewe speel, maak ek dikwels van stories en speletjies in my psigoterapie gebruik.

Die stories wat my pa vir ons vertel het, het 'n onuitwisbare indruk op my gemaak. Ek glo my liefde om stories en metafore in psigoterapie te gebruik, is gedurende hierdie tydperk gebore. Die doeltreffendheid van die vertel van stories is vir my net weer die bewys dat dit 'n aangebore werkswyse is en dat ek dit nie net vir psigoterapie aangeleer het nie. Kopp (1972) is van mening dat die doeltreffendste verandering in psigoterapie deur metaforiese intervensies bereik kan word.

Vir Mot (1992, p. 60) is stories in ons lewens belangrik: "Stories is die kerse in 'n andersins taamlik duistere wêreld vol vervelende en soms gevaarlike feite." 'n Pragtige verhaal is die van 'n Boesman wat gevange geneem is en tydens sy gevangeneskap weggekwyn het. Hy

het later met 'n klaagstem uitgeroep dat hy 'n storie wil vertel. Hy het geskree dat hy nou dadelik sy lewe met nog 'n mens wil deel. 'n Mens wat verstaan! Die mense het hom gehoor, maar wou nie luister nie en het nooit verstaan nie. Die mense kon hulself nie in sy posisie en in sy persoonlike dilemma indink nie. Hy is dood aan 'n gebrek om sy storie te kon vertel en om na ander se stories te kon luister. Daarsonder het die lewe geen sin nie. Gebrek. Nes ons almal, met alles wat ons doen of nalaat.

"Waarom werk, speel, leef jy so hard, mensekind?
Om nie gebrek te ly nie.
Gebrek waaraan?
My eie.
Jou eie wat?
MY EIE STORIE" (Mot, 1992, p. 62).

Een doel van hierdie ondersoek was om my storie bloot te lê en te vertel. Noudat die storie vertel word, leer ken ek en verstaan ek my storie beter.

"God made man because He loves stories" (Kopp, 1972, p. 15, soos aangehaal uit Eli Wiesel). Ek ken en verstaan my storie en daarom kan ek ook binne die psigoterapie my kliënte help om, deur my luister en begrip, hul eie storie te vertel en uit te leef sodat hulle die tekortkominge wat daar in hul eie lewens is, kan oorkom.

Die emosionele kenmerke wat deur die verhaal van my jeugtyd in my verweef is, is die humor waarmee ek die

stiltes van my psigoterapie kleur. Omdat my reaksies om te lag en te huil só deur my gesinspatrone in my ingelê is, ervaar kliënte my emosies as spontaan, warm en kongruent. So kan ek saam met ouers wat hul matriekseun se mannewales met my deel, al sou dit hom op die skoolhoof se drumpel bring, lag en verstaan (my eie kinders Gert en Sarel was op skool en op universiteit, ook al in die warm water). Om te huil, is ook in my psigoterapiekamer glad nie 'n onbekend emosie nie. Interaksionele- en gevoelsmomente is vir my binne my psigoterapie besonder waardevol, omdat dit help om die kliënt in totaliteit te sien. Ek kan huil saam met 'n ouerpaar wat hul seuntjie binne twaalf ure as gevolg van meningites verloor het. 'n Dag tevore sou hy nog speel en nou is daar net die onthou en die rou seer. Dan verstaan ek ook nie altyd God se patroon hierin nie, omdat ek, soos hulle, ook net mens is en die 'groter storie' nie ken nie.

'n Aspek waarop ek deurentyd in my psigoterapie moet let, is om nie deur my selfvertroue my kliënte, wat in daardie stadium broos is, te oorheers nie. Ek moet slegs die keuses wat hulle binne hul eie sisteme sou uitoefen, uitbrei sodat hulle self kan besluit en ek nie vir hulle besluit nie. Ek weet dat ek oor dié vermoë beskik om my kliënte spesiaal te laat voel; my pa het my dié kuns geleer. Ek hanteer dit egter anders deur dit eers vir my gesin, wat my voedingsbron is, te doen. My konsekwente begrip en my vermoë om op spontane wyse sag te wees en emosie te deel, maak my werk met dames binne my psigoterapie baie suksesvol. Omdat dames binne my psigoterapie veilig voel, is hulle die agente wat hul eggenote kan oortuig van die belangrikheid van psigo-

terapie vir hul gesinsisteme. Indien hulle dit sou regkry, is die stryd na nuwe insigte alreeds halfpad gewonne.

Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?

Ek het geleer om nie die feit dat ek 'n emosionele mens is, teen te gaan nie. My vermoë om emosie te wys en te deel, maak my terapie, veral met dames en kinders suksesvol. Omdat ons op 'n klein dorpie woon, sal Hendrien by geleentheid op sosiale vlak met my kliënte verkeer. Hulle sal dan aan haar en aan ander dames in die groep vertel dat ek besonder gevoelvol is en hul probleme goed verstaan en dan ook hul vriendinne vir hulp na my verwys.

Omdat ons kinders aan ons soveel variasie bied wat ouderdomme en geaardhede betref, maak ek in my psigoterapie maklik met alle kinders kontak. Dit is vir my aangenaam om met kinders van enige ouderdom te werk en as psigoterapeut vind ek hulle maklik bereikbaar. 'n Voorbeeld van die tweede-orde kubernetiese model in my lewe is my stories en verhale aan kinders in my psigoterapie, waardeur ek deur hulle in hul sisteem opgeneem word. Omdat hulle my as spontaan en warm ervaar, werk my intervensies goed. Met ouer kinders sluit ek dan ook kontrakte oor die vertroulikheid van gesprekke. Dit gee hulle die openheid om aspekte, wat vir hul ouers op daardie stadium ontstellend kan wees, met my te deel. Nadat hierdie aspekte deurgewerk is, is dit vir die kinders makliker om dit met hul ouers te deel. Daardeur weet die ouer kinders dat ek hulle

vertrou in die wyse waarop hulle dit hanteer. Die jongeres geniet in besonder die feit dat ek bereid is om my emosie te wys deur deel van hulle wonderwêreld te word en my intervensies werk, omdat ek hul probleme op metaforiese vlak hanteer.

So is humor ook 'n belangrike faset van my psigoterapie. Ek maak makliker kontak met baie van my kliënte deur my aanslag humoristies te maak. Keiser Wilhelm II, het die volgende oor humor te sê:

"'n Man sonder humor
is 'n man sonder menslikheid."

Met bogenoemde tydperk het ek my grondslag as storieverteller gekry. Ek het as die een pool die emosionele wêreld van liefde en humor ontdek, maar ook kennis geneem van emosionele ongemak en pyn wat binne my vasgeknoop was.

HOOFSTUK 7

STABIELE TIENERJARE

1960 - 1967

Ouma Lamprecht het dit nooit openlik gewys nie, maar ek dink sy het nie baie van pa gehou nie. Ons het dikwels sonder my pa op Mooifontein, die familieplaas in Lindley, gaan kuier. Van 'n hartlike verhouding tussen ouma en pa was daar geen sprake nie; slegs die nodige respek vir mekaar. Ironies genoeg is ouma Lamprecht in pa se huis op Kroonstad oorlede. Dit wil voorkom asof sy pa later jare meer aanvaar het.

So is ook ouma Meyer in 1963 in ons huis dood. Menigmaal het ons gemeen dat dit haar einde was, maar net soos my pa, het sy later weer wonderbaarlik herstel. Haar verblyf by ons het 'n groot invloed op ons huis gehad. Soos aangetoon, was Ouma Meyer baie lief vir my pa en hy vir haar. Terwyl sy by ons gebly het, het sy 'n kamer met Anna, my oudste suster (haar naamgenoot), gedeel. Sy was 'n moeilike vrou, maar fyn in haar opvoeding en het baie daarvan gehou om Engels te praat. Sy het geglo dat indien jy kon Engels praat, jy status het. Sy het in die Kaapkolonie skoolgegaan en het ons vertel hoe hulle deur hul 'teacher' geslaan is omdat hulle die kombuistaal, Afrikaans, gepraat het. My pa het vlot Engels gepraat en dit was vir hom belangrik om homself op hierdie gebied te bewys. In my eerste huwelik met 'n Engelse meisie het ek hierdie patroon voortgesit. Vandag praat en skryf ons nege-jarige seun, Heinrich, net

so graag Engels, al het hy disleksie. Die Meyers het maar nog altyd die probleem dat al sou iets tot hul nadeel strek, sal hul daarmee voortgaan net om te bewys dat hulle vir niks terugstaan nie.

Drie geslagte in een huis was nog nooit binne die blanke kultuur in Suid-Afrika aan te bevele nie, juis omdat elke geslag sy eie individuele outoriteit met gepaardgaande unieke grense, wil handhaaf. 'n Individu is gewoonlik op sy eie nie sterk genoeg nie en maak gevolglik van 'triangulation' gebruik. Bogenoemde patroon het by ouma en pa begin en ma het dit in ons huis, met ons kinders voortgesit. Hierdie struktuur van my ouerhuis word deur die stelling van Hoffman (1981, p. 246) geïllustreer: "these triangles may go back several generations".

Toe Ouma Meyer begin seniel raak, het dit spanning in die huis veroorsaak; sy het my dikwels Sareltjie genoem omdat sy my met my pa verwar het. Die ooreenkoms tussen my en my pa moes vir haar baie opvallend gewees het. Ouma Meyer het ma en ons kinders dikwels by pa verkla. Pa het altyd haar kant gevat en dit het dan tot onaangenaamheid in die gesin se verhoudings gelei. Pa-hulle het elke aand 'n dop gedrink en saam met hulle vriende kaart gespeel. Ouma het hulle erg verkwalik, omdat hulle met die boeke van die duiwel besig was. Dit het tot die enigste, hewige rusies tussen pa en ouma gelei. Deur al hierdie onaangenaamheid het ma nog steeds vir ouma goed gebly soos dit van 'n skoondogter verwag word.

Ons het in 'n redelike godsdienstige huis grootgeword. Pa was egter nie so kerkvas nie. Hy het vertel dat ouma hom gedwing het om kerk toe te gaan en bowenal met kniekouse wat hom verskriklik gekrap het. Dit het hy as 'n verskoning gebruik vir die feit dat hy later jare nie wou kerk toe gaan nie. Eers het pa altyd wanneer ons kerk toe gegaan het, tuis gebly, maar ek het hom telkemale saamgevra totdat hy, tot my vreugde, ingestem het. Ek was deeglik bewus van die feit dat ek dié persoon was wat hom oorreed het. Ek dink dit was een van die onderliggende redes waarom ek teologie wou studeer het. Ek het my pa se geval as 'n goeie poging gesien om mense tot ander insigte te bring; ek was 'n sendeling in my eie huis.

'n Aspek wat in ons ouerhuis uitgestaan het, was die warmte en sekuriteit wat ons, kinders, ondervind het. Ons het nooit aan beide ouers se onvoorwaardelike liefde vir ons, getwyfel nie. Ek dink dit is 'n belangrike rede waarom ons heftig van mekaar kon verskil, ons ouers se liefde het aan ons die nodige sekuriteit en selfvertroue gegee, om ons sê te sê, maar mekaar nooit te verwerp nie. Dit het die skoonseuns soms verstom, dat ons die een oomblik so kon baklei en net die volgende moment was alles vergete. Pa was op hierdié gebied die beelddraer gewees. Die predikant-skoonseun het die huis soos volg beskryf:

"Die Meyer-familie was 'n geroetineerde sisteem met 'n 'kwaai-oom-figuur'. Skoonpa was iemand met 'n oop en warm hart vir enige redelik behoeftige geval wat by Booysenstraat agt, om hulp kom aanklop het. Die etes was stiptelik en die organisasie van die huis was goed gereël. Ek dink die inwonende gesin was uitermate

bevoorreg om in so 'n beskutte, georganiseerde en liefdevolle sisteem groot te word. Daar was duidelik in daardie tyd ook iets van 'n gesonde mededinging in die klein dorpie. Die Meyers was beslis gesien as in die 'top tien', gerespekteer en in 'n groot mate bekend. In die familie het Afrikanersentimente nie sterk na vore gekom nie. Hulle het byvoorbeeld nie Afrikanerfeeste soos Geloftefees en Heldedag bygewoon nie. Verder was daar nie by pa duidelike respek vir Afrikanererfstukke nie. Pa het byvoorbeeld eenkeer (tot ma se ontsteltenis), 'n antieke stoel se poot afgesaag om as fakkel te gebruik vir Gert junior se Voortrekker-byeenkoms. Pa was ook krities oor die Afrikanerregering en Eerste Ministers, hy het na hulle verwys as 'Bleddie Nasionaliste.'" Hierdie eienskap is vandag nog deel van ons Meyers, ons sal onsself en mekaar kritiseer, maar as 'n buitestander dit sou doen, sal ons mekaar dadelik beskerm. My pa met sy warmte teenoor mense wat hom nodig gehad het, het my in die optekening van my storie opgeval en bygebly. Ek het ingesien dat die idee van 'n persoon wat probleme in sy sisteem ervaar, te wil help, waarskynlik reeds in my ouerhuis ontstaan het. Daar het ek gesien hoe my pa die Italianers na die Tweede Wêreldoorlog ondersteun het. Hierdie tema in my ouerhuis was waarskynlik een van die faktore wat my daartoe gelei het om psigoterapie te gaan studeer.

Pa het diabetes gekry en het baie aandag en hulp van ma en ons almal ontvang. Pa se siekte het 'n groot invloed op ons huis gehad. Hy wou nie saamwerk nie, want hy wou nie die feit dat hy suikersiekte gehad het, aanvaar nie. Hierdie gedragstyl was ook deel van my vroeëre mondering in psigoterapie: ek wou nooit aanvaar dat 'n probleem so kritiek was, dat ek niks daaraan kon doen nie. As psigoterpeut sou ek later leer dat om te

onttrek, ook effektief is en dat ek meer aan die 'proses van psigoterapie' moes oorlaat. My pa het dit nooit geleer nie, hy het nooit by sy dieet gehou nie en dit het verdere spanning veroorsaak. Vir my ma, omdat sy vir my pa lief was, was dit moeilik om die dieet af te dwing. Sy het vir hom lekkers weggesteek, maar terselfdertyd ook seker gemaak dat hy weet waar om dit te vind.

Ek dink pa was soms kwaad vir ma omdat sy so gesond was. Hierdie aspek, asook sy ongegronde jaloesie het hulle verhouding skade aangedoen. Hy was sonder rede jaloers, inteendeel ma het altyd gedink dat pa die beste man ter wêreld was en het hom ook so behandel. By tye het ons die spanning aangevoel, maar hulle liefde vir ons kinders het daarvoor vergoed. Hierdie jaloesie was ook in my eerste huwelik aanwesig en ook later in my twee seuns in hulle verhoudings met hulle 'vaste' meisies, te bespeur. Ek het hulle sterk hieroor aangespreek, want ek het geleer, as jy iets wil behou, dan help dit nie om krampagtig daaraan vas te hou nie. In psigoterapie kom hierdie proses menigmaal duidelik navore: sisteme kan nie geforseer word om te verander nie. Elke sisteem het sy eie tyd en besondere wyse van verandering.

Die ouderdomsgaping tussen my en my susters was groot en het ek tot 'n groot mate alleen grootgeword. Anna was tien jaar ouer en die tweeling agt jaar ouer as ek. Pa en ma was 40 toe ek gebore is en gevolglik was hul vriende se kinders, selde my vriende.

Anna vertel die volgende: "Dit is waar dat jy alleen grootgeword het. As oudste van die vier kinder was ek dikwels vir julle verantwoordelik wanneer pa en ma

êrens heen was. Ek onthou dat ek eenkeer vir jou gesê het: 'Ek is jou ma, en ma is jou ouma.' Eintlik het jy in 'n grootmenswêreld grootgeword. Dit het mense laat dink dat jy bederf is, maar jy was nie. Dit was omstandighede wat jou so laat optree het. Jou ouers was dikwels so oud as jou maats se oupas en oumas en dit het op 'n kind 'n groot invloed. 'n Mens is ook geneig om baie toegeefliker te wees as jy ouer word en nie so streng op te tree soos met jou ander kinders nie."

Beide Anna en Hester het teruggekom huistoe nadat hulle gegradueer het. Ek dink Anna het huistoe gekom omdat sy verlang het en Hester het gekom om ma te help, want dit het toe nie so goed met pa en ma binne die huwelik, gegaan nie. Pa het ons kinders geleer dat indien jy siek is, jy die beste professionele hulp beskikbaar, moet kry. Pa het gesorg dat ons huisgesin net die beste kry, behalwe dat hy en my ma nooit hul probleme opgelos het nie.

My susters se geaardhede is baie uiteenlopend. Anna was nog altyd die stil een wat alles reg wou doen en pa-hulle nooit wou teleurstel nie. Sy was ook die alleen-een en kon heeltemal in 'n boek wegraak, dan het die wêreld vir haar stilgestaan. Hester was ernstig en meer godsdienstig. Ek dink sy het soms gevoel dat pa haar nie waardeer nie. Trudie het, net soos pa, kans gesien vir die duiwel, maar het eintlik maar 'n klein hartjie. Van die drie susters, het sy die meeste met my gespeel. Sy is nog steeds so lief vir klein kindertjies, miskien omdat sy weet dat hulle haar nie kan seermaak nie. Ek word gesien as die boetie - die een vir wie hulle soms nog moet leer.

Ek het altyd in my sport goed gevaar en was kaptein van die O/13-tennisspan en rugbyspan. Ek was ook in die hoërskool kaptein van die O/15-rugbyspan, onderkaptein van die eerste rugbyspan en kaptein van die eerste krieketspan. Selfs vandag, onthou ek die geraas van toeters en stemme langs die veld wanneer ons opgehardloop het vir ons groot wedstryde. Net soos in die laerskool, was ma-hulle weereens daar. Hulle teenwoordigheid het my baie vertroue gegee en om die leier te wees was vir my lekker en maklik, omdat ek in my vermoëns op die sportveld geglo het. Ek was prefek alhoewel ek dit glad nie verwag het nie omdat ek nooit bewustelik daarvoor gewerk nie. Tog weet ek dat ek 'n goeie prefek was, want ek was regverdig en ek was nie bang om my sê te sê nie. Ek was egter skaam vir meisies en 'dates' moes Pieter de Lange vir my reël. Ná matriek het dit beter gegaan.

Pieter de Lange was op skool my enigste werklike vriend. Ons sien mekaar steeds met tussenposes. Ons het baie eerstes saam gedoen. Ons het saam ons pa's se motors gesteel, bier gedrink en aan meisies die liggies by die rivier gaan wys. Ons het in standerd 8 stokkies gedraai waarvoor ons ses van die bestes by die hoof gekry het. Ons het nooit ernstig verskil nie, al was ons wesenlik baie verskillend. Hy het my aanvaar soos ek was en ek kon hom aanvaar soos wat hy was. Ek glo dat ek iemand moet geniet voordat ek hom naby aan my toelaat. Hy het altyd die interessantste stories oor sy meisies vertel. Kenmerkend van sy latere lewe is sy beheptheid met sportmotors en ook sy geloof in alles wat hy doen. Sy gesinslewe is vir hom nog steeds alles soos hy dit van sy ouers geleer het.

Adam, ons kleurlinghulp, het die langste by ons gebly; hy was tuinier en moes ook met die melkery help. Ons het baie dinge saam gedoen en dikwels saam gespeel. Hy was ook ingesluit in my fiksheidsprogram en moes voor die rugbyseisoen saam met my oefen. As ek terugdink, het ons 'n baie besonderse verhouding gehad, al was daar sprake van afstand as gevolg van ons verskillende kulture. Ons het mekaar se geselskap geniet en selde ernstige verskille gehad. Paulina, die stil swart vrou, wat alles in ons huis gedoen het, was ook 'n belangrike persoon in ons lewe. Pa het van haar gehou omdat sy nooit met hom gepraat het nie, maar tog goed na hom gekyk het. Hy het goed vir haar en haar kinders gesorg, maar geglo dat elkeen op sy plek moes wees en sy afstand moes hou. Ek moet saam met Keith (1987) stem dat 'n mens 'n gekompliseerde versameling van sy verhoudinge is. My pa se gedrag sou vandag vir buitestanders heel waarskynlik geen sin maak nie, maar só het hy geglo en gelewe. Sulke konsekwente optrede kan ook in psigoterapie 'n belangrike rol speel. Indien jy, as psigoterapeut, kongruent in jou optrede is, weet die kliënt waar hy met jou staan en dat hy met jou, oop en eerlik kan wees.

Die Uitwerking en Insigte van my Tienerjare op my, die Psigoterapeut

Ek was baie lief vir sport en omdat ek balvaardig was, het ek op hierdie gebied goed gevaar. Ek was fisies groot en het op sportgebied nooit vir uitdagings teruggestaan nie. Dit het my ook genoeg selfvertroue gegee om die lewe positief aan te pak. Ek het telkemale in psigoterapie gehoor dat die situasie onmoontlik is en dit was dan vir my die grootste uitdaging om die kliënte van nuwe moontlikhede bewus te maak.

Volgens Whitaker en Malone (1981) is daar die gewone motiveringsaspekte én twee primitiewe dryfkragte wat 'n psigoterapeut psigoterapie wil laat doen, naamlik om jou liggaamsbeeld meer te integreer en om jou integriteit te verhoog. Ek glo my tienerjare het aan my hierdie twee elemente verskaf. My geskiedenisonderwyser, in matriek, het byvoorbeeld geglo dat ek nooit in sy vak 'n onderskeiding sou behaal nie. Sy houding was vir my, uit die aard van my geskiedenis, 'n uitdaging en ek het hom verkeerd bewys.

My pa het weer saam met my begin kerk toe gaan, omdat ek hom gevra het en omdat ons as 'n gesin gegaan het. Hy is op 'n indirekte manier deur my gedrag daartoe gedwing en sy swaar van die verlede, het aangenaam geword. Hy was later kerkraadslid en die predikante het geweet, lang preke was taboe en het hom na die tyd om verskoning gevra indien hulle op dié punt oortree het. Dit het vir my baie beteken dat pa saam met my kerk toe kon gaan en dat ek die verandering by hom teweeggebring het. Dit het my later jare gehelp om te glo dat jy, as psigoterapeut, tog 'n verskil in mense se waarnemings kan maak. Milton Erickson (Haley, 1967) het dieselfde gevoel toe hy goedig vir sy pa en 'n helper gelag het terwyl hulle 'n bees aan sy horings in die kraal wou intrek. Sy pa het Milton uitgedaag om hulle te kom wys hoe hy dit sou doen. Hy het gesê dat dit eenvoudig is en die bees doodluiters aan sy stert teruggetrek. Met dié, het die bees vorentoe gerem en die kraal ingeloop.

As ek aan hierdie tydperk terugdink, glo ek dat ons gesin min kennis van interpersoonlike grense gehad het en dat dit die gevolg was van die verwarring wat daar tussen die subsisteme in ons huisgesin geheers het. My ouers

het nie hulle subsisteem in stand gehou nie. So praat Minuchin (1978) ook van ander gesinne wat nie hul subsisteme in stand hou nie. Omdat ek so na aan albei my ouers gevoel het, het dit my sensitief vir hulle verskillende emosies gemaak. Later met my opleiding as psigoterapeut kon ek hierdie gevoelens duideliker omskryf, dié van my pa en ouma as 'n alliansie en by my ouma en my ma was daar 'n duidelike koalisie met hulle kinders. My familie was ook die leerskool om my te help om hierdie interaksies in my psigoterapie, vinnig raak te sien (Barker, 1981 & Minuchin & Fishman, 1981). Deur hierdie proefskrif wil ek, soos Bowen (Hoffman, 1981, p. 244), hierdie proses in my eie huisgesin verhoed: "identify the patterns originating in the past that have such a hold on people in the present and to help people unlock themselves." Hendrien en ek maak seker dat ons nie deur ons kinders met mekaar kommunikeer of in koalisies betrokke raak nie. Daar sal nooit deur een van ons besluite geneem word as die ander huweliksmaat nie geraadpleeg is nie.

Beide my pa en Ouma Meyer, het deur hulle siekte aandag gevra en gekry. Hoewel hulle werklik siek was, was daar ook sterk psigosomatiese elemente in hierdie proses teenwoordig. Minuchin en Fishman (1981, p. 60) gee eienskappe hiervan: "such families include overprotection, enmeshment, or overinvolvement of family members with each other, an inability to resolve conflicts." Omdat ek so 'n oordosis van 'siekte' in ons huis beleef het, het ek 'n duidelike weersin daarin ontwikkel. Hoewel beide my pa en ouma siek was, het ek duidelik ervaar dat hulle hul 'siekte' ook as 'n manier van aandag soek, gebruik. Hierdie aspek hanteer ek selfs vandag nog moeilik in my persoonlike lewe en in my psigoterapie. Ek sal nooit 'n hoofpynpil drink of kla

voordat ek nie ernstig siek voel nie. Ek is ook geneig om met my kinders se psigosomatiese klagtes onsimpatiek te wees. Hierdie aspek van my manifesteer natuurlik ook in my psigoterapie.

Psigosomatiese klagtes in psigoterapie beproef my empatie tot die uiterste en ek moet myself telkens tot meer begrip aanspreek. Ek moes myself leer om met kliënte met psigosomatiese klagtes te werk; dit het oneindige geduld van my geverg. Een van my kliënte het my geleer hoe belangrik dit is om nie verandering te forseer nie, maar om te wag en dan later weer te evalueer. Elke psigoterapeut moet aanvaar dat dit wat hy so kundiglik in sy psigoterapie inweef, nie altyd onmiddelikke resultate oplewer nie. Sukses kan soms heelwat later, nadat die psigoterapie voltooi is, intree en jy as psigoterapeut miskien reeds hoop op moontlike verandering opgegee het. Opvolg-oproepe na ses maande, sal jou van hierdie suksesse, of die vashou aan ou patrone, kan vertel. In 'n klein gemeenskap, soos dié van Harrismith, is dit natuurlik makliker om latere veranderinge waar te neem omdat jy die kliënte daarna weer in verskillende kontekste ontmoet. Een van my terapieë het egter nie so glad verloop nie en ek het vir die vrou gesê sy moet dan maar liefs haar kop die heeldag lank vashou, sy stel in elk geval nie daarin belang om haar man vas te hou nie. Sy het uitgestorm maar my tog later teruggebel en gesê sy kon nie glo dat ek so onsensitief was nie, maar dat sy tog besef het dat haar man belangriker is as haar 'seer' kop.

Die oorheersende gevoel van my jeug was dat my ouers altyd vir my beskikbaar was. Ek kan nie een belangrike geleentheid onthou waar beide my ouers nie teenwoordig

was nie. My siening sluit aan by Szczepański (1979, p. 118) se beskouing dat: "the process of constructing others comes before the forming of an image of the self; perceiving bodily and these or similar traits in others allows us to construct our perception of these or similiar traits of our own." Ek weet dat ek, as psigoterapeut, oor die vermoë beskik om dadelik, sodra ek die terapiekamer binnestap, teenwoordig te wees. Ek maak gewoonlik 'n opmerking oor die kliënt se fisiese voorkoms of ek haal 'n belangrike moment uit ons vorige sessie aan. Ek doen iets goeds, of glad nie, ek kon nog nooit halfpad leef nie en so doen ek ook in my psigoterapie. Ek kan ook uit my psigoterapie in my gesinslewe instap sonder om my kliënte se pyn met my saam te dra. Indien ek dit nie so sou kon doen nie, sou dit vir my emosioneel ondraaglik wees en sou ek my werk nooit kon volhou nie.

Ek stem saam met Minuchin en Nichols (1993) dat jy drie modelle in jou ronddra naamlik, jou eie wat jy vir jouself probeer uitwerk, jou ouers se model en ook die model van 'significant others'. Een aspek van my ouermodel, wat nog altyd deel van my is, is om altyd vir my kinders beskikbaar te wees. Die tragiek van patroonmodelle is die feit dat ook negatiewe rolmodelle op jou as kind oorgedra word. My ouers se konflikmodel was duidelik in my eerste huwelik waarneembaar, maar ek weet dat my huwelik met Hendrien hierdie patroon vir ons nageslag verander het. So het Sarel dan ook gesê dat hy sy huidige meisie gekies het omdat 'sy net soos ma Hendrien is.' Ek was deel van 'n konfliksisteem, daarom sal aggressie binne psigoterapie my selde onkant betrap, ek hou van aggressiewe kliënte omdat ek persoonlik ervaar het dat die proses omkeerbaar is.

Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?

Met my geloof dat niks onmoontlik is nie, weet ek dat ek 'n verskil in my kliënte se waarnemings kan maak. Die geloof in myself en in hulle vermoëns is enersyds 'n belangrike deel van my terapie. As psigoterapeut, het my introspeksie my egter geleer om myself te monitor en nie so haastig te wees dat ek my kliënt in die proses agterlaat nie. Ek weet nou dat daar 'n spesifieke tyd is wanneer die sisteem homself tot verandering leen en alleenlik wanneer die kliënt homself vir so 'n verandering oopstel, kan die verandering suksesvol wees. As psigoterapeut is ek slegs die klippie wat in die water val om moontlike steurings te veroorsaak, die familie sal self die grootte, vorm en rigting van rimpelings op die oppervlak bepaal.

In hierdie fase het ek my eerste insette in die proses van verandering beleef en het ek terselfdertyd ondervind wat warmte, aanvaarding, liefde en beskikbaarheid vir my beteken het.

HOOFSTUK 8

STUDENTEDAE

1968 - 1971

In 1968 is ek Weermag toe. 'n Maat en ek het egter pampoentjies gekry en my pa het gesorg vir my ontslag omdat hy bang was vir komplikasies (kalbassies). My pa het besluit om my by die Universiteit van Pretoria, vir teologie, te gaan inskryf. So moes ek sy jongmenswens om in 'n professionele beroep te staan, gaan uitleef.

My pa se droom was bykans vervul - sover het al sy kinders hulle professioneel bekwaam, ek was die laaste in die ry. My oudste suster, Anna, het haar as apteker bekwaam en die tweeling as onderwyseresse. Omdat ek sy **seun** was, moes ek die geleenthede gegun word waaroor hy altyd gedroom het. Ek moes finansieel nie swaarkry nie en daarom het hy vir my studies betaal. Volgens hom moes 'n seun nooit sukkel nie; ek moes net die beste kry. Ek het, nieteenstaande my pa se gevoel dat hy graag aan my alles wou gee, vir sakgeld, met vakansiewerk begin. Ek was 'n stoker op die stoomtreine. Dit was harde fisiese arbeid. Soms was ek na die 24 uur skofte só moeg, dat ek pikswart op my bed by die huis sou neerval en slaap, sonder om te bad of te eet.

Ek het ook in my derde jaar met 'n bakkie wat my pa vir my gekoop het, my eie vervoerbesigheid begin, wat as 'Mini Vervoer' bekend gestaan het. Daar was altyd die

gevoel binne my dat ek moes besig bly en daarom het ek altyd daadwerklik na iets gesoek om te doen. Vandag weet my seuns dat dit vir my belangrik is dat hulle, behalwe hul studies, ook moet werk om sodoende hul eie sakgeld te verdien. Gert, die jongste, het altyd geld, hy het van jongs af vir homself by 'n bakker in 'n supermark werk gekry en later as 'n kelner by 'n restaurant. Sarel het selfs weens gebrek aan vakansiewerk, in Harrismith, vir 'n swartman bouwerk gedoen.

As student het ek alleen agter 'n huis in 'n kamertjie in Jorrisonstraat naby die Universiteit van Pretoria gebly. Ek was ongelukkig en wou net huis toe; ek was te alleen. Elke naweek is ek sak en pak terug na my ouers op Kroonstad. My pa het vir my vanaf die tweede termyn in Taaibos-manskoshuis plek gekry en onmiddellik het ek meer deel van die universiteitslewe gevoel. Alles het vir my verander. Ek het rugby gespeel en met meisies begin uitgaan. My ma het my gevra of my pa met my gesels het oor my optrede teenoor meisies. Hy en ek het nooit daaroor gepraat nie, want daar was sekere aspekte soos byvoorbeeld seks, waaroor my pa nooit sou praat nie, dit was vir hom te privaat. Nadat ek my kursus na BA met Kriminologie en Volkekunde as hoofvakke verander het, het ek die studentelewe begin geniet, nie altyd genoeg geleer nie, maar tog deurgekom. Dap Louw, my eerstejaarsvoog, het 'n groot rol in my eerste jaar se studies gespeel. Hy het my pa se rol in die koshuis oorgeneem en die belangrikheid van 'n suksesvolle loopbaan beklemtoon.

Ek het die universiteitslewe meer geniet as wat ek ooit my skooldae geniet het. Ek was op my eie en het van my onafhanklikheid begin hou. Ek was in 1969 kaptein van Tukkies se 0/19- rugbyspan, ons het al ons wedstryde

gewen. Wynand Claassen, dié Springbokkaptein, het verlede jaar (1993) by 'n Pa-seun-rugbyaand in Harrismith vertel dat hy al sy jare kaptein was, behalwe dié jaar toe ek sy O/19 kaptein was. Al was ek sy kaptein, het hy die Springbok geword en ek het besef ek sou nog meer aan myself moes werk om my ideale te bereik. In 1971 nadat ek vir drie jaar in Taaibos was het ek by my suster Trudie en swaer Joffie gaan bly. Ek het vir die veeartse begin rugby speel en vir die eerste keer met Engelse meisies in aanraking gekom. Hulle andersheid het my gefassineer. Hulle was onpeilbaar, met hul anderse kultuur en gewoontes en ek het toe reeds geweet dat ek een sou uitsoek om beter te leer ken. Ek sou eers later my pa se woorde onthou - "jy trou net met iemand van jou geloof, taal en stand."

Die Invloed en Insigte van my Studentejare op my, die Psigoterapeut

Ek glo dat alleenwees, dood, die betowering van andersheid en die ondersteuning van my familie gedurende hierdie tydperk aan my meer empatie en beter insigte gegee het. Hierdie leerproses het my, vir 'n lang tydperk, op intra- en inter- persoonlike verhoudingsgebied beïnvloed.

Ek het vir die eerste keer die effek van alleenwees in my klein kamertjie ervaar en dit was vir my feitlik onhanteerbaar. Ek sou later uitvind dat alleenwees eintlik 'n baie positiewe aspek in my persoonlike, maar ook in my psigoterapeutiese wêreld kan wees. Oscar Wilde (Whitaker, 1989, p. 192) maak die volgende stelling "Silence is its own communication." Op daardie stadium

het ek nog nie geleer om met die stilte te kommunikeer nie en die stilte het my negatief geraak. Omdat dit so 'n lang en neerdrukkende uitwerking op my gehad het, weet ek dat dit juis een element in myself is wat ek nog moet ondersoek om werklik by myself te kan uitkom. Castaneda (1984, p. 309) het die volgende instruksie van sy supervisor Don Juan gekry, "to turn off my internal dialogue and enter into inner silence." Hierdie proses sal ook goed by my as psigoterapeut aanpas en sal my daartoe bring om te kan mediteer, want in hierdie interne wêreld besit ons niks wat deur ander geëvalueer kan word nie, omdat daar slegs ons eie, unieke menslikheidsfeer bestaan (Szczepański, 1979). Ek het begrip met kliënte in hul soeke na antwoorde oor hulself, maar ek weet dat hulle die pad van alleenwees moet voltooi om by hul eie ontdekkings en antwoorde te kan uitkom. Selfontdekking is:

> "'n somber pad,
> dis 'n dink- en 'n peins- en 'n wonder-pad;
> dis 'n sukkel- en beur- en 'n strompelpad,
> want die huis-toe-pad is 'n kronkelpad" (Du Plessis, 1981, p. 45).

Later in my lewe met my doktorale kursus en met die skryf van hierdie proefskrif, het ek besef dat om besig te wees alleenlik goed is wanneer dit vir jou persoonlike en professionele lewe opbouend is. Die waarde van 'tyd maak' vir bepeinsing, stilwees en selfontdekking, moes ek nog meer van leer. Whitaker (1989, p. 50) is van mening dat te veel mense besig is om te vlug vir die ontdekking van hul ware self. "Doing is to keep from being, meaning that if you keep busy enough, you don't have to be

anybody. But being is becoming means that you must learn to be all of what you are."

Trudie my suster, se seuntjie Sarel is in 1969 by geboorte dood. My ma se susters het ook kinders verloor. Haar susters, tant Alie en ant An, het elkeen 'n dogtertjie verloor net soos Ouma Lamprecht in 1900. Met die dood van my suster Trudie se seuntjie het ek vir die eerste keer as volwassene met die dood kontak gemaak en nie gevoel dat ek te klein is om dit te verstaan nie. Ek het groot respek vir die dood gekry en het geweet dat ek êrens volledig sal verstaan dat die dood nie die teenpool van lewe is nie maar slegs 'n essensiële voortsetting daarvan (Capra, 1982). Net so belangrik soos kommunikasie oor die lewe, so is kommunikasie oor die dood ook belangrik. Ons lewe egter nie meer vandag "in a culture dominated by the concern for a 'good death'" (Bateson, 1984, p. 206) nie. In psigoterapie, moet ek die kliënt, indien die dood by sy sisteem kom aanklop, van die paaie van vernuwing binne homself bewus maak, ongeag of die religieuse by die kliënt teenwoordig is, of nie: "When our inner vision opens, our horizons expand" (Hay, 1991, p. 161). 'n Psigoterapeut kan nie sy kliënte kies nie en as psigoterapeut moet ek werk met dit wat die kliënt my aanbied.

Andersheid in mense boei my en daarom het ek nie net met mense gemeng wat by die gewone norme inpas nie. Hierdie gedragspatroon sou my in die toekoms heerlike momente besorg, maar ook baie seer meebring. Ek het in baie doodloopstrate my kop gestamp soos met my keuse van 'n Engelse huweliksmaat, wat 'n duidelike teenreaksie van my ouers se wense was. In enige sisteem is daar bepaalde verwagtinge van jou en wanneer jy jouself begin

individualiseer, is teenkanting dikwels jou voorland (Andolfi, 1983). So het ek myself talle kere op verkeerde wyse probeer individualiseer en hierdie teenkanting binne my sisteem het my verkeerdelik gedetermineerd gemaak om my eie stempel op my lewe af te druk. Wanneer jy so gedetermineerd op onbekende terrein beweeg, is die kanse op mislukking net groter, omdat dit gewoonlik 'n totale nuwe interpersoonlike veld is, wat jy betree waarvan jy geen ervaring het nie. Waar hierdie optrede op kliënte van toepassing is, moet jy as psigoterapeut deur jou teenwoordigheid, kennis en insig, die konteks vir moontlike verandering van die kliënt se optrede skep. Die kliënt sal dan die reëls vir verandering op sy eie unieke wyse interpreteer. As psigoterapeut moet ek myself gedurig daaraan herinner dat die kliënt, net soos ek, dalk ook van andersheid hou en daarom hoef die kliënt nie volgens my persepsie te reageer nie.

Ek het gou met my studies uitgevind dat ek nie goed in tale soos Grieks en Hebreeus presteer nie. Weereens het my ouers my nie gekritiseer nie, maar ondersteun in my nuwe besluit om eerder geesteswetenskappe te bestudeer. Ek glo dat my pa se geloof dat geleerdheid noodsaaklik is, asook sy liefde vir mense, 'n groot rol gespeel het in my keuse om van studierigting te verander. Net soos my ouers na my individuele behoeftes geluister het, is dit vandag vir my as psigoterapeut nodig om na die individu, met sy eie denkpatroon binne sy sisteem, te luister. Dit is egter belangrik om te weet dat indien 'n persoon vir die sisteem dink, dit wel positief kan wees. My pa se onwrikbare besluit om ons, kinders, universiteit toe te stuur, het gelukkig vir ons almal positief geëindig. Die rede vir die sukses van sy besluit was die feit dat hy oor drie belangrike elemente, wat ook deel

uitmaak van 'n effektiewe psigoterapeut, beskik het, naamlik empatie, warmte en veral kongruensie (Truax & Carkhuff, 1967). Mot (1992, p. 60) haal die volgende Tswana-spreekwoord aan: "Motho ke motho ka batho ba bangwe. 'n Mens is 'n mens met (deur middel van) ander mense." Wanneer ek terugdink, is dit ook hierdie elemente wat in Andolfi uitgestaan het en ek glo dit is waarom ek so van sy vurige kongruente Italiaanse geaardheid gehou het.

Deur meer van myself te leer, het ek ontdek dat eienskappe soos warmte, empatie en humor, wat eie aan my is, vir ander van betekenis is en dat ek dit moet uitbou. Ek het besef dat om 'n stempel van andersheid af te druk, gevaarlik kan wees. Ek, as psigoterapeut, moet liewer met dit wat inherent deel van my is, soos my warmte, empatie en humor saamgaan en ook die insigte wat ek deur die jare opgedoen het, benut. Ek het geleer, dat wanneer my kliënte se huwelike nie geslaagd is nie en ek dieselfde patroon daarin raaksien as in die van my eerste huwelik, ek my daarvan moet weerhou om nie myself as voorbeeld te gebruik nie. Ek moet eerder saam met die kliënte ander weë ondersoek wat verbeterde moontlikhede aan hulle kan bied. Indien hierdie benadering nie geslaagd is nie, kan ek my eie ervarings en pyn met hul deel. In my eerste huwelik was ek alleen en bang omdat ek nie my vrou se familiesisteem en kultuur verstaan het nie, dit was vir my totaal vreemd. Dit het my so ongelukkig gemaak dat ek ook myself verloor het; my spontaniteit en vriendelikheid het verdwyn. Alhoewel ek stappe geneem het om hierdie verhouding te beëindig, het my psigoterapie my geleer om te aanvaar, dat daar mense is wat niks aan 'n saak wil verander nie. As die kliënte glo dat verandering nie moontlik is nie, sou dit hulle keuse bly en sal ek nie my insigte op hul afdwing nie, al

sien ek die moontlike potensiaal wat deur verandering vir hulle beskore is, raak.

My eerstejaar-supervisor in Taaibos, Dap Louw, het met sy entoesiasme vir sy sport en studies my laat besef dat dit belangrik is om nie net na 'nou' in ons lewe te kyk nie, maar om altyd, in alles, die einddoel voor oë te hou. Ons paaie het vir 'n lang tyd geskei, maar het verbasende ooreenkomste gehad met ons bestudering van Kriminologie en later Kliniese Sielkunde. Die een aspek waaroor ons nog altyd lag, is Dap, met sy Suidwes-agtergrond, se ongelooflike vermoë in Engels. Saamlag is 'n bindende faktor in ons vriendskap. Ons kan lag totdat die trane oor ons wange rol, so het ons verskeie staaltjies wat ons weer en weer, wanneer ons bymekaar uitkom, aan mekaar sal vertel. Humor is ook onlosmaaklik deel van my lewe en my psigoterapie en ek ondervind dikwels dat dit die erns van 'n eerste onderhoud kan verlig.

Ek het ook geleer om in my verbeelding met die aanpak van alle aspekte, reeds deur die proses van heling binne psigoterapie, die suksesvolle einddoel volledig in my gedagtes te sien. Covey (1992, p. 135) spreek homself op die volgende manier hieroor uit: "I believe the higher use of imagination is in harmony with the use of conscience to transcend self and create a life of contribution based on unique purpose and on the principles that govern interdependent reality." Dit het my geleer om die proses van verandering in psigoterapie te vertrou. Hierdie proses moet deur die families self, nadat hulle die rigting ontvang het, geïnisieer word. So beleef ek my psigoterapie volledig en met entoesiasme en

verryk dit nie net my kliënte nie maar ook vir my. Ek kap en skaaf stadig maar seker ook aan die granietblok van my eie lewe wat tot nuwe ontdekkings oor myself lei.

Een Sondagmiddag, het my seuntjie, Heinrich, my totaal verbaas met sy versoek aan my om hom begraafplaas toe te neem. Die ironie verbonde aan dié versoek was dat die dood daardie selfde middag in ons familie 'n werklikheid geword het. My oudste suster se eerste kind, Ida, is in Namibië in 'n motorongeluk dood. Dit het my weereens laat besef dat die dood slegs die begin is van 'n nuwe lewe. Heinrich het onbewustelik aan ons gewys dat die graf nie verskrikking inhou nie, maar vrede; hy het selfs geglo dat ouma op 'n tou van die hemel kan afgly om vir ons te kom kuier. Daar, in Harrismith se begraafplaas het ons rondgeloop en het hy klaar besluit hoe sy grafsteen eendag sal lyk en het hy nie alleen, bedreigd of bang gevoel nie. Sy grootste vraag was of ons dink dat daar in die hemel kos is en of 'n mens daar kan sit en teken. Dit was duidelik vir hom 'n plek van rustigheid en emosionele kalmte, wat selfs op sy ouderdom vir hom waardevol was.

Hierdie vrede en kinderlike onskuld, het aan my nuwe perspektiewe gegee. Ek glo nou, dat volledige begrip nie altyd noodsaaklik is nie, maar eerder 'n inherente geloof in die kwaliteit van lewe is en dat jy dit vir jou tot jou eie maksimale potensiaal moet laat geld. Chopra (1989, p. 228) sê: "The highest goal of existence, then, is to achieve 'two hundred percent of life'". Hierdie ontasbare kennis van emosionele kalmte deel ek deur my stories en metafore met my kliënte, dit maak dit dan ook vir hulle in hul eie lewens bereikbaar. Die besluit tot verandering is egter nog steeds die kliënt se eie keuse.

Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tyd ter Sprake?

Ek moes leer om as mens en as psigoterapeut alle positiewe aspekte van myself te ontgin en moes ook leer om te ontdek waar ek my psigoterapie nog moes uitbou. Ek kon dit alleenlik bereik deur myself onvoorwaardelik deur selfontdekking en selfsupervisie, te leer ken. Dít, sou ek nog leer, is 'n nimmereindigende proses waarin stilte en meditasie 'n groot rol sou speel. Die kompleksiteit van psigoterapie het my geleer om, wanneer ek die gevoel het dat ek in 'n doodloopstaat is, die lens na myself te draai en die antwoorde dan in stille meditasie te gaan soek. Hierdie proses skep vir my die nodige afstand en maak nuwe insigte vir my moontlik, om dan weer vir my paaie wat nie bewustelik aan my beskikbaar was nie, oop te maak.

In my psigoterapie het patrone nou vir my al hoe duideliker geword, ek was hierin nie die heler nie, maar die een wat moontlike nuwe paaie vir my kliënte moes oopvlek. Dit het die gewig en verantwoordelikheid van my skouers afgeneem en die finale keuse, of hy/sy 'n nuwe ontdekkingspad wou kies of nie, het by die kliënt berus. 'n Kliënt van my, wat in 'n destruktiewe verhouding was, het weens vele eise van die verhouding wat sy eventueel nie kon hanteer nie, haar eie lewe geneem. Al was my kliënt se keuse van selfmoord vir my as psigoterapeut totaal onaanvaarbaar, moes ek die pyn dra en dit probeer verstaan in die konteks van die seer, wat vir my kliënt, groter as die lewe was.

Dit was vir my 'n tydperk van grootword, kontraste en probeer verstaan. My insigte was nog te min en my patroongedrag was onverbiddelik op pad na problematiek.

HOOFSTUK 9

MY EERSTE HUWELIK

1972 - 1979

Anna het gedink ek het hoë bloeddruk en aangesien sy die apteker in die familie is, word ek in die hospitaal opgeneem. So ontmoet ek my eerste vrou, wat as suster in die hospitaal gewerk het. Ek het geglo sy is die regte een omdat sy so anders was. Sy is Engels en lyk soos 'n Franse meisie. Haar familie was nie vir haar so belangrik nie, terwyl die teendeel vir my waar was. Daarby is sy intelligent, stimulerend en het sy my van die kunste, maar veral van klassieke musiek geleer.

Ons is in 1972 getroud. Ek het spoedig uitgevind dat om anders te wees vir beide partye interessant mag wees, maar ongelooflik moeilik is om mee saam te leef. As ek terugdink, was my hardkoppige besluit om met die huwelik voort te gaan, 'n emosionele onvolwasse besluit. My vrou het heel waarskynlik dieselfde gevoel, want sy het nie net met my getrou nie, maar ook met die Meyer-familie wat jou, as jy hulle nie keer nie, met aandag en raad kan versmoor. Aanvanklik was sy oorbluf met hierdie aandag maar sy het tog later probeer inskakel by hierdie onbekende terrein. Ek het geglo dat ek haar kon gewoond maak aan hierdie nuwe leefwyse. Ek kon haar egter nie al die ondersteuning gee wat sy nodig gehad het nie, want ek moes myself in my studies en werk bewys en op emosionele vlak was ek nie vir ondersteuning opgewasse nie.

My suster Hester sê: "Jou huwelik was 'n groot hartseer, omdat ons nie van haar gehou het nie, omdat sy so anders was." Vandag wonder ek nog steeds hoeveel invloed Ouma Meyer en pa se liefde vir Engels op my huwelikskeuse gehad het. Pa het aanvanklik glad nie van my vrou gehou nie en dit ook gewys. My ma het haar bes gedoen om haar by my keuse te berus. Sy het soms my vrou se rol as huisvrou oorgeneem omdat my vrou verder wou studeer en 'n beroepsvrou in eie reg wou word. Volgens my persepsie het my vrou my en die kinders afgeskeep, uiteraard het sy dit natuurlik nie so beleef nie. My ma het my persepsie gedeel en het terwille van my en die kinders, my vrou se andersheid aanvaar en het ons lewe vir ons, net waar en wanneer sy kon, so aangenaam as moontlik probeer maak. Hierdie optrede van my ma het uiteraard die kloof tussen my en my vrou net verder vergroot.

Ek het as 'n studente-assistent deeltyds by die Departement Kriminologie, Universiteit Pretoria in die dag en by die Departement Gevangeniswese, in die voornag gewerk. Sarel is in 1973 gebore en my pa was trots dat die kind na hom vernoem is. My werk was moeilik en snags het ek 'n wagpos by Sentraalgevangenis beman. Alhoewel dit nie aangenaam was nie, het ek uitgehou, sodat ek verder kon studeer en het dan ook my Honneursgraad in Kriminologie in 1973 behaal. In 1974 het Herman Raath van die Kaap ook by Gevangeniswese kom werk. Hy is weereens 'anders' en ons word groot vriende. Hy het my leer rooiwyn drink en ten einde laaste verstaan iemand my en ek vir hom. Ons waardeer dieselfde musiek en gedigte, maar ons verskil heerlik oor rugby. In 1975 is Gert gebore en ek het besef dat my huwelik nie sal werk nie. Ek was al hoe meer van my alleenheid in die

huweliksverhouding bewus en ek het na iemand spesiaal gesoek - iemand om, soos wat ek gewoond was, my te waardeer en alles met my te deel. Ek het besef dat hierdie behoefte na iemand spesiaal onmoontlik was, omdat hierdie patrone van liefde en ondersteuning nooit aan my vrou geleer was nie. Whitaker (1989, p. 42) skryf baie treffend oor sy verhouding met sy vrou: "While the function of husband and wife moved us closer and closer to becoming peers." Hy beskryf haar as sy 'support system'. Ek moes aan myself erken dat hierdie kameraadskap waarna ek gesoek het, nie in my huidige huwelik sou realiseer nie. Ons was besig om mekaar met wedersydse verbale aggressie in die huwelik te begrawe. Ek wou skei en wegbreek uit hierdie negatiewe verhouding, maar ek was bang ek sou my kinders verloor en dit kon ek nie aan hulle en myself doen nie, ek was te lief vir hulle. Ek het later troos gevind met die volgende woorde:

"Your children are not your children ...
They come through you but not from you,
And though they are with you yet they belong not to you."
(Gibran, 1993, p. 23).

Ek het met die hoop dat dit sake sou verbeter 'n huis met 'n woonstel gekoop waar pa en ma kon bly en so het ek die ou patroon van ouers wat by kinders inwoon, voortgesit. Op hierdie wyse het ek ook probeer terugbeweeg na die bekende patroon van gesins-geborgenheid. Noudat ek terugdink, was dit die nekslag vir ons huwelik. Ek het my vrou, onbewustelik, al hoe meer met my ma se kwaliteite as huisvrou vergelyk. Dit was natuurlik totaal onregverdig omdat my vrou nooit so

'n rol geken het nie. Omdat my pa weens sy suikersiekte nie kon werk nie, het hy smiddae na die kinders gekyk en 'n hegte band het tussen die drie ontwikkel. Sarel, my pa se naamgenoot, was volgens hom natuurlik die soetste en beste. Vir pa was klein Gert ondeund en stout. Om sake te vererger, het pa 'n beroerte gekry. Hy het die helfte van sy sig verloor en is as swaksiende gereken. Hy het vir hom 'n wit kierie om mee rond te beweeg, aangeskaf. Hy en die kinders het elke middag met sy motor gery om lekkers te gaan koop en dan moes hulle hom help kyk vir die linkerhandse verkeer. Wanneer ons met hom oor sy onverskilligheid gepraat het, het hy net gesê dat dit sy motor is en dat hy daarmee kan doen soos hy wil. Ons het baie keer gelag vir die mense se reaksies wanneer hy met sy wit kierie uit die motor klim - die blinde wat motor bestuur. My pa se gedrag was weer die kenmerkende reaksie van: hy weet beter as ons en hy sal daarby hou. In my psigoterapie het ek later self ontdek dat dit beter is om my standpunt te laat vaar as om my liniêre oplossings op gesinne af te dwing.

Ek het nooit genoegsame bevrediging gekry in die vakke wat ek voorgraads bestudeer het nie. Op 'n latere stadium het ek by die eerstejaarskursus in Sielkunde uitgekom en besef dat dit my rigting is. In 1976 het ek Sielkunde twee en drie na-ure gelyktydig geneem en afgehandel. In my onkunde het ek seker onbewustelik geglo dat ek met die bestudering van Sielkunde ook my eie probleme sou kon oplos. In 1977 het ek Sielkunde Honneurs voltyds gedoen en weer nagdiens by die Gevangenisdiens gewerk. Dit was swaar, maar ek het elke oomblik daarvan geniet, omdat ek kon voel dat ek oppad was na iets waardevols.

In 1978 word ek vir my Meestersgraad in Kliniese Sielkunde by Unisa gekeur. Nog nooit het iets my so beïndruk soos hierdie kursus nie! Die eerste dag toe ek in die MA-kursus ingestap het, het daar vir my 'n **nuwe wêreld** oopgegaan. Ek het met nuwe oë na menslike interaksies en nie-verbale gedrag begin kyk en besef dat kommunikasie meer inhou as net die blote woorde.

My eerste leermeester was George Wiehahn; hy het aan my geloof, dat mense kan verander, vergestalting gegee en ek het geweet, ek gaan meer mense sien verander as net my pa. My sogenaamde skisofreniese pasiënt (Clyde) wat my in sy wonderwêreld toegelaat het en by wie ek 'psigoterapie' ontvang het, het my oneindig baie van myself geleer. Ek het nie op daardie stadium geglo dat ek bang is om na myself te kyk nie, maar hy wat Clyde is, het sy vinger op die seer kon neersit. Sy direkte vraag uit sy psigotiese wêreld sal my altyd bybly: 'Hoe kan jy oor die son vertel as jou oë gekraak is?' Whitaker en Malone (1981) is van mening dat psigiatriese pasiënte geen moeite het om seer en sagte plekke in psigoterapeute se persoonlike- en interpersoonlike monderings raak te sien nie. Miskien is dit dan belangrik dat psigoterapeute tot die besef moet kom dat die poësie wat hulle in hul ronddra liewer in prosa omskep moet word. Shakespeare (Peskin, 1990, p. 83) gee die insig met:

> Lovers and madmen have such seething brains,
> Such shaping fantasies, that apprehend
> More than cool reason ever comprehends.
> The lunatic, the lover, and the poet
> Are of imagination all compact.

Ek sal Clyde nooit vergeet nie. Hy het in my siel rondgeloop en werklik na aan my gekom. Sy vermoë om vinnig die seer en sagte plekke in my persoonlikheid te identifiseer en my reaksie hierop, het my, by latere introspeksie, tot die besef gebring dat ek ongemaklik raak as mense, sonder my toestemming, te ná aan my kom. Hierdie besef het my laat nadink oor die aard van my hegte verhoudings uit die verlede: hoe diep was hierdie verhoudings en was ek werklik bereid om hulle te ondersoek? As hierdie verhoudings oppervlakkig was, was ek dan eensaam? Indien ek eensaam was, wat was die aard daarvan, watter kragte het dit in stand gehou? Miskien is een van dié kragte soortgelyk aan dié wat Hay (1991, p. 117) geïdentifiseer het: "If you can't get closer to other people, it is because you don't know how to be close to your inner child." Daardeur het ek met nuwe oë na myself en my hegte verhoudings gekyk en selfsupervisie was een van die korreksiemetodes waardeur ek, sonder Clyde, meer oor myself en my eensaamheid kon leer.

Hierdie introspektiewe denke het my selfkennis verdiep. Bogenoemde denke kan ook gesien word as 'n vorm van psigoterapeutiese selfkommunikasie: "(knowing) my own inner world and knowing myself as I am known by others" (Schumacher, 1977, p. 109). Doeltreffende psigoterapeutiese kommunikasie moet na binne plaasvind en dan sal ek in my eie kommunikasiesisteem die antwoorde moet soek, want dit is die enigste werklike bekende bakens wat ek ken en kan verander. Hierdie insig is dan die resultaat van my interaksie met my gesin van herkoms: "the psychologist acquired his self-image, self-esteem and goals... his family helped him to arrive at a more or less clear definition of himself" (Palazzoli et al., 1987, p. 135). Dit is duidelik dat die verandering by die psigoterapeut moet begin en dat die kliënt self sal

besluit wat vir sy sisteem nodig is, hetsy verandering of om te bly soos hy is.

In 1979 doen ek my internskap by Sterkfontein-hospitaal. In die Meestersgraadopleiding in Kliniese Sielkunde maak supervisore studente intens bewus van interaksionele prosesse tussen mense en daar vind insig- en gedragsverandering by die studente plaas, ek was geen uitsondering nie. As studente het ons weekliks supervisie by 'n supervisor ontvang, waar die supervisor die oudiobande wat ons gemaak het, van ons interaksies met kliënte, beoordeel het. So het die supervisor ons as toekomstige psigoterapeute geëvalueer en die nodige intervensies voorgestel. Ek het van strategieë soos die judotegniek geleer, waar jy die krag van die kliënt gebruik om hom te verander en ek het geleer hoe om met rituele, probleme uit die verlede te verwerk. Hierdeur het ek ervaar hoe ek, as psigoterapeut, mense kan beïnvloed. Vir die eerste keer het ek bewustelik begin kyk na die effek wat ek op mense het. Ek het al hoe meer bewus geword van wat ek kan doen en van die invloed van mense op mekaar, veral dié na aan my.

Hierdie leerproses het my ook laat besef dat my en my vrou se patrone nooit harmonieus sou saamsmelt nie. 'n Pynlike oomblik was die aanvaarding dat my huwelik heeltemal tot niet was. Die seer was al té diep en die verwydering té groot. Ek het besef dat ek 'n drastiese ingreep moes maak, want my kinders het ook die spanning en ongemak begin ervaar. Hierdie besef is nog verder geaksentueer omdat ek gelukkig was en goed in my studies in Kliniese Sielkunde gevaar het. Haley, Minuchin, Watzlawick en Milton Erickson se sieninge oor

interpersoonlike verhoudinge het deel van my geword. Met hierdie inligting het ek al hoe meer besef wat ons as ouers aan die kinders doen en die moontlike gevolge wat dit later op hul lewe kan hê. Die kinders kon onbewustelik verantwoordelik gevoel het vir hierdie spanning. Die onderliggende aggressie en verwerping tussen my en my vrou het toegeneem. Ek het met my leermeester George Wiehahn gesels, die skade was reeds te groot en ek kon geen ander uitweg sien as om te skei nie.

Ek het in George geglo soos Moses in die beloofde land. Hy het saam met my die eerste treë op die wonderpad van psigoterapie gegee. Hy het die vermoë gehad om selfs in die wêreld van die psigotiese pasiënt met gemak in te beweeg en sin en betekenis daaraan te gee. George se weggaan uit die Kliniese opleiding was vir my ekwivalent aan fisiese 'dood', dit het nog jare by my gespook, omdat ek wou gehad het dat hy moes bly. Ek was armer en seerder omdat ek twee pa's in een jaar verloor het. Op die een se dood was ek voorbereid en gereed, die ander een se weggaan het ek nog lank met my saamgedra. Daarna het ek na 'n Äaron in die kursus begin soek, maar hom nie gevind nie. Ek sou eers later uitvind dat die beloofde land binne myself opgesluit lê en dat slegs ek, die kaart het. Dit is 'n pad wat ek alleen moes stap en ek moes my eie storie laat ontvou.

"Die huis-toe-pad is 'n hartseer-pad,
dis 'n enkelpad, dis 'n smart-leer-pad;"
(Du Plessis, 1981, p. 45).

My pa sterf in Julie 1979. My vrou het hom die laaste paar maande by die huis verpleeg, maar kort voor

sy dood is hy in die hospitaal opgeneem. Sarel, Gert en ek het hom gaan môresê voordat hulle na 'n kinderpartytjie is. Sy flets blou oë was gebreek, ek het dit natuurlik eers later besef, want op daardie stadium wou ek dit nie sien nie. Ek het toe nie besef dat dit ons 'totsiens' is nie; dit sou die laaste soengroet vir ons wees voordat oupa sy laaste reis begin het.

Ek is bevoorreg dat ons groet nie soos dié van Bateson (Brockman, 1977) was nie: "The one time Gregory remembers touching his father was wiping his nose after he died." My ma het vir 'n rukkie gaan rus en daardeur het sy onbewustelik aan my pa 'n kans gegee om op sy eie vir die wêreld totsiens te sê. Hy was gelukkig nie heeltemal alleen toe hy gesterf het nie, my oudste suster, wat vir hom so spesiaal was, was by hom. My ma het haarself later verwyt dat sy nie daar was nie, maar ek glo my pa is dood soos hy dit self sou verkies het.

Die Uitwerking en Effek van die Einde van 'n Era op my, die Psigoterapeut

Ek glo dat een van die belangrikste ervarings wat ek in hierdie tydperk gehad het, was die respek waarmee Clyde, die pasiënt, in my siel ingekyk het en dit met groot versigtigheid hanteer het. Sy sensitiwiteit het my stom geslaan, Clyde het my geleer om gedrag fyn waar te neem want Clyde, die sogenaamde skisofreen, was meer bewus van sy omgewing as ons, die geleerde professionele hulpgewers.

Hierdie ervaring is vir my elke keer van onskatbare waarde wanneer ek met 'n kliënt se pynlike ervaringe te make het en ek weet dat dit met versigtigheid hanteer moet word. 'n Psigoterapeut kan sy persoonlike gevoelens positief, of negatief, met die gesin in behandeling deel. Vir Whitaker (Neill & Kniskern, 1982) is persoonlike onthulling van die psigoterapeut binne die psigoterapie nuttig, om sodoende die fokus op die interpersoonlike verhouding te verskerp. Hierdeur stel hy homself natuurlik bloot en kan dit tot kritiek en verwerping of totale aanvaarding van die gesin in behandeling lei (Garfield, 1987). Hierdie onthulling is nie 'n maklike proses nie, maar wanneer ek nie in my psigoterapie daartoe in staat is nie, is ek gewoonlik daarna onvergenoegd met myself. Ek weet dan dat die kliënt en ek die kans om verder te ontwikkel, verloor het. Dit het al menigmaal in my psigoterapie gebeur dat ek aan kliënte seer en donker kolle in my verlede uitwys en dan is dit asof hulle ook bereid is om meer oor hulself te vertel, hulle weet dan dat ek ook deur die lewensmeul gemaal is. Hierdie onthulling en ontbloting van hulself lei dan stelselmatig tot 'n beter selfkennis en 'n ontdekking van die kern van hul eie probleem. Maturana en Varela (1992) vertel die pragtige verhaal van hoe jy 'n beter lewe vir jouself kan beding in 'n nuwe land en die vraag is dan of jy jou 'voedsel' moet saamvat om te oorleef, of nie. Hulle antwoord is: "Suppose this were an allegory and, instead of talking about cabbages we talked about fixed ideas, presuppositions, or certainties? Humm ... I'm going to bring my cabbages to someone who understands my needs" (Maturana & Varela, 1992, p. 250).

My pa het vir my gesê: "'n kind verstaan eers sy ouers as hy dieselfde volwassenheid bereik het." My ouers was soms ongelukkig met mekaar en ek het dikwels

gewonder of hulle bymekaar sou bly. Ek het my ongelukkigheid met my eerste vrou, intens beleef omdat ek besef het wat die gevolge daarvan op my kinders kon wees, terwyl ek later ook sou ontdek watter invloed dit op my gehad het. Ek was bevrees dat my kinders sou glo dat daar iets met hulle verkeerd was, omdat hul ma en ek ongelukkig was (Kopp, 1972). Dit wou ek ten alle koste vermy. So is ek sonder uitsondering in my psigoterapie meer bekommerd oor die nadelige uitwerking van ouerlike spanning en onmin op kinders as wat ek oor die ouers bekommerd is, wat die argitekte van die verhaal is.

Die noue band wat daar tussen my en my ma was, is verklaarbaar. Vir Whitaker (Neill & Kniskern, 1982) is moeder en kind immers 'n intense biologiese eenheid. So 'n intieme band tussen ouer en kind is egter nie net biologies verklaarbaar nie, maar ook op interpersoonlike en emosionele vlak. Die feit dat ek met die saamwoon van drie geslagte in een huis, dieselfde patroon as my ouers gevolg het, is ook deur patroongedrag verklaarbaar. Tussen ons jongste seun, Heinrich en sy ma (Hendrien) is daar ook 'n baie besondere band, wat 'n voortsetting is van die patroon wat daar tussen my en my ma voorgekom het, so ook tussen Ouma Meyer en my pa. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 256) glo dat daar tussen moeder en kind 'n spesiale band bestaan "while father is merely a psychological and sociological appendage." Gelukkig voel ek in my eie familie glad nie uitgesluit, soos wat my pa gevoel het nie, hoewel ek verstaan hoe dit kan voel. Ek het vir Heinrich hierdie patroon geleer.

Die Milaan-model (Keeney, 1983) representeer die feit dat gesinne se problematiek en ander patrone deur

gebeure in die verlede op 'n bepaalde manier in die hede, gereorganiseer en gemanifesteer word. Hierdie patrone word dan met dieselfde gevolge herhaal. Gesinne met dieselfde problematiek as byvoorbeeld my gesin van herkoms, is vir my maklik uitkenbaar al probeer hulle, hul ware probleme met die beste verduidelikings verberg, want die probleem waarmee hulle presenteer, is gewoonlik nie die kernprobleem nie. Hierdie gedragspatroon is veral waarneembaar waar daar nie doeltreffende dissipline, weens verskillende geslagte se uiteenlopende vertolkings van dissipline binne een huis is nie. Om werklik gelukkig te wees, moet jy jou kan losmaak van jou gesin van oorsprong en nie vir jou voortbestaan van hulle afhanklik wees nie. Ek besef vandag, meer as ooit tevore dat jou eie gesin jou basis vir jou soeke na jouself is. So skryf Whitaker (1989, p. 25) ook oor sy gesin: "Meanwhile, I was in and out of co-therapy - alone, with my wife, with one of our kids, alone again - in a series of efforts to find more of myself. I guess I'll never finish that job." Dit is duidelik dat hierdie proefskrif die begin van my selfontdekking is en dat die proses om myself en my kliënte beter te verstaan, nimmereindigend is. Alle gebeure in ons lewens, fisies of emosioneel en ook die dood, is 'n leerskool vir die wat agterbly, ons moet egter ontvanklik vir hierdie leerproses wees.

Bateson (1984, p. 206) voel die volgende oor die dood: "Death is also the moment of a gift that the old give to the young, a last opportunity to teach about life, but is so shaped by accident and happenstance that the moment may pass and wisdom is often unexpressed." Ek het ervaar dat George Wiehahn 'dood' was en dat hy vir my seer agtergelaat het, dit het ek eers heelwat later, toe ek eers die waarde van die dood leer ken het, verwerk. 'n Goeie vriendin en psigoterapeut, Suzanne

Shuda, het haar bewondering vir George op so 'n manier uitgedruk. Sy het gesê sy glo dat George se vermoëns so uniek is, dat 'n student in die MA kursus hom net eenmaal 'n jaar 'n vraag moes vra en dan vir die res van die jaar oor sy antwoord moes dink en filosofeer. Ek het egter ook later uitgevind dat hy veel meer gesê het met sy weggaan, as wat ek myself op daardie tydstip toegelaat het om te verstaan. Sy wysheid het hy onbewustelik soos 'n Zen- meester op my toegepas. Ek kan nou eers, met die skryf van hierdie proefskrif, vir hom totsiens sê met die wysheid vanuit 'n Zen-storie:

> a Zen master who wished to inform his students that he could not enlighten them by teaching them something new. All the knowledge they needed to become enlightened was within them, so he could only help the students discover what they already knew (Haley, 1994, p. 57).

Hoe kom my Interaksionele Patroon met Betrekking tot hierdie Tydperk ter Sprake?

Ek het as psigoterapeut geleer, dat net soos my selfontdekkingsproses met my selfondersoek en selfsupervisie vanuit myself geïnisieer is, moet kliënte hulself ook ontdek. Ek het vir die eerste keer met George Wiehahn afstandelikheid ervaar en dit het 'n inpak gehad waarvoor ek toe, nog nie gereed was nie. Hy was die 'pa' en ek moes die werk in die verhouding doen, hy was daar om my te ondersteun, maar nie daar om vir my oplossings te gee nie. As ek terugkyk, weet ek egter dat die afstandelikheid my as psigoterapeut oneindig goed gedoen het, want dit het my geleer om in my psigoterapie

selfstandelik te wees; die kliënt moet dan noodgedwonge sy eie, nuwe opsies uitsoek.

Die feit dat kliënte hulself vir psigoterapie aanmeld, is reeds die begin van 'n vernuwingsproses, waarin hulle self die verantwoordelikheid moet dra. Ek as psigoterapeut moet bedag wees om hulle nie deur my emosies en aktiwiteit te versmoor nie. Ek moes leer, om in my psigoterapie, die nodige afstand te behou deur stadiger te beweeg. Al is daar duidelike interpersoonlike prosesse sigbaar, mag ek nie die kliënt dadelik daarvan bewus maak nie. Ek moet hulle stelselmatig aan hierdie nuwe 'voedsel' van selfdink en selfdoen gewoond maak. Hierdie proses het Clyde vir my geleer toe hy my, vir 'n jaar lank, die kreatiewe wêreld van 'skisofrenie' laat ontdek en leer ken het, met 'n magdom van metafore en meta-kommunikasie daarin opgesluit.

Ek het in hierdie tydperk deur die spieël van die lewe myself vierkantig in die oë gekyk. Ek het geweet dat ek my-patrone van aggressie op ander maniere moes hanteer. Ek moes die lewe vertrou en besef dat die dood nooit genadig is in sy boodskap aan die wat agterbly nie.

HOOFSTUK 10

'N HARTSEERJAAR

1980

'n Goeie vriend van my, Koos van Rensburg, 'n Kliniese Sielkundige, het by my kom eet en ek het aan hom gevra of hy ook die spanning en ongemak in my huwelik kan aanvoel. Hy het my waarnemings en gevoelens bevestig. Dieselfde aand het ek aan my vrou gesê dat ek die huwelik wil beëindig. Sy wou nog 'n keer probeer, maar ek was moeg en wou nie verder nie. Ons is op 16 April 1980 geskei. Ek weet sy was op die ou einde dankbaar dat ons geskei het, want sy kon toe haar lewe meer inrig soos sy dit wou gehad het. Sy het dan ook later verskillende akademiese kwalifikasies behaal en doen ook goed in haar professionele loopbaan.

Soos met die meeste egskeidings het die kinders skade gely. As ek vandag na my seuns kyk, sien ek egter in hulle selfvertroue en geloof in hulself dat hulle sterker uit die proses getree het. Dit het ook deur hul lewens duidelik geword dat pyn vir hulle 'n louterings- en groeiproses was. Na verskeie pynlike hofsake het sy die kinders gekry. My familie was kwaad vir my en hulle het my geweldig verkwalik omdat ek volgens hulle die kinders in die steek gelaat het. Kinders is vir die Meyers en Lamprechts hul kosbaarste besittings. My suster Trudie was woedend en het gesê dat sy die kinders sou grootmaak as ek dan te sleg was. Dit het sy inderdaad ook gedoen; die seuns en my gewese vrou het

drie maande by haar in haar huis in Pretoria gebly. Die kinders het ook later, smiddae en elke tweede naweek, by my ma gekuier. Hulle ervaar Trudie vandag nog as 'n gesagsfiguur en is lief vir haar al is sy so streng.

Hester het gesê dat my egskeiding vir ma traumaties was, sy het baie gehuil en die kinders was vir haar 'n geweldige kwelling. Sy het haar grense oorskry om bystand aan my gewese vrou te verleen om sodoende die kinders vir die familie te behou. Sy het dit met besoeke en heerlike etes gedoen, want ouma se kos kon niemand klop nie. Almal praat vandag nog steeds van ouma se kos, die bone moet wees soos dié wat ouma gemaak het! Beide Sarel en Gert het nog steeds hulle ouma se foto in hul kamers en selfs Heinrich wat nog klein was, het staaltjies wat hy oor haar vertel.

My hartseerjaar was 1980. Daardie jaar het ek by Gevangeniswese bedank en by Sterkfontein Psigiatriese Hospitaal begin werk. Ek het supervisie aan MA-studente gegee en ek het ook 'n Kliniek vir Familieterapie vir buitepasiënte begin. Die eenheid se sukses het werklik gestalte gekry toe ons 'n psigotiese dogter van 'n Portugese gesin met sukses behandel het. Hierdie deurbraak was vir my belangrik, psigoterapie kon 'n skisofreen (DSM 1II, psigiatriese klassifikasie) met sukses behandel. Ek kon deur die verandering in hul interaksiepatrone sien dat die nuwe familiepatroon vir die kind meer aanvaarbaar was. Daar was nou 'n geborgenheid en 'n nuwe konteks vir interaksie. Die pa, 'n restauranteienaar, het met die finale sessie 'n groot bak garnale as 'n geskenk aan ons psigoterapeutiese span gebring. Die bak garnale was die simboliek van die begin van die individuasieproses, hulle het nou vir die

psigoterapeutiese span 'kos' gebring. Hierdie sukses het ek geweet is nie vir my genoeg nie, ek moes ander horisonne gaan verken en nog meer van psigoterapie en van myself leer.

Ek is vir ses weke oorsee om al die 'groot' psigoterapeute in psigoterapie te ontmoet, om van hulle te leer en hulle in aksie te sien. Ek was nog nooit voorheen buite die grense van die Republiek nie en dit het vir my soos 'n pelgrimstog gevoel. Ek moes my eie seer gaan verwerk en moontlike antwoorde in my land van herkoms, Duitsland, gaan soek. Ek het gehoop as ek fisies vêr van my mense is, sou ek my pyn beter kon verstaan. Weereens het ek uitgevind dat alleenwees nie die antwoord op my pyn is nie. Ek het egter op psigoterapeutiese vlak baie geleer.

Ek het vooraf aan al die psigoterapeute wat ek wou besoek, geskryf. Ek het eerste na Maurizio Andolfi in Rome gegaan. Wat 'n ervaring om teen hom as psigoterapeut vas te loop! Maurizio het net soveel fasette as die St. Peters Katedraal, maar ook die ontploffingskrag van Vesuvius. 'n Familie het hom kom sien oor hul moeder wat depressief was, daar was 25 familielede in die terapiekamer. Een van die seuns, 'n psigiater, het nie met Andolfi se terapeutiese intervensies saamgestem nie. Andolfi het die familie toe in sy hande oorgegee en rustig eenkant op 'n stoel gaan sit. Dit was totale chaos! Die hele familie het Andolfi gesmeek om weer toe te tree en te help. Voordat hy nog begin het, was dit reeds 'n sukses. Die ma het op die ou einde met al die kinders se horlosies in haar hande gestaan en deur sy intervensies het Andolfi baie duidelik aan die gesin uitgespel wat die moeder se effek op hul

lewens was. Hierdie ervaring met Andolfi het my geleer dat die psigoterapeut se intervensies absoluut spontaan en effektief moet wees. Minuchin en Fishman (1981) is van mening dat indien die psigoterapeut slegs aan tegniek sou vashou hy 'n ambagsman, onbetrokke, skoon en onnatuurlik sal wees. Minuchin en Fishman (1981, p. 1) maak die volgende stelling:

> The therapist should be a healer: A human being concerned with engaging other human beings, therapeutically, around areas and issues that cause them pain, while always retaining great respect for their values, areas of strength, and esthetic preferences. The goal, in other words, is to transcend technique.

Die psigoterapeut moet dit wat hy geleer het, bemeester, sy eie maak en dan vergeet. Hy sal dan met groter trefkrag en spontaneïteit binne die psigoterapeutiese sisteem funksioneer.

Ek het die aandtrein na Milaan geneem om die klein, kragtige, kreatiewe Mara Selvini Palazzoli te sien. Ek is nie seker of die Duitsers wat die Laaste Avondmaal van Da Vinci in die Tweede Wêreld Oorlog met bomme in Milaan beskadig het, 'n groter inpak op my denke as Palazzoli kon maak nie. Sy was eers 'n psigoanalis en het dit nie bevredigend gevind nie. In haar soeke na nuwe en beter antwoorde in psigoterapie, het sy en haar span op Bateson se geskrifte afgekom. Paul Watzlawick van Palo Alto het hulle besoek om hierdie nuwe paradigma verder aan hulle bekend te stel. Gregory Bateson se invloed op die Milaanskool is duidelik, ongelukkig was hy vir my net in

sy boeke beskikbaar. Bateson en Milton Erickson is vroeër die jaar dood. Ek sou hulle nooit sien nie, hierdie twee denkers wie se bydrae die psigoterapeutiese wêreld nog dekades sou besig hou. Ek glo hulle sit nie meer in die hemel oor die raaisel van die lewe en praat nie, maar oor die feit dat selfs hulle nie kan glo dat hulle nie kon raaksien dat: "Die raaisel toe geen raaisel was nie."

Ek besoek Heidelberg, wat vir die Duitsers die mekka van kennis en vir my die bodemgrond van my voorvaders is. Daar luister ek vroeg die Sondagoggend hoe studente hulle insigte probeer verbeter met vrolike studenteliedere en lang biere in die hand. In die studentekroeg het ek onthou hoe ek as kind die 'Student Prince' saam met my ouers in 'n klein teater in Kroonstad, die 'Empire', geniet het en oor hierdie moment gedroom het.

Wat sê 'n psigoterapeut van Alfred Lange van Amsterdam? Hy is meer mens en nader aan die aarde as Laurika Rauch se beskrywing van 'Mannetjies Roux'. Lange het my met nuwe oë na die Nagwag van Rembrandt laat kyk en my met nuwe insigte oor die Republiek gevul wat ek metafories aan die Nagwag gekoppel het. Goud, swart en wit kan in 'n perfekte geheel saamvloei as die skilders dit sou toelaat.

Ek het in New York geland en geweet, dit is die land vir my! Op die trein vanaf die lughawe na die stad het ek 'n pragtige meisie van die weskus ontmoet. Sy het in 'n kliniek waar navorsing gedoen is met virusse (HIV) wat nie uitgewis kan word nie, gewerk. By die aanhoor hiervan het ek geweet, ek gaan in Amerika meer van

psigoterapie en terapeute as van mooi meisies leer! Dit was ook inderdaad so.

Ek het verwag dat ek by Philadelphia se Kinderleidingkliniek 'n groot man (letterlik en figuurlik), Minuchin, gaan ontmoet. Tot my verbasing het daar voor my 'n kort Joodse Argentyn gestaan, 'n man wat met goeie gevolge grense tussen mense tot stand bring, of afbreek. Toe ek na Minuchin se ongeredigeerde, terapeutiese videobande kyk, het dit my verbaas om te sien hoeveel keer hy dieselfde boodskap op verskillende maniere aan 'n gesin deurgee. Psigoterapie is selfs vir top psigoterapeute harde werk!

Waar anders moes die Ruimtemuseum wees as juis in Washington DC? Daar is die presiese replika van die eerste maantuig waardeur die mens vir die eerste keer op die maan geplaas was. Ek kon die inpak goed verstaan, want drie jaar gelede met my MA-kursus, het Haley met sy nuwe insigte in my kop geland. Om hierdie lang lenige man te kon hoor praat en om te kon beleef hoe sy intervensies as supervisor agter die eenrigtingglas deel van 'n gesin word, is "a small step for man, a great leap for mankind."

Ek het die aand met die laatvlug in Chicago aangekom. Dit is een van die mooiste gesigte om die maan se weerkaatsing op Lake Michigan te sien en die ligte van die hoogste gebou, die Sears, so helder te sien skyn. 'n Mens dink dan onwillekeurig aan Al Capone en sy makkers se veelbesproke omswerwinge in hierdie stad met sy pragtige waterfront. Ek kon eers die volgende aand 'n bus na Madison kry om daar die 'wyse gryse' te ontmoet.

Die volgende oggend toe Carl Whitaker se mede-psigoterapeut David Keith inloop, het Whitaker my so voorgestel: "'Meet Gert from South Africa. He walked across the sea this morning.' David replied: 'No Carl, only Christ walked on water.' Carl said: 'Did you not hear that I said Gert walked over the sea!'" Hierdie interaksie sal my bybly soos die smaaklike warm vissop wat ek daardie aand aan Muriel en Carl se tafel geëet het.

In Carl Whitaker het ek as psigoterapeut amper die beloofde land gevind. By hom het ek die waarde van stories en metafore geleer. As hy nader was kon ek 'n vêr pad saam met hom gestap het. Sy insigte en stories het met my gepraat en al was hy moontlik die vader wat my drome sou kon verwoord, sou ek nog steeds alleen op die verhoog moes wees. Die inskrywing wat hy voor in my boek 'The family crucible' gemaak het: 'May you're crucible stay warm and nourishing' het my bygebly en ek het later geweet dat hy verder as ek gesien het.

Hiervandaan is ek na die kongres oor Milton Erickson se lewe. Ek sou by Milton Erickson opleiding ontvang en 'n kongres oor sy werk en lewe bywoon. Teen die muur van my spreekkamer hang een van die laaste briewe wat Erickson slegs 'n paar dae voor sy dood met sy perspen geteken het, gedateer 20 Maart 1980. Daarin nooi hy my uit om die kongres by te woon en psigoterapeutiese opleiding by hom te ontvang. Gregory Bateson sou een van die hoofsprekers gewees het. Ek het by tye gehoop dat hulle twee aan my pa in die hemel sou kon vertel wat ek presies besig was om te doen. Ek het nooit met hom daaroor gepraat nie, omdat ek toe nog nie genoeg geweet het nie en hy in elk geval te siek was. Al kon hy nie

self by die kongres wees nie, was dit vir my 'n openbaring dat Milton Erickson se denke nog steeds so 'n kragtige en dinamiese invloed, selfs uit die graf op die kongresgangers kon hê. Hy het elke lofsang verdien.

Tweeduisend dissipels sou hulde bring aan hierdie wonderlike psigoterapeut van Phoenix. Sy besondere, kreatiewe intervensies het op verskeie maniere vir sy pasiënte gewerk. So was die besoek aan die botaniese tuin en die berg wat soos 'n heuwel lyk, vir elke kongresganger 'n moet. Jy het gevoel asof jy nooit die kruin bereik nie, maar jy het nie opgegee nie, want hierdie pelgrimstog was 'n geskenk aan die kleurblinde genie wat slegs pers in sy waarnemingswêreld kon onderskei.

Ek het heel laaste by Paul Watzlawick in Palo Alto, naby San Francisco, aangedoen. Hy het die volgende geglo: "Do not think differently, act differently." Hierdie begrip is natuurlik makliker gesê as gedaan, want om kliënte sover te kry om dit toe te pas, is baie meer kompleks.

Ek het huistoe verlang, veral na my seuns. 'n Deel van my lewe is daardie jaar begrawe, want my twee seuns het nie meer by my gebly nie en ek moes 'n nuwe begin maak. Terug in die Republiek het ek weereens besef dat ek moeilik op my eie gelukkig kan wees en as psigoterapeut het ek dit ook so ervaar. Ek het teruggetrek Pretoria toe en by my ma in haar woonstel gaan woon. Daar het ek weereens geborgenheid gevind. Ek weet sy het, soos ek, geglo en gebid dat alles tog sou regkom.

Die Psigoterapeutiese Uitwerking en Effek van Bogenoemde Tydperk op my, die Psigoterapeut

Ek het ondervind dat in hierdie tydperk van my lewe die meeste 'groei uit seer' plaasgevind het. Ek moes myself in my nuwe professie begin handhaaf. Ek het 'n huwelik beëindig en het fisies my twee seuns verloor, maar ek het hulle elke tweede aand gebel en was by al hul sportbyeenkomste. Met ons twee-weeklikse saamkuier op naweke, het ek probeer vergoed vir die gemis van die twee weke tussenin. Wanneer ek aan hierdie tydperk terugdink, was die enigste behoudende aspek vir my, die feit dat ek nooit aan my besluit getwyfel het nie en dat ek bly glo het dat my seuns tog eventueel by my sou kom bly. In my psigoterapie het Andolfi se invloed, my bewus gemaak daarvan dat ek nie aan besluite en keuses wat ek aan kliënte deurgee, mag twyfel nie. 'n Kliënt moet vertroue kan hê in sy psigoterapeut, want psigoterapie is een van die kliënt se wegspringplekke terug in die samelewing in.

Psigiese pyn is dikwels die leerskool waardeur groei in ons persoonlike lewens plaasvind: "The path to enlightenment is often painful, with an ordeal sometimes arranged by the master and sometimes voluntarily by the student, such as suffering" (Haley, 1994, p. 60). Vir my was 'n behoudende faktor dat ek my dae tot oorlopens toe volgemaak het en so besig gebly het dat daar min tyd was vir dink en verlang. Ek het deur my psigoterapie uitgevind dat dit vir my en my kliënt, van nut is om soms in pyn te vertoef en dit dan te hanteer deur daaroor te praat. Kommunikasie bring dikwels verligting van pyn en so geskied die proses van klaarmaak gouer. Ontkenning en weghardloop van problematiek was nog nooit vir my 'n

oplossing nie en hierdie boodskap kom sterk in my psigoterapie en in my persoonlike lewe na vore.

'n Fout wat my emosioneel duur te staan gekom het, was om my gewese vrou die stryd oor die kinders aan te sê, want hoe harder ek probeer het, hoe verder het sy die kinders fisies van my af weggeneem. As ek Haley (1973) beter bestudeer het, sou ek geweet het om nie verandering teen te staan nie, maar om eerder die water in 'n nuwe rigting in te stuur. As ek die judotegniek van Alfred Lange (Van der Velden, 1977) wat hy met goeie gevolge in psigoterapie toegepas het, onthou het, sou ek myself baie pyn gespaar het. Wanneer jy egter emosioneel deel van 'n sisteem is, is dit moeilik om strategies te dink en dit op jou eie sisteem toe te pas. Wanneer kliënte in dieselfde bootjie is, as wat ek was, verstaan ek hulle gedrag soveel beter. As die kliënt desperaat is om sy eggenoot terug te wen, sal hy/sy desperate pogings aanwend, gewoonlik met die gevolg dat dit die ander party net nog verder wegdryf. Dit bly in sowel psigoterapie as in ons daaglikse lewe 'n moeilike konsep om te verstaan, dat geen weerstand soms die beste keuse binne 'n konfliksituasie is.

Ek het by 'n psigoterapeutiese groep vir geskeides aangesluit en hierdie groepservaring was vir my belangrik omdat ek ook kon ervaar hoe om 'n kliënt binne 'n groep te wees. Ek was openlik oor my eie gevoelens en dit was vir my baie blootstellend om myself persoonlik oop te vou, maar die psigoterapeute en die groepslede het my veilig deur hierdie tydperk geneem. Hierdie ervaring as deel van my eie groeiproses is tot vandag toe nog 'n belangrike aspek in my psigoterapeutiese werk, naamlik dat jy, vir jou kliënte 'n veilige konteks moet skep

(Satir, 1987). Die groepsterapie het my gehelp om my lewe weer in perspektief te plaas en die moontlikheid van 'n meer permanente verhouding het nou sterk na vore getree. Tog, was dit eers heelwat later in my lewe, met Hendrien en my nuutgevonde geluk dat ek myself herontdek het en werklik sonder vrese myself totaal beskikbaar kon stel. Vir Yalom (1975) is hierdie groepsgebondenheid een van die belangrike elemente vir suksesvolle psigoterapie. 'n Belangrike aspek was die feit dat ek nooit getwyfel het dat ek hierdie probleem te bowe kan kom nie. Vir Rogers (Baldwin, 1987b) is dit van groot belang dat 'n psigoterapeut veilig in homself moet voel. My ouers se geloof in my het baie daarmee te make gehad het. Ek was Don Quixote een voor; sy familie het nie geglo dat hy sy droom kon navolg nie (Kopp, 1972). My familie weer was bereid om soms deel van my droom te word en het my ook in die werklikheid bygestaan en ondersteun, daar waar ek die gemis en verlange na my kinders moes verwerk.

Nog 'n droom wat vir my verwesenlik is, was die verandering wat by die psigotiese Portugese dogter, binne 'n onbuigsame familiesisteem met ekstreme gedrag, plaasgevind het. Die feit dat verandering binne sodanige sisteme moontlik was, het my laat besef dat elke sisteem inherent sy eie moontlikheid tot verandering besit, indien dit die sisteem se keuse sou wees. As psigoterapeut moet jy die nodige selfvertroue in jou kliënt teweegbring, sodat die kliënt in homself en in sy besluite sal glo. Met hierdie gedagtes sluit ek by Fromm (Amundson et al., 1993, p. 111) aan: "man has an intense need for certainty; he wants to believe that there is no need to doubt that the method by which he makes his decisions is right."

Ek was grensloos beïndruk met Andolfi wat nie sou skroom om te onttrek uit 'n onbuigsame familie nie. Indirek dwing hy die familiesisteem om te besluit en dan werk hy saam met hulle om hierdie besluit deur te voer. Dit is belangrik dat jy, as psigoterapeut, wanneer jy met onbuigsame gesinne werk, sal weet dit wissel tussen genoegsaam betrokke wees en die verstaan van die kuns van uitbeweeg. Vir Whitaker (1989) is bogemelde, belangrike momente op die pad na selfontdekking en vertroue in jou eie metodes van psigoterapie. Jy moet nooit 'n statiese posisie in jou psigoterapie inneem nie, maar eerder nuwe en kreatiewe oogpunte skep. Whitaker (1989) beskryf hoe hy soms, tydens sy psigoterapie aan die slaap raak en in sy drome ervaar dat hy in homself inbeweeg. Hierdeur word 'n nuwe metode van kommunikasie met die kliënt bewerkstellig; sy regterbrein neem oor en kreatiewe interaksies volg wat die kliënte se moontlikhede vir nuwe invalshoeke uitbrei. So 'n kommunikasie is veel sterker as 'n blote intellektuele linkerbrein-interaksie. As psigoterapeut moet ek, soos Whitaker, leer om die proses veel meer te vertrou en nie spesifieke veranderinge met spesifieke intervensies te verwag nie. Psigoterapie is 'n groeiproses en as psigoterapeut moet jy sorg dat jy ook op persoonlike vlak groei ervaar sodat dit na jou psigoterapie kan oorvloei.

'n Belangrike les wat ek as psigoterapeut in hierdie hoofstuk van my lewe geleer het, was om te waak teen oormatige aktiwiteit waar emosie my denke oorheers. Net soos my emosionaliteit, kan my aktiwiteit ook tot voordeel van myself en my kliënte strek. Deur my aktiwiteit en entoesiasme weet my kliënte dat ek betrokke is en my emosionaliteit wys aan hulle dat ek hulle gevoelens verstaan. Wanneer ek egter my aktiwiteit gebruik om van my eie gevoelens weg te vlug, is dit vir

my funksionering as psigoterapeut, negatief. Ek kan meer bereik deur 'n proses van meditasie, waaruit daar persoonlike groei voortspruit en wat tot voordeel van my kliënte sal strek.

Chopra (1989) sê dat ons met meditasie deur onbewuste grense kan breek. Dit is belangrik, omdat hierdie grense 'n beperking op ons brein om die wêreld ongebonde waar te neem, plaas. Hy sê: "Just the slightest opening of awareness caused a reality shift. Meditation, because it opens more channels of awareness and opens them to a deeper level, causes a bigger shift" (p. 226).

Hoe kom my Interaksionele Patroon Gedurende hierdie Periode ter Sprake?

Al het ek as mens en as psigoterapeut ondervind dat pyn 'n onlosmaaklike deel van jou persoonlike groeiproses is, kan ek nie vir my kliënte groei uit pyn bewerkstellig nie. Ek kan hulle slegs met die nodige ondersteuning bystaan. Dit is soos 'n ma wat haar seun verloor het, vir my gesê het, dat ek nie 'n idee het wat dit beteken en hoe dit voel om jou kind te verloor nie. Hierdie tipe interaksie is 'n aanduiding van hoe jy as psigoterapeut slegs die konteks vir 'groei uit pyn' kan skep, maar jou kliënt dit self moet oorbrug. Dit is waar jy die psigoterapeutiese proses moet vertrou en moet weet dat daar met tydsverloop nuwe patrone op die oppervlak sal verskyn. Gibran (1981, pp. 79-80) gee vir ons die volgende wysheid:

In die herfs het ek al my droefheid bymekaar gehark en in my tuin begrawe.
En toe September kom en lente en aarde bruilof vier, het daar mooier blomme in my tuin gebloei as ooit vantevore.
Toe my bure dié blomme sien, sê hulle vir my: 'Sal jy in die herfs vir ons ook van die saad gee waaruit hierdie blomme gegroei het? Ons wil ook graag sulke skoonheid in ons tuine laat bloei.'

Ek het besef dat al het ek al die psigoterapeutiese kennis, ek op die ou einde nog steeds my eie seer moes deurwerk en eventueel myself weer vir nuwe verhoudings moes oopstel. Alleenlik so, sou ek ook op interpersoonlike vlak volledig kan groei en my kliënte se pyn kan verstaan. Rustigheid en meditasie het nou 'n belangrike deel van die mondering geword waardeur ek myself moes herontdek.

HOOFSTUK 11

MY NUWE LEWE

1981 - 1990

Ek was by Sterkfonteinhospitaal uitsluitlik verantwoordelik vir die psigoterapeutiese opleiding van die Intern Kliniese Sielkundiges. Omdat ek 'n alleenloper was, het hulle in my verhoudingslewe belanggestel en goedig met my daaroor gespot. Die interns het al die meisies met wie ek gewoonlik uitgegaan het, geken. Ek wou 'n verandering maak en het hulle met 'n nuwe meisie van Potchefstroom verras. Tydens ons tweede afspraak het ek haar gevra om met my te trou. Dit was die beste besluit wat ek ooit geneem het. MacLaine (1971, p. 25) skryf oor haar soortgelyke 'blits' ontmoeting met haar man: "Four hours later he asked me to marry him." Sy sê ook: "He knows me better than I know myself. He knows what gives me life and what drives it from me. And when I met him life began."

Hendrien het haar man in 'n motorongeluk buite Harrismith 'n jaar tevore verloor. Beide haar ouers was reeds dood en haar broer is nie familievas nie. Sy trou met 'n familie wat haar met liefde oorspoel en sy geniet elke oomblik daarvan. Sy het hierdie aanvaarding nodig gehad, want sy was alleen. Ons is ses maande later op 4 September 1981 getroud en Lezanne, Hendrien se dogtertjie van twee jaar, was op daardie tydstip ons enigste kind in die huis. Ek het haar maklik aanvaar omdat sy 'n dogtertjie was en sy kon nie vir die seuns, wat nie by

ons gebly het, 'n bedreiging wees nie (ek het later eers uitgevind, dat my waarneming skeef was). Vir my seuns was ek op 'n ander manier lief as vir die nuwe klein dogterjie wat in my lewe ingekom het. Ek en Lezanne het tot vandag toe 'n besondere en oop verhouding en sy sal altyd na aan my wees omdat sy my dogter is. Ek weet dat sy vir my lief is en sy aanvaar my as haar pa, maar ook as haar vriend.

Hendrien hanteer my skitterend. In alles wat ek ook al doen, ondersteun sy my en op die ou einde doen ons eintlik wat sy wil, maar ek voel belangrik en sy is gelukkig. Deurdat sy my nie vashou nie, trek sy my al hoe nader aan haar. Sy is net so goed soos my ma en lyk ook na haar, die neus en die skerp gesiggie. Sy staan egter haar man as dit nodig is en is nie altyd die minste soos my ma teenoor my pa was nie.

In 1983 het ek met 'n privaatpraktyk in Verwoerdburg begin. Ek het by Sterkfonteinhospitaal bedank, want ek wou aan myself bewys dat ek met my professie 'n goeie bestaan kon maak. Ek het ook werksbevrediging gekry deur kreatiewe psigoterapie saam met twee kollegas te doen. Ons het verskillende tegnieke, supervisiemodelle en Milaanvoorskrifte met goeie effek toegepas. Die een kollega, Connie Valkin is tans ook saam met my in die doktorale kursus. Ons het van die begin af goed saamgewerk. Ons het ons verskille oor dissipline en politiek uitsorteer en al dink en glo ons so anders, het ons respek vir mekaar se sieninge behou. In Johannesburg kon hulle hierdie kombinasie van Boer en Jood nooit verstaan nie!

In April 1984 was daar die groot gesinsterapie-kongres by Sun City en ons drie moes 'n gesin voordra. Die gesin het 'n lang terapeutiese geskiedenis gehad met 'n anoreksiese dogter, wat 'n moeilike prognose getoon het. Die psigoterapeut wat ons met die gesin moes help, was die sjarmante Mony Elkaïm. Soos elke meester moes hy ons voor die gehoor laat sweet om homself as psigoterapeut nog beter te laat lyk. Voordat die gesin op die verhoog verskyn het, het Mony selfversekerd gevra: "Do you think I am Moses?" Nood gee metafore en voor 500 mense sê ek: "No, we need a Joshua, to lead us into the promised land." Nadat die gelag bedaar het, was die psigoterapiesessie met die gesin 'n groot sukses en die kongres 'n aangename herinnering. Uit hierdie ondervinding was dit vir my duidelik dat baie van die antwoorde waarna ons in psigoterapie soek, reeds in onsself opgesluit is.

Ekself het ook fisies na 'n nuwe, beloofde land vertrek want in Julie 1984 het ek 'n pos by die Universiteit van die Noorde, Qwaqwa-kampus naby Harrismith aanvaar. Ek het teruggegaan na 'n klein plekkie en weer na my wortels begin soek wat ek jare gelede in die klein dorpie Lindley agtergelaat het. Ek het gou tuis gevoel tussen die mense wat so na aan die aarde leef, maar ek het geweet dat dit die alleenheid binne-in my is, wat ek so goed ken, wat nou weer kon tevoorskyn tree. Ek het sosiaal probeer wees en dit het geslaag, maar nie vir lank nie. Ek is meer tuis in 'n een-tot-een-verhouding: "it is more noble to give yourself completely to one individual than to labour diligently for the salvation of the masses" (Covey, 1992, p. 201).

Vir my is warmte by mense 'n belangrike aspek van menswees. Plattelandse mense leef na aan die aarde en is nog nie so goed geskool in die teater van die stad nie. So 'n mens is my vriend, Daan Moolman. Hy is self ook deur die meulsteen van die lewe gemaal, nie alleen psigies nie maar ook fisies. Ons deel met mekaar, alhoewel hy 'n 'voel baie, sê min' mens is, hy praat min oor sy eie gevoelens en pyn. Hy is op baie gebiede soos my pa, wat nie sou sê dat hy jammer is nie, maar dit op ander maniere vir jou sal wys. Tans is hoop ook deel van sy lewe en is hy toekomsgerig. Hy wag vir 'n nuwe nier en 'n kans op 'n nuwe lewe. McKay (Covey, 1992, p. 294) glo dat: "'The greatest battles of life are fought out daily in the silent chambers of the soul.' If you win the battles there, if you settle the issues that inwardly conflict, you feel a sense of peace, a sense of knowing what you're about."

Ons word in die gemeenskap van Harrismith ingeskakel - mense met hul eie spesifieke kultuur. Van der Hoorn (Mason & Rubenstein, 1988, p. 32) sê: "Each of us lives within an invisible sheath we call culture. This sheath has many layers; some were fashioned by neighbourhood, religion, race and country; others owe their origin to climate and geography." My vriend en kollega, Herman Raath, het nie altyd aan die presiese norme en waardes van die gemeenskap geglo nie. Ek is oor dieselfde kam geskeer. Hy was nie godsdienstig op die manier wat die gemeenskap van hom verwag het nie. Hy het ook nooit hierdie waarneming probeer regstel nie en dele van die gemeenskap het begin glo dat alle sielkundiges ongelowig is. Hy was en is my beste vriend, daarom was dit moeilik om die gemeenskap te laat glo dat alle sielkundiges nie dieselfde is nie. Ek wou die gemeenskap ook nie oortuig nie, ek het geglo dat hulle self tot hierdie ontdekking

moet kom. Ten minste was Herman eerlik genoeg om net homself te wees. Ons was op daardie manier dieselfde, die eerlikheid met onsself, al sou dit soms tot ons eie nadeel strek. Hierdie gedragseienskap is volgens Satir (1987) in psigoterapie van groot belang en sy glo dat die psigoterapeut kongruensie moet modelleer. Dit ontwikkel vertroue tussen psigoterapeut en kliënt en emosionele eerlikheid is een van die kernaspekte tot herstel.

Hieruit kom die volgende vraag sterk na vore: Indien jy altyd naby aan jou kliënt is, behoort jy dan as psigoterapeut meer doeltreffend te wees? Ek meen dat 'n positiewe antwoord op hierdie vraag waarskynlik nie korrek is nie: As psigoterapeut sou jy jou eie beskouing benadeel indien jy nie ook afstand in die terapeutiese verhouding behou nie. Dit is ook vir Whitaker (1989, pp. 37-38) belangrik "to preserve his own life space ... his own personhood." Dit was vir my noodsaaklik om 'n werkswyse te ontwikkel waar ek sowel naby as vêr van my kliënt kon wees.

In 'n klein gemeenskap soos Harrismith kan jy as psigoterapeut maklik vereensaam. Psigoterapie het daarom vir my al hoe belangriker geword, omdat dit oor die essensie van die lewe gaan, oor pyn, ongemak, krisis en geluk. Omdat dit so 'n klein gemeenskap is, het ek ook noodwendig, nadat psigoterapie afgehandel was, met kliënte gesosialiseer. Vir Whitaker en Keith (1981) is dit nie 'n probleem nie, omdat enige psigoterapeut in 'n sosiale konteks ná psigoterapie nooit terapeuties effektief is nie. Jy is dan nie meer die psigoterapeut nie, maar slegs lid van jou gesin en gemeenskap.

Gewese kliënte het buite psigoterapie waardevol geword omdat ek hul potensiaal as mens besef het. Ek kon gevolglik hul suksesse en ontwikkeling ongesiens geniet, al was ek nie meer hulle psigoterapeut nie. Ek was meer bewus van my kliënte se suksesse en krisisse as wat 'n stadspsigoterapeut kon wees. Kopp (1972) is van mening dat, indien die psigoterapeut se kliënte nie die moontlikheid het om vir hom persoonlik belangrik te word nie, hy nie sou belangstel om dié kliënte vir psigoterapie te neem nie. Ek stem egter saam met Rogers (Baldwin, 1987b) dat 'n psigoterapeut moet waak dat hy nie te veel van homself gee nie en sodoende aan homself skade berokken nie.

Hierdie insig word reeds by Freud aangetref. Vir hom was een van die groot probleme in psigoterapie die moontlikheid dat die terapeut in die persoonlike lewens van sy kliënte verwikkel sou raak (Satir, 1987). Whitaker en Keith (1981) het ook hierdie probleem in psigoterapie geïdentifiseer. Hulle was van mening dat daar wel die moontlikheid bestaan dat die psigoterapeut betrokke kan raak by sy kliënte se persoonlike lewens, maar dat dit vir 'n terapeut moontlik is om maniere te vind om hierdie probleem te bowe te kom en dat hierdie probleem nie die integriteit van die psigoterapeut behoort te beïnvloed nie.

Vir my is die oplossing geleë in my verwysingsraamwerk as psigoterapeut. Deur hierdie verwysingsraamwerk te versterk deur byvoorbeeld die ondersteuning en nabyheid van my gesin, slaag ek daarin om my identiteit as psigoterapeut te behou, wanneer ek betrokke raak by die kliënte se persoonlike lewens. Hierdie siening van die rol van die psigoterapeut se eie

familie in die versterking van sy verwysingsraamwerk, het ek gevind in die volgende stelling van Minuchin en Fishman (1981, p. 11): "The family is the natural context for both growth and healing, and it is the context that the family therapist will depend on for actualization of therapeutic goals." Net so belangrik soos die kliënt se gesin vir hom is, sodat die nodige positiewe verandering kan plaasvind, net so belangrik is die psigoterapeut se gesin wat as sy ondersteuningsbasis moet dien. Whitaker (1989) vertel dat hy na 'n moeilike dag tydens sy werk by die hospitaal dikwels self psigosomatiese simptome ontwikkel het. Die teruggaan na sy eie gesin was dan vir hom 'n lafenis. "Cuddling with my wife resolved this response, but I went back into psychotherapy to help develop competence in preventing it" (p. 23). Indien jy jouself aanvaar en vind, dan behoort jou behoefte aan nabyheid deur jou eie gesinsisteem bevredig te word.

Ek tree nie maklik met myself in verbinding nie; ek raak betrokke by ander se pyn en ongemak, maar kom selde by my eie pyn en ongemak uit. Ek het geleer dat dit nie net belangrik was om my van my kliënte se pyn los te maak nie, maar dat ek ook my eie pyn en ongemak moes ontdek en dit moes verwerk.

> I know that in the deeps each person is unique and wonderful and that it is only our refusal to know ourselves, light and dark, fire and shadow, all, and our failure to understand people and things and God, as we can understand them and wish to be understood ourselves, that prevents us from achieving now (Van der Post, 1986, p. 240).

Ek het geglo dat ek nie tyd het om met myself in verbinding te tree nie. Die belangrikste rede hiervoor was dat ek myself nie sou kon hanteer nie. Om hulp te ontvang, was vir my baie moeilik omdat die patroon van hulp ontvang van ander, nooit deur my ouers aan my geleer is nie, of miskien wou ek dit nooit leer nie. My eerste suksesvolle kennismaking met hulp ontvang was toe ek deel van 'n psigoterapeutiese groep van geskeide persone, was. Dit was 'n voorsmakie van my latere selfondersoek en blootlê van myself. Hay (1991, p. 145) beskryf hierdie pogings van die mens om tog net in beheer te voel op die volgende wyse: "When we get frightened, we want to control everything, and then we shut off the flow of our own good." Hendrien het my vroeëre desperate behoefte aan onafhanklikheid toegeskryf aan my pyn en wantroue waarvan die letsels eers later volkome geheel het. Om by bogenoemde selfondersoek en insigte uit te kom, was 'n stadige en pynlike ervaring en ek het besef dat ek nie, soos my voorouers, die wêreld alleen kan oopkloof nie. Nog meer pynlik, was die besef dat hulle ook nie kon nie - hulle het net gemaak of hulle dit kan doen. Ek het met meer wysheid besef dat 'om te gee' ook aan ander vreugde verskaf en betekenis aan my en aan hulle lewens gee. Ek moes die omgekeerde leer 'dit is beter om te ontvang as om te gee.'

Gibran (Whitaker & Malone, 1981, p. 67) in sy beskrywing van 'The Pearl' praat positief oor pyn. Eintlik, sien hy dit as 'n manier om by jou eie innerlike uit te kom.

Said one oyster to a neighboring oyster, 'I have a very great pain within me. It is heavy and round and I am in distress.'
And the other oyster replied with haughty complacence,
'Praise be the heavens and to the sea, I have no pain within me. I am well and whole both within and without.'
At that moment a crab was passing by and heard the two oysters, and he said to the one who was well and whole both within and without, 'Yes, you are well and whole; but the pain that your neighbor bears is a pearl of exceeding beauty.'

Ek wou nooit saam met Hendrien 'n baba gehad het nie. Omdat Sarel en Gert nie by ons gebly het nie, was ek bang dit sou 'n seun wees en dan sou hulle twee dalk uitgesluit voel. Met ons verhuising na die platteland het ek egter ook 'n behoefte aan 'n nuwe begin gehad en miskien sou 'n baba die simbool daarvan wees. Ons het besluit om te probeer.

Heinrich is op 5 Februarie 1985 gebore. Die hele familie was gaande oor die nuwe baba en almal in die familie het hom as 'n nuwe band van geluk tussen my en Hendrien gesien. Whitaker (1989, p. 35) praat ook oor hul laatlam en sê: "She served as a model for our discovery of a new self in each of us." Vir ons was dit inderdaad ook so! Vir Hendrien was dit 'n tasbare bewys van ons liefde vir mekaar. Na April 1980 kon ek nooit dink dat 'n Aprilmaand weer so goed sou wees nie. Aan die einde van die vakansie was Sarel en Gert se tasse al gepak vir die teruggaan na Kaapstad, toe my gewese vrou laatmiddag bel om te sê dat sy besluit het dat die seuns

maar permanent by ons kan bly. Binne twee maande het ons huisgesin met 300% gegroei. Wat 'n wonderlike vreugde was dit daardie aand vir ons almal en ook elke dag daarna! Ons huis was daardie Paasvakansie voller, besiger en gelukkiger. Ek het weereens geleer dat hoe harder jy op interpersoonlike terrein veg, hoe onmoontliker maak jy dit vir jouself. Ek het egter geglo dat ek op emosionele vlak nie 'n ander keuse gehad het nie. Ek moes veg om toesig oor my kinders te verkry, want ek was lief vir hulle. As ek terugdink, was die geveg ook oor my eie seer wat nie sonder hulle nabyheid wou heel nie. Daar het egter 'n ander seer op ons huisgesin gewag.

My ma het in die koue winter van Julie 1989 net buite Harrismith op pad na ons toe, verongeluk. Ons het almal al angstig op haar koms gewag. Die maaltyd is vir haar gekook, op haar manier. Die wag het te lank geword en is later deur die vreeslike nuus van haar dood gestil.

"Die Here weet
dis koud vannag;
ek sien sy konka-kole
diékant waar Hy wag (Du Plessis, 1985, p. 54).

Voordat sy gery het, het sy vir my swaer gevra of sy goed genoeg lyk om by ons te kom kuier; sy was soos in die verlede gesteld op haar voorkoms. Die wintervakansie het wreed en koud geëindig toe ek my ma in die laaie van die dood, by die polisiestasie moes gaan uitken. My vriend, Koos Rautenbach, het haar dood gesertifiseer. Ek het my ma self met die Kombi Pretoria toe geneem om langs my pa te gaan rus en Hendrien het met die ander motor

saamgery. Sy het die twee seuns gevra wie saam met my sou ry en Gert het gesê: "God Ma, net nie ek nie!" Ek glo ouma sou lekker daaroor gelag het; gelukkig kon ons saam met die hartseer ook glimlag.

Dit het vir my duideliker geword dat jou gedragswyse in patrone vasgelê word deur die sisteem wat jou voortgebring het. Die verstaan van jou gedrag moet gesoek word in hierdie geslote, maar tog veranderende sisteem. Dit is belangrik om te bepaal hoe jou gedrag gevorm is en watter invloede daar in hierdie vormingsproses ter sprake was. Daar sal noodgedwonge 'n proses van selfsupervisie moet wees en ek sou deur my omstandighede na myself moes soek.

Daar is maniere hoe jy, as psigoterapeut, doeltreffend na jou eie ontwikkeling kan kyk sonder dat jy op buite-insette hoef staat te maak. Die waarde wat aan sodanige model gekoppel sou word, sou die psigoterapeut se doeltreffendheid dramaties verhoog, want hy sal voel dat hy deur homself gemonitor word. Schumacher (1977, p. 78) sê die volgende: "It should not be thought that the journey into the interior is only for heroes. It requires an inner commitment, and there is something heroic about any commitment to the unknown, but it is a heroism within everybody's capability."

Die meeste psigoterapeute glo dat hul vernaamste voedingsbron 'n nuwe naam of boek op die horison is. In die psigoterapieberoep is daar 'n te groot behoefte om van deskundiges in die veld te leer. Die hoop is dat die kenners vir jou antwoorde kan gee, miskien iets weet wat jy nie weet nie of 'n metode kan voorstel wat jy nog kan

toepas om sodoende 'n meer doeltreffende psigoterapeut te wees. Die antwoord op hierdie soeke, soos ek al wel uitgevind het, is nooit in hierdie psigoterapeute opgesluit nie; hulle is slegs punktuasies op die pad vorentoe. Hierdeur beklemtoon ek Van der Post (1986, p. 85) se siening:

> We have not to wait on masters ... Until you have listened in to that thing which is dreaming through you, in other words, answered the knock on the door in the dark, and discovered your estranged self, you will not be able to lift this moment in time, in which we are all imprisoned, back again onto a level where the great act of creation is going on, whether we heed it or not. We can join in with increased awareness, thanks to the creator's evolution, or stay out. If we stay out we perish, if we join in, we live forever.

Die Proses waardeur die Stadsterapeut, die Psigoterapeut van die Berge geword het

Die redes wat my na Harrismith gebring het, was die volgende:

*My jarelange vriend Herman was hier en hy het my verstaan.
*Die behoefte om 'n nuwe begin te maak, weg van die stad, was groot.
*Ek wou rustiger word en my kinders in die platteland grootmaak, ek het gehoop dat ek so nader aan myself sou kom.

'n Aspek van myself waarmee ek nie rekening gehou het nie was dat ek op psigoterapeutiese gebied al hoe meer vereensaam het, veral nadat my vriend, Herman, en mede-psigoterapeut weg is na Namibië. Ek het gevolglik geen ander keuse gehad as om binne my psigoterapie na myself om te sien. By gebrek aan 'n supervisor moes ek leer om my eie effektiwiteit te evalueer. My alleenheid het my gedwing om 'n dagboek te hou waarin ek insigte wat ek verkry het en my probleme wat ek met myself en kliënte ondervind het, kon aanteken (hierdie proses is in ons doktorale kursus meer sistematies toegepas). So het my selfsupervisieproses begin sonder dat ek dit besef het. In my herevaluering van die dagboek, het ek al hoe meer gemerk dat ek minder oor kliënte skryf en meer oor myself. My alleenwees as psigoterapeut het gevolglik nuwe insigte oor myself na vore gebring, wat vir my in die stad vir my langer geslote sou bly, omdat 'n stadspsigoterapeut nie só op homself aangewese hoef te wees nie.

Die feit dat ek myself soveel beter leer ken het, het gelei tot verbeterde verhoudings met my kliënte. Hieroor sê Whitaker (1989, p. 25) "More and more I became convinced that the relationship was what caused change in patients rather than any insights or any unconditioned positive regard." My dagboek met belangrike feite oor veral myself en my kliënte is deur 'n donderstorm van my rekenaar afgevee, dit het my geleer om nooit sonder 'n afskrif van my proefskrif te wees nie.

Die een aspek wat egter in my selfsupervisie kortgekom het, was gedagtewisseling met 'n tweede persoon oor my nuwe insigte en ontdekkings binne psigoterapie. Hierdie alleenheid is nog meer beklemtoon deur

psigoterapiesessies met humor en nabyheid wat ek nie met iemand op Harrismith kon deel nie. Ek kon dit nie met Hendrien deel nie, omdat Harrismith so 'n klein dorpie is en my kliënte dikwels aan haar bekend was. Ek het geweet sy sou dit met niemand bespreek nie, maar vir my is dit eties net nie aanvaarbaar nie en daarom sal ek ook nooit 'n verslag van kliënte aan 'n mediese dokter stuur nie. Dit mag dalk net deur sy liaseerstelsel, onder ander se oë kom. Die alleenheid van die terapiekamer, na die warmte en nabyheid van 'n sessie maak net die alleenwees nog erger (Keith, 1987), dit is egter die prys wat jy as afgeslote psigoterapeut moet betaal.

Hierdie tydperk van my lewe kan ek deur 'n groter bewuswording van myself saamvat. Ek het ook uitgevind dat my sosiale self vir my uiteindelik nie veel beteken nie, want sodanige interaksies is meestal oppervlakkig en leeg. Om die voorsitter van 'n tennisklub te wees, of om op 'n bestuur te dien, verskaf op die ou einde nie die beloning waarop ek gehoop het, om ryker in myself te voel nie. Hendrien en ek het in onsself in terugbeweeg en net vriende oorgehou wat vir ons van betekenis is. Ek het geleer om met myself te kommunikeer en my liefde vir my vrou en kinders het my aanslag as psigoterapeut net meer positief en akkuraat gemaak. Ek het ontluik as die psigoterapeut wat homself in sy emosies kan uitleef en ek het my soms onnodige ooraktiwiteit beperk tot stilte en meditasie.

Hendrien en ek het met die geboorte van Heinrich die patroon van die laatlam in my familie voortgesit: hy is ses jaar na sy suster Lezanne gebore. Ons het hierdie laat aankomeling geniet. Dit het gevoel soos "an opportunity for us to see across the head of that child

into each others eyes" (Whitaker, 1989, pp. 34-35). Die foute wat ons as gevolg van te min tyd en somtyds te streng dissipline met die ouer kinders gemaak het, sou ons hopelik met meer omsigtigheid, maar met net soveel liefde hanteer. Met hierdie insig in verband met ons gesin kon ek al talle kere my kliënt ouers met laatlammers gerusgestel oor die 'meer tyd en aandag' wat hulle aan hul jongstes spandeer. Hierdie proses is gebruik om aan die ouers hulle positiewe insette uit te wys en psigoterapie moes hul slegs as 'n verlengstuk daarvan, beskou.

Die dood van my ma was een van die belangrikste gebeurtenisse wat bygedra het tot my diepere insig en ontwikkeling as psigoterapeut. Dit het my bewus gemaak van die mense na aan my en die betekenis van liefde en warmte in hegte verhoudings beklemtoon: "The pain of leaving those you grow to love is only the prelude to an understanding of yourself and others" (MacLaine, 1971, p. 25). Die dood van my ma het my na 'n diepere betekenis en groter wysheid in my eie lewe en in my kliënte se lewens laat delf. Ek het ervaar dat die ontdekking van só 'n kennis en wysheid, lei tot verheldering van die geestesoog. Ek het weereens die oorweldigende alwysheid van God in alles ervaar. Chopra (1989) praat duidelik oor hierdie belangrike faset van religieuse- en selfinsig en hoe ons hierdie realiteit kan ervaar wanneer hy sê; 'n mens bestaan nie net uit denke en gevoel nie, daar is 'n gaping wat oorbrug moet word om by ons diepere self uit te kom. Hy beskryf dit as 'silent intelligence' en omvat dit deur te sê dat daar 'n groot verskil is tussen ons 'aktiewe' intelligensie en ons 'stil' intelligensie en dat indien ons hierdie gaping kan oorbrug, ons by die ontasbare kan uitkom. 'n Jarelange vriend van my, Piet le Roux, het 'n geesgenoot geword. Sy rustigheid en

insig het my laat glo dat daar heling en sin in die soeke na jou diepere self is.

Volgens Chopra (1989, p. 168) het Einstein ook by hierdie realiteit uitgekom:

> At such moments one imagines that one stands on some spot of a small planet gazing in amazement at the cold and yet profoundly moving beauty of the eternal, the unfathomable. Life and death flow into one, and there is neither evolution nor destiny, only Being.

Hierdie bewuswording wat ek ook ervaar het deur my groei as gevolg van my voortdurende selfondersoek, word ook deur Chopra (1989, p. 169) beaam:

> The great traditions of wisdom have largely been founded by one or a few individuals who realized the universe through themselves ... it is really a glimpse into a level of our own conciousness that can be mapped and explored.

Bogenoemde kan slegs geskied as jy as psigoterapeut die bereidheid het om jouself deur 'n proses van selfsupervisie te ondersoek. Ek het geleer dat my alleenheid en stilwees nie bloot as 'n wegvlugaksie beskou moet word nie, maar as 'n tyd van deurdink waarin persoonlike groei kan plaasvind.

Hoe kom my Interaksionele Patroon Gedurende hierdie Periode ter Sprake?

'n Belangrike kenmerk van hierdie periode in my lewe as psigoterapeut, was die insig wat ek bekom het, met betrekking tot die feit dat ek my aktiwiteit in psigoterapie moes beperk om die kliënt 'n kans te gee om sy eie bewegingstempo te bepaal. Ek het nou in my psigoterapie die dringendheid om kliënte te verander, verloor. Die grootste kompliment wat ek ooit in psigoterapie gekry het, was van 'n jong seun wat gesê het dat die rustigheid van my psigoterapiekamer vir hom soos sy kerk voel, wanneer daar geen mense teenwoordig is nie en alles rustig is, maar jy weet dat Iemand met jou praat.

Die volgende woorde van Gibran (1981, p. 50) het vir my meer betekenis gekry: "Stilte is 'n sagte storm wat al die dooie takke uit ons lewens wegbreek sodat ons lewende wortels dieper in die lewende aarde kan indring."

Ek het ook die verandering in my psigoterapie op 'n emosionele vlak beleef en besef dat my oormatige emosionaliteit en my konflikpatroon van die verlede, meer my eie ongelukkigheid met myself was. Wanneer ek na my twee oudste seuns kyk, sien ek dat hulle nog my ou pad stap, ek weet ek het hierdie patroon vir hulle geleer. Ek weet egter dat met my veranderde insig en gedrag dit eventueel na hulle sal deursyfer.

As jy as psigoterapeut sekuriteit en vryheid binne jouself ervaar, kan jy in jou persoonlike lewe waag. Dit gee jou die openheid om in die psigoterapeutiese proses, nie jou kliënt se verandering te beperk tot jou eie insigte nie, maar slegs op die psigoterapeutiese proses te vertrou. Die wysheid waarna ek as mens en ook as psigoterapeut streef, staan los van my boekekennis en berus op my innerlike vrede en geluk wat ek verkry deur die ontdekking van my ware self. Daarna sal dit saamvloei tot 'n unieke psigoterapeutiese grondslag waarin ek my eie model is.

HOOFSTUK 12

DIE WAARHEID VAN 'N DROOM

1991-1993

In 1991 begin 'n doktorale groep by Unisa en 'n droom word vir my bewaarheid. Hierdie doktorale program het daartoe aanleiding gegee dat ek as psigoterapeut en as individu meer indringend na myself begin kyk het. Ek het as psigoterapeut deur die jare deur tydperke van inter-, sistemiese en intra-opleidingservarings gegaan.

My aanvanklike opleiding het bekendmaking met interpersoonlike vaardighede behels wat 'n psigoterapeut deur middel van strategieë kon aanwend om mense te verander. Dit is opgevolg met die sistemiese benadering wat met die verandering van die hele sisteem te make het. Gedurende ons opleiding in die doktorale program het ons hoofsaaklik op onsself gekonsentreer en deurdat daar inherente veranderings in onsself plaasgevind het, het ons onsself as psigoterapeute herontdek.

Satir (1987) is van mening dat indien aanvaar sou word dat die psigoterapeut 'n essensiële deel van die psigoterapeutiese proses is, sowel die opleiding van psigoterapeute as die hantering van kliënte sal moet verander. Psigoanalise was die eerste opleidingsmodel wat psigoterapeute wou verstaan en verander (Aponte & Winter, 1987). In teenstelling hiermee glo Haley (1976) dat die opleier liewer nie betrokke moet raak by die

student se persoonlike lewe nie, behalwe as dit in spesifieke situasies binne psigoterapie van nut kan wees.

Bandler en Grinder (Keeney, 1983) beskou die psigoterapeut as volkome deel van die behandelingsproses; sowel die psigoterapeut as die kliënt is in dele verbind tot 'n volkome kubernetiese geheel. Ek is binne 'n kubus, maar ek is ook daarbuite. Sodoende kyk ek na myself, na binne, maar dan ook na buite. Escher (1960, p. 16) beskryf dit goed met die omskrywing van sy skets die 'print gallery'. "The boy sees all these things as two-dimensional details of the print that he is studying. If his eye explores the surface further then he sees himself as part of the print." Keith (1987) is verbaas dat die persone wat aanvanklik vir psigoterapeutiese opleiding aanmeld, deur die opleiding van hulself verwyder word en op die ou einde nie meer hulself is nie. Die self word weggegooi en jy, die psigoterapeut, is dan slegs tegniek of jy klou krampagtig aan 'n model vas. Minuchin en Fishman (1981, p. 289) sê dat die eenheid en totaliteit van die psigoterapeut as mens behoue moet bly "Beyond technique there is wisdom which is knowledge of the interconnectedness of things." Hulle vertel oor Bateson wat sê dat wysheid die saamvloei van intellektuele en emosionele ondervindings is, waaruit die volgende dan sal voortspruit: "When techniques are guided by such wisdom, then therapy becomes healing" (p. 290).

Tydens die konferensie wat ek in 1992 in Sorrento oor 'Systems and Feelings' bygewoon het, het Boscolo in 'n vraag-en-antwoord-sessie 'n interessante stelling gemaak. Hy het aan al sy studente wat hy opgelei het, gevra of hulle met al hul kliënte slegs die Milaanse

sistemiese model kon gebruik? Die antwoord was 'n besliste, nee! Hieruit het duidelik geblyk dat, om met 'n mens in nood te werk, nie so eenvoudig is nie. Tagore (Whitaker & Malone, 1981, p. 194) het 'n gesegde:

"'A mind all logic is like a knife all blade,
It makes the hand bleed that uses it.'"

Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 359) beklemtoon die feit dat dit belangrik is om by tegniek verby te beweeg na 'n 'n hoër vlak van funksionering net soos "the experience of loving transcends the experience of sexual intercourse techniques." Ek het ervaar dat geen model aan jou, as psigoterapeut, daardie terapeutiese veiligheid kan gee nie en 'n psigoterapeut, is daarvoor op homself aangewese. Selfs Rogers (Baldwin, 1987a) het laat in sy lewe erken dat hy die belangrikheid van sy drie basiese kondisies te veel beklemtoon het. Hy het geglo dat sy doeltreffendste oomblikke dié was waar hyself duidelik teenwoordig was. Whitaker (1989, p. 46) sê duidelik dat dit belangrik is om nie 'n metode aan te hang nie, maar om net jouself te wees. Tydens sy verhoogoptredes het hy dikwels aan homself gevra: "Why would people invite me back for a second time, since I said the same things?" Sy antwoord was: "I was able to expose not only my professional understandings but more and more of my personal self, more and more of my creativity, my free associative stories, case fragments, and other bits of myself."

Whitaker (Keeney, 1983) meld dat die psigoterapeut meer vir sy kliënt beteken wanneer hy nie spesifiek daarop uit is om hom nie te help nie. Dit is eintlik 'n

omgekeerde proses van psigoterapie; die kliënt sit die psigoterapeut se groei en ontwikkeling aan die gang en baat dan self ook by hierdie proses. Psigoterapie is 'n groeiproses, hoe minder spanning daar teenwoordig is, hoe groter is die moontlikheid vir groei. Minuchin en Fishman (1981, p. 289) beklemtoon daarom die belangrikheid van spontaneïteit by die psigoterapeut: "All in all I do the same things better with less effort, enjoying it more, like Maurice Chevalier, who could sum up all the charm and skill of his younger days in the way he moved his straw hat."

Duhl (1987, p. 74) is beslis in haar siening oor die opleiding van toekomstige psigoterapeute. Sy glo dat psigoterapeute bewus moet word van "systems within the self as well as between persons". Ek het besef dit is vir my nodig om verder te ontwikkel, want soos kliënte kan groei en verander, moet ek as psigoterapeut ook bly groei, verander en ontwikkel. 'n Psigoterapeut moet soos 'n fotograaf deurentyd foto's neem en die foto's moet die idee gee van meer diepte en ontwikkeling al is dit uit psigoterapeut se hoek. Vir Satir (1987) is groei en selfontwikkeling een van die belangrikste teenvoeters van 'burn-out'. Whitaker en Malone (1981) glo dat 'n psigoterapeut altyd sy kennis van die veld moet uitbrei.

In ons supervisie by Ricky in die twee jaar en agt maande het hy ons op nuwe wyses na onsself laat kyk, maar nooit op 'n meganiese manier nie. Keeney (1983) beskryf hierdie meganiese psigoterapeute as sjefs met kookboeke, terwyl die warm en vullende voedsel van die wetenskap agterweë bly. Ricky het nooit by tegniek vasgehaak nie, maar ons aangemoedig om soos Von Foerster (Elkaïm, 1990,

p. 66) sê, op te tree: "Act always so as to increase the number of choices."

Die Kursus

Ek wou nooit 'n proefskrif skryf as dit nie deel van 'n prakties gerigte, psigoterapeutiese kursus was nie. So 'n kursus is tot dusver net in die buiteland aangebied. In 1991 is ses van ons deur die Departement Sielkunde van Unisa uitgenooi om so 'n gerigte kursus, plaaslik aan te pak. Die groep het bestaan uit: Connie Valkin, die gelukbringer van die groep, Santjie Genot, die beste formuleerder van die groep en John Tilley, die Engelse heer met die psigoanalitiese invalshoek in die sisteemteorie. Derek Shirley was 'The clever kid of the block', Petrus Theron die teologiese noodsaaklikheid en ek die storieverteller met my emosionele aanslag wat die groep bymekaar wou hou. Daar was ook die vier supervisors, wat hulle insigte uit vier windrigtings versamel het: Professore Ricky Snyders, die choreograaf van sisteme met sy Italiaanse aanslag en Stan Lifschitz, empaties en intens, met sterk kontakte in Israel. David Fourie was 'the gentle giant' wat die weldeurdagte Duitse inset verskaf het en Gert Rademeyer, hermeneutikus by uitstek, wat sy beslag by Minuchin gekry het. Connie en ek, het Ricky Snyders as supervisor/promotor gekry en ons drie het elke tweede week saam begin psigoterapie doen. Al drie van ons is veertigers wat volgens Rogers (Baldwin, 1987b) as doeltreffende volwasse psigoterapeute gereken kan word. In die groter doktorale groep het ons almal saamgewerk om die teorie baas te raak en die nodige besprekings oor psigoterapie, vanuit die sistemiese raamwerk, te doen.

Ons doktorale groep het sedert die begin van die program 'n geskiedenis van fisiese beserings gehad; nog net twee van ons, waarvan ek een was, het nog nie 'n ernstige besering opgedoen nie. Ek koppel 'n sekere psigiese betekenis aan hierdie beserings. Omdat ons die eerste groep was wat op so 'n wyse ons opleiding ontvang het, het dit 'n swaar las op ons skouers geplaas.

Met ons aanbieding by die Familieterapiekongres in Durban (1992), moes elkeen van ons in die groep leer om die ander lede van die groep te dra. As groep, was ons op mekaar se kwaliteite aangewese en die psigoterapeutiese gemeenskap weer, was bewus daarvan dat ons deur hierdie groep onlosmaaklik aan mekaar verbonde was. Uiteindelik was dit slegs drie van ons wat die werkswinkel kon aanbied, die res het beserings opgedoen. Santjie het haar rug op 'n tennisbaan beseer, Petrus het van 'n fiets afgeval en Connie het by die kongres van die trappe afgeval. John Tilley moes letterlik vir Connie na haar beenwond by die kongres, optel en dra en per vliegtuig huistoe stuur. Wat ons aanbieding betref, het John, Derek en ek die werkswinkel, al was daar heelwat druk op ons om goed te doen, met goeie gevolg aangebied. Ons het besef die ander lede van ons groep se 'name' was in gedrang en het ook besef dat ons fisies broos en geestelik breekbaar was en as groep moes ons onbekende psigoterapeutiese terreine ontgin. Ons was broos, omdat ons met onsself en met sulke 'brose' voorwerpe (mense) werk, terwyl ons ook maar uit dieselfde materiaal gesny is.

Alhoewel Ricky ons promotor was, was hy deel van ons en in alles wat ons aangepak het, was sy nabyheid en ondersteuning vir ons van groot nut en waarde. Jy moet

natuurlik sy mondering verstaan en dit sal dié wat dun van nerf is, laat steier. Wat sy kommunikasie met ons betref, was hy oop en reguit en in ons professie as profete van gedrag, is dit 'n bonus. Ek weet die lewe het hom vroeg seergemaak en vergeet is moontlik, maar vergeef in Suid-Afrika, is 'n ander verhaal. Ek was al twee keer saam met hom by kongresse in die buiteland; dan was hy anders en meer bereikbaar, soos wat ek en Connie hom in ons groep ervaar het.

Ons twee is aan die einde van 1992 saam met Ricky na 'n kongres in Sorrento oor 'Systems and Feelings.' Dit was 'n spesiale geleentheid. Ons aldrie het 'n besondere waardering vir Andolfi se idees en die vermoëns van die vurigheid van die Italianers. Alles was goed - die saam eet in die klein Italiaanse restaurante en die wonder van Michelangelo se kuns in die Vatikaanstad. Die Piéta, waar Christus se lewelose lyf in die warmte van Maria se omhelsing lê, het weereens vir my die belangrikheid van nabyheid en omgee onderstreep. Dit was soos die Trevifontein waar jou muntstuk se wens jou droom word - iets wat jy graag weer sal wil beleef, want net miskien word drome waar. Wat nie 'n droom was nie, was Connie met haar hoëhakskoene wat een swaar tas agter haar aansleep terwyl Ricky en ek haar ander tien tasse dra, alles op pad na ons 'Pension' Hotel. Die dra van hierdie tasse was vir my simbolies van hoe Connie en ek gedurende hierdie kursus, telkemale, mekaar se emosionele laste gedra en mekaar in hierdie groeiproses, terapeuties bemoedig het.

Elkaïm met sy imposante figuur was ook daar en sy herinnering van Sun City het hy met sy geskenk aan my verseël, sy nuutste boek 'If you love me, don't love me'

met die inskrywing 'To Gert with affection.' Alhoewel dit alles 'n onvergeetlike ondervinding was, het ek na my huis en my mense verlang en meer huis toe gebel as wat my finansies toegelaat het. Dit het my laat besef dat ek deur my selfontdekkingsproses steeds nader en nader aan my huisgesin groei en dat my emosionele sterkte ook van hulle ondersteuning afhanklik is. Hierdie nabyheid van my huisgesin sou my uiteindelik help om deur die granietblok te breek om die 'engel' te verlos. Vir Minuchin en Fishman (1981) behoort die psigoterapeut se perspektiewe te verander en hulle moet die aandeel van hul eie gesinne besef en beklemtoon: "for it is the relatively unsung characteristics of families - the nurturing, the caring, the supportive transactions - that ensure survival in a complex world. This is so much part of reality that it is simply taken for granted" (p. 265). Whitaker (1989, p. 41) skryf so, van die betekenis van sy vrou vir hom en vir sy psigoterapie.

> She had no professional training, but has raised six children and, of course, has listened to my need for support and reassurance from the very beginning as I changed from one professional struggle to another. In that sense she has been my co-therapist all along, although we never talked in detail about cases.

Die hoogtepunt van 1992, was Keeney se besoek aan ons by Unisa. My kennismaking met hom, as deel van die doktorale groep, was 'n onvergeetlike ervaring. Hy het met ons oor Bateson gesels en ek het tydens sy gesprek gemerk dat die tafel langs hom leeg was. Die volgende oomblik het hy na my opgekyk en gesê dat ek hom aan Bateson herinner. Ek het met 'n kragwoord my verbasing

te kenne gegee. Ek het dit egter terdeë geniet en dit het my warm en tevrede laat voel. Skielik het die leë tafel langs Keeney beweeg en ek het aan hom gesê: "Bateson is here." Op daardie oomblik het daar voëls met 'n skril geskree by ons venster verbygevlieg - heel ongewoon in hierdie betonopset en ek het geweet, die man wat ek so graag in 1980 in Phoenix saam met Erickson wou sien, het ons vlugtig kom besoek. Nachmanovitch (Kobayshi, 1988) se beskrywing van Bateson - 'n groot man met 'n glimlag en 'n goeie sin vir humor - laat my ongetwyfeld aan iemand dink wat ek goed ken. Whitaker (1989, p. 55) sê die volgende oor Bateson: "I didn't have to say anything to Gregory - he was self-priming! I think I was learning from him how to focus myself, how to be all in one place, how to be all in one direction."

In my psigoterapeutiese benadering is die atmosfeer wat ek skep nooit somber nie, eerder ontspanne. Ek glo in wat ek as ko-terapeut met Whitaker in Wisconsin ondervind het, naamlik; die waarde van 'n ontspanne werkende atmosfeer. Ricky het hierdie aspek in sy supervisie van my psigoterapie behou. Allman (1982) sien die 'twinkle' in die psigoterapeut se oë wat hy in sy intervensie kan dupliseer, as 'n doeltreffende moment in sy psigoterapie, soos Whitaker en Bowen dit ook effektief doen. Ricky het ons aan die volgende blootgestel: hoe om sowel die estetiese as die pragmatiese gevolge van ons gedrag in psigoterapie te benut en ook vinnig en skerp te kan dink.

In ons laaste ontmoeting, in Maart 1994, voor die indiening van ons proefskrifte, het ons interessante menings oor ons vaardighede as psigoterapeute en supervisor gelug. Connie was meer taalvaardig as ek,

maar sy het gewoonlik versekering gesoek om te bepaal of sy haarself in psigoterapie presies reg uitdruk en of sy vir Ricky reg verstaan. Hierdie onsekerheid was vir my uit my raamwerk onverstaanbaar omdat ek haar as effektief en kreatief beleef het. Ricky het in vroeëre supervisies die volgende oor my gesê: "Jy verbaliseer nie so goed soos wat jy nie-verbaal optree nie. Jy weet presies wat jy dink, maar sê dit nie. Dit is dan moeilik vir ander om op jou vlak van denke en gevoel, in te skakel." Ek het toe reeds besef, dat dit vir my moeilik is om tot stilstand te kom en om meer van myself te ontdek. Ek sou tyd vir stilte moes maak en moes leer ontspan om sodoende meer oor myself as persoon en as psigoterapeut te kon leer. Gelukkig weet ek dat ek nou reeds, deur my selfsupervisie, so gegroei het, dat ek hierdie mikpunte vir myself en in my psigoterapie bereik het en daarom kan ek volledig met Whitaker (1989, p. 50) saamstem: "the first step is to learn to listen for yourself. Dare to have time when nothing is happening except that you're waiting for something to happen 'from inside of you', not from outside, not from somebody else." 'n Positiewe gevolg van die feit dat ek emosioneel is, tuis is in my emosies en dit maklik wys, is die intuïtiewe wete waaroor ek beskik wanneer ek op die regte pad is. Dit is soos Ricky in ons supervisiegesprek gesê het: "One goes through training, a number of models, paradigms and gurus and then suddenly realizes to trust yourself in who you are and in what you do. You become more emotionally intuitive in your therapy" (Supervisie, 30 Maart 1994).

Ricky het aanvanklik gemeen dat ek alleenlik emosionele kontak maak en nie beredenerend genoeg in my besluite en bewegings is nie; dit was dan ook 'n moontlike oorsaak tot my egskeiding. Ek het emosioneel opgetree sonder om 'n saak eers in stilte te oordink.

Gelukkig het hierdie spesifieke emosionele besluit uiteindelik, tog vir my goed geëindig. Deur die pynlike ervaring van my egskeiding het ook persoonlike groei plaasgevind. Binne my huidige verhouding met Hendrien, werk my emosionaliteit omdat sy my emosie as 'n besondere kwaliteit ervaar en sy op dieselfde emosionele vlak funksioneer. Ek het egter geleer om tyd vir afsondering en stilte te maak en dit positief te benut. Ook my verhouding met my kinders is tasbaar en gevoelvol; ek tree liefdevol teenoor hulle op, ongeag hul ouderdomme en geslag.

Stevens (Whitaker & Malone, 1981, p. 1) gee my goeie moed wanneer hy die belangrikheid van emosie omskryf:

> The pleasure is the pleasure of powers that create a truth that cannot be arrived at by the reason alone, a truth that the poet recognizes by sensation. The morality of the poet's radiant and productive atmosphere is the right sensation.

Die feit dat emosie so deel van my is en dat ek in my verhoudings daarna soek, is weereens 'n bewys dat patrone herhaal. In Hendrien vind ek die sagtheid en warmte van my ma. My pa weer, het net soos ek, op aandag en ondersteuning floreer. Dit sluit aan by Whitaker (1989, p. 42) se beskrywing van die verhouding tussen hom en sy vrou: "While the function of husband and wife moved us closer and closer to becoming peers, the undercurrent of her being my mother and my being her little boy gave greater power to her participation." Ek glo ook dit is die rede waarom Connie en ek ook so goed

funksioneer, omdat sy die 'Jewish mother' en ek die 'Boere boy', is.

'n Ander sy van my as emosionele mens is, dat ek gebeure intens beleef en dan daarmee klaarmaak. Hierdie positiewe gedragspatroon kon ek ook aan my kliënte, in my psigoterapie, uitlig. So, kon ook Connie nooit verstaan dat ek my ma se dood so goed verwerk het en so kort daarna weer normaal kon voortgaan nie. Die rede hiervoor is dat ek interpersoonlike gebeure intens beleef, maar dan leef ek verder omdat ek deur uiting daaraan te gee, dit hanteer en verwerk het. Die deure na die kamers van my emosies is nooit gesluit nie en daarom kan ek my lewe na 'n emosionele gebeurtenis voortsit. Haley (1994, p. 57) vertel die volgende psigoterapeutiese staaltjie van Zen:

> Tanzan and Ekido were once traveling together down a muddy road. A heavy rain was still falling. Coming around a bend, they met a lovely girl in a silk kimino and sash, unable to cross the intersection. 'Come on, girl,' said Tanzan at once. Lifting her in his arms, he carried her over the mud.
>
> Ekido did not speak until that night when they reached a lodging temple. Then he no longer could restrain himself. 'We monks don't go near females' he told Tanzan, 'especially not young and lovely ones. It is dangerous. Why did you do that?'
>
> 'I left the girl there,' said Tanzan.
> 'Are you still carrying her?'

Whitaker (1989, p. 55) het ook uit sy ontmoeting met Bateson gesê dat hy geleer het hoe belangrik dit is om in die teenwoordige tyd te leef en dit te geniet "And that is the existential shift: How to narrow your world until you are in the present tense." Ricky veral, het my gesien as 'n hier-en-nou psigoterapeut wat met intense emosie reageer. Die drie van ons het mekaar uitstekend aangevul; Connie was akkuraat met haar taal, ek het maklik kontak gemaak deurdat ek my emosie duidelik wys en Ricky het in beide wêrelde geleef. Sy taal was perfek en sy emosies, vir my, duidelik leesbaar in sy oë. Hierdie patroon van herkenning van nie-verbale emosie het ek reeds vroeg in my pa se oë leer lees en verstaan.

Met die verloop van ons doktorale kursus het Connie en ek in Ricky 'n psigoterapeut en promotor gevind wat bereid was om vêr paaie en steiltes saam met ons te loop. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 9) gee 'n goeie beskrywing wat ons drie goed pas. Hy sê: "'Whitaker was the "guts," Malone was the "brains," and Warkentin the "will."' Dit is 'n goeie beskrywing van myself, Ricky en Connie. Dit is jammer dat Ricky aan so min mense hierdie spesiale kant van homself wys. Ons het geglo ons sou hom daarmee kon help, maar ons het vergeet 'n sisteem verander net as hy dit so sou verkies. Met ons laaste ontmoeting van die praktiese deel van ons kursus in November 1993, het ons hom gevra of dit nie vir hom moeilik is om vir Connie en my te laat gaan nie. Sy antwoord was: "'n Weeskind leer vinnig om by ander mense aan te pas." Dit het seergemaak en ek het dit moeilik verstaan, maar ek het Maclean (1976, p. 81) se woorde onthou: "more often than not, the part that is needed is not wanted."

Ek het besluit om hierdie jaar die 'Argus' fietswedren aan te pak, omdat ek myself ook op fisiese gebied aan 'n nuwe ervaring wou blootstel. Hendrien en ek het per motor Kaap toe gery en dit was vir ons albei 'n ongelooflike ondervinding! Die feit dat ons die opwinding kon deel, het dit soveel aangenamer gemaak. Die fisiese uitdaging wat gereelde oefening en die wedren van 105 kilometers meegebring het, was vir my soortgelyk aan die geestelike oefening wat hierdie doktorale kursus en die skryf van hierdie proefskrif, my bied. Ek het myself op beide fisiese en psigiese vlakke blootgestel en dit het tot nuwe ontdekkings oor myself gelei. Die wedren was wonderlik, maar ek was alleen, agt kilometer van die einde by Suikerbossie het 'n toeskouer geskree, komaan U497. Dit het my weer aangespoor om my mikpunt van onder 4 ure te bereik, wat ek inderdaad ook gedoen het! Dit het my weereens laat besef dat ek moeilik alleen kan funksioneer en dat ek Hendrien en ander betekenisvolle mense naby my nodig het om optimaal te funksioneer. Whitaker (1989, p. 156) gee 'n beskrywing wat duidelik die belangrike aandeel van die ontdekking van fisiese en psigiese komponente beklemtoon, wat weer binne die psigoterapie benut kan word:

> the freedom to enjoy one's own creativity and spontaneity, be it good, bad, or indifferent. All of this is a sense of deep participation in one's own physical self - one's body, its operation, and even its defects. All of these are healthful, growthful, self-actualizing and potentiating experiences which can be created, expanded, or colored red during psychotherapy.

Per motor, op pad na Kaapstad het ek genoegsaam tyd gehad om te dink en te gesels oor beelde van die verlede. Dit het weereens vir my die essensie van tyd maak vir rustigheid en oordink uitgelig. Net voor Laingsburg is daar 'n geweldige lang steilte. Hier, het ek aan Hendrien vertel, het ons jare gelede met ons Volvo 122S gaan staan. Dit was net voor Laingsburg met my vorige vrou en Sarel en Gert, wat nog klein was, saam met my in die motor. Gert het onbedaarlik begin huil. Ons moes die motor oor die bult stoot, een groot pa en twee klein seuntjies het dit saam reggekry.

Op 'n besondere wyse het hierdie reis van ons en ons gesprekke ook vir Ricky en Connie betrek. In hierdie selfde dorpie, Laingsburg, het Ricky grootgeword en ook hartseer leer ken. Toe ek die storie aan hom vertel, het hy gesê dat sy ma op 7 Maart en sy pa op 12 Maart verjaar. Die ander beelde wat dit by hom opgeroep het, het hy nie met ons gedeel nie. Met ons aankoms in die Kaap het ons in Connie se ouers se heerlike, ruim woonstel tuisgegaan. Dit was haar ouers se laaste tuiste. Sedertdien is hulle albei oorlede. Sy het wonderlike tye saam met hulle hier gehad en daar was goeie en pynlike herinneringe gekoppel aan hierdie besoek aan Kaapstad. Net soos wat Ricky en Connie my geestelike ontdekking die afgelope drie jaar met my gedeel het, was hulle ook nou onbewustelik saam met my op my reis na 'n fisiese hoogtepunt in my lewe.

In my selfontdekkingsproses met my lewensreis, terug in my verlede in, het ek besef dat my kinders ook van hulle herkoms moet weet en daarom het ons met hulle, hul eie reis na die ontdekking van hul verlede beplan.

Volgens Bateson (1978, pp. 11-12) is dit belangrik dat 'n kind se verhale oor sy verlede aan hom vertel word:

> His father did so and so; his aunt did such and such; and what they did was outside his skin but, whatever it was that he learned, his learning happened within his experiential sequence of what those important others - his aunt, his father - did.

Ons het die reis begin deur Paardeplaas op Lindley te besoek waar die Meyers gewoon het en waar ek gebore is, ook die dorpskerkhof waar beide oupa en ouma Meyer begrawe is en ook dié grafte van die Engelse Imperialiste, wat ons land wou oorneem. As nasie sou ons vanjaar op 27 April moes besluit of ons saam in Suid-Afrika begrawe wil lê, of hande wil vat vir 'n beter toekoms. Op Mooifontein het ons na die Lamprechts se grafte gaan kyk en ook die plek waar oupa dood is en sy perd, Beaufort, begrawe is. Daarna is ons ook Kroonstad toe waar ouma Lamprecht se kind se naam op die gedenkteken van die konsentrasiekamp is en waar ek, in Booysenstaat 8 gebly en skoolgegaan het. Hendrien se ouers het in Vereeniging gewoon en is ook daar begrawe. Haar pa het op die dorp 'n prokureursfirma gehad en ons kinders kon ook met dieselde ou hysbak opry tot op die vlak waar sy altyd vir haar pa gewag het, vir iets lekkers uit sy sak. Hulle huis se stoep was nog net so rooi soos wat sy dit 25 jaar gelede gesien het. Vir ons was dit 'n emosionele reis; vir ons kinders, 'n ontdekking.

Selfontdekking lê aan die basis van selfsupervisie en voortdurende selfsupervisie lei tot selfontdekking wat vir die psigoterapeut meer oor homself as persoon en as psigoterapeut leer. Net soos die psigoterapeut as mens en in sy psigoterapie self bereid moet wees tot verandering, het ek ondervind dat verandering in die psigoterapeutiese sisteem slegs plaasvind wanneer die sisteem deur die gesin/individu self, daarvoor gereed gemaak is. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982) beklemtoon die belangrikheid van die groei van die kliënt binne die psigoterapie, maar ook die groei van die psigoterapeut. Dit beteken dat ek, as psigoterapeut, soos Ricky dit beskryf het, oor myself moet dink, wie ek is, waar ek vandaan kom en waarheen ek beweeg. Ek moet dan binne my psigoterapie slegs myself wees en dit sal die nodige groei meebring. Whitaker en Malone (1981, p. 21) wys duidelik op groei as 'n interessante faset van ons alledaagse lewe, beide op fisiese en psigiese vlakke. Hulle praat van die proses van inkubasie as deel van groei en sê:

> Life denotes constant flux and change. Orderly change with direction we call growth. The beginnings of growth in any biological form have qualities so peculiar to their beginnings that the description of this phase of growth has been formulated as the principle of incubation.

Dit het my laat besef dat my psigiese en professionele groei deur 'n soortgelyke proses moes gaan en dat dit 'n nimmereindigende proses is waarin ek met 'n vreeslose selfondersoek sou besig wees.

Daar moet eers inkubasie in die vorm van meditasie wees voordat my gevoelens en denke in 'n nuwe vorm op die oppervlak kan verskyn. Hierdie proses wat ek persoonlik moet beleef sou deel uitmaak van my selfontdekking en lê aan die basis van selfsupervisie.

HOOFSTUK 13

SELFSUPERVISIE

Selfontdekking

Hoe meer ek skryf en analiseer, hoe meer word ek bewus van my groei en die invloed daarvan op my psigoterapie. Ek ontdek nuwe konsepte wat ek voorheen deur my geslotenheid versluier het. Dit bring my deurentyd onder die besef van hoe my selfkennis toeneem. Die analise van my interpretasie van my ervarings lei my daartoe om in elke volgende interaksie, iets heel nuuts te ervaar, maar tog besef ek dat alles op een of ander wyse verweef is: "Break the pattern which connects the items of learning and you necessarily destroy all quality" (Bateson, 1978, p. 6).

Die idee van selfontdekking toon ooreenkoms met my soeke na myself in my selfsupervisieproses. Neill en Kniskern (1982, p. 20) wys dat Whitaker die insigte van Elliot, dat 'n persoon homself herhaaldelik kan herontdek en dat dit 'n nimmereindige proses is, gebruik:

> We shall not cease from exploration
> And the end of all exploring
> Will be to arrive where we started
> And know the place for the first time.

Ek sal met my selfsupervisie gedurig by bogenoemde plek uitkom en elke keer sal ek dié 'plek' beter ken, maar ook besef dat ek op hierdie reis verander het - elke keer kom 'n ander 'ek' by dieselfde plek uit.

Selfsupervisie

Selfsupervisie is vir my met betrekking tot die volgende prosesse belangrik:

- Om meer met myself in kontak te kom, sodat ek my selfinsig sal verbreed en daardeur beter insig in die wêreld van my kliënt verkry. Deur herhaaldelike selfontdekking verstaan ek my eie emosies beter en is ek meer bewus van myself en weet ek ook wanneer ek hierdie emosies deel van die psigoterapeutiese verhouding sou maak.

- Tweedens, stel selfsupervisie my in staat om my interaksieprosesse met kliënte en in ander interpersoonlike verhoudings te monitor.

Selfsupervisie is 'n model om op 'n rekursiewe manier na jouself te kyk. Vir Szczepański (1979, p. 117) is hierdie proses van introspeksie die oorsprong van selfsupervisie: "the social world - I construct my internal world and it is only in it that my individuality manifests itself, the individuality I can then radiate out into the external world."

Amundson et al. (1993, p. 114) maak die volgende stelling in verband met die psigoterapeut: "by developing an openness to ourselves and what we possess as naive or unique resources, but also to accepting the same in others." Deur selfsupervisie stel ek myself in staat om my kliënt se 'geluide' beter te hoor en te waardeer en dit met myne te laat harmoniseer. Sodoende kan daar nuwe komposisies te voorskyn kom. Selfsupervisie bring ook 'n openheid teenoor onsself en 'n beter selfkennis van inherente moontlikhede wat deur die psigoterapeut binne die psigoterapie tot voordeel van die helingsproses gebruik kan word.

Deur selfsupervisie leer ek myself om na kernwoorde te luister en my patroongedrag te evalueer. Vir Covey (1992) is dit belangrik om stil te word, om dieper te kyk, om te leer luister en so die nodige ontdekkings te maak. Deur hierdie patrone met myself te kommunikeer en dit te oordink, help ek myself deur die konteks van psigoterapie om vir my en my kliënt, binne 'n terapeutiese sisteem, nuwe kanale oop te maak.

> The power to be creative if we turn back to what I can only call 'the dreaming process' in ourselves, and we put our imaginations and our lives into this area where the dream occurs; then we can 'do', and we can change life (Van der Post, 1986, p. 84).

Met my MA-kursus het ek bewus geword van 'n nuwe wêreld en ek het met ander oë na die patrone van my ou wêreld gekyk. 'n Volledige selfontdekkingsproses het egter nog ontbreek. Vir Bugental (1967, p. 7) is hierdie bewuswording van die self "a constant 'recycling' agency

to produce changes in himself." Die nuwe wêreld wat vir my oopgegaan het, het noodwendig sekere veranderinge ten opsigte van my konstruksies (sieninge) teweeggebring. Daar was 'n tyd in my lewe, voor my MA-kursus, waartydens ek geglo het mense kan nie verander nie. Nou weet ek dat mense nie verander nie, maar hul waarnemings wel. Hierdie nuwe insigte wat ek verkry het, sluit aan by die epistemologie van Keeney (1983, p. 17): "we will now begin to see that how one knows is inseparable from what one knows." Ek het tot die besef gekom dat her-evaluering nooit in my ontwikkelingsproses tot 'n einde kan kom nie. Elke keer sal jy, as psigoterapeut, by 'n nuwe gesigspunt van jouself uitkom. Die praktiese sy van selfsupervisie kom na vore in die proses van hoe jy daardie inligting gebruik. Dit is belangrik om 'n persoonlike posisie in te neem ten opsigte van hierdie supervisie wat jy van jouself ontvang.

Die taak van die psigoterapeut is om die psigoterapeutiese proses uit verskillende oogpunte te beskou en deeglik te ontleed, maar die verandering binne die sisteem sal spontaan, volgens elke unieke sisteem se eie wetmatighede, plaasvind. Die psigoterapeut kan nie bepaal wat die moontlike verandering sal wees nie, want dit is uitsluitlik deel van die familie (in psigoterapie) se eie 'singularity', volgens Elkaïm (Hoffman, 1981).

My psigoterapeutiese verhaal is vir my eie groeiproses belangrik; dit wat met my, die psigoterapeut gebeur het en hoe ek dit ervaar het. Tagore (Whitaker & Malone, 1981, p. 16) glo: "Man is born child, his power is the power of growth." Nie alleen is my groeiproses belangrik nie, maar ook die insidente en verloop daarvan in my persoonlike lewe, wat weer my psigoterapie verryk.

In Italiaans is die term storie "stori" implisiet gekoppel aan die individu se kronologiese storie (Andolfi, 1989, p. 216), daarom is dit vir Andolfi 'n belangrike element van sy psigoterapie. Selfsupervisie is veeleisend omdat die psigoterapeut die interaksie tussen hom en sy kliënt, wanneer hy hom aan sy kliënt blootstel, moet evalueer. Hy moet ook sy eie evaluering van dié interaksie evalueer.

'n Belangrike vorm van selfsupervisie is die teruggevoer wat die psigoterapeut vanaf sy kliënt ontvang. Die kliënt dra in sy meta-kommunikasie belangrike boodskappe oor die psigoterapeutiese verhouding aan die psigoterapeut oor. As psigoterapeut, moet ek voortdurend verskillende oogpunte ontleed, maar omdat interpersoonlike prosesse nie voorspelbaar is nie, sal ek nie 'n spesifieke rigting kan bepaal nie. Elkaïm het tydens die Sorrento-kongres in 1992 van Prigogine se verhaal van babapoeier op water vertel. Alles mag aanvanklik baie chaoties voorkom maar indien jy, as fasiliteerder, die water warmer maak, sal strome op die oppervlakte begin verskyn en patrone wat bymekaar inskakel, soos ook in die geval van verhoudings, sal begin vorm. Dit is nie vir die psigoterapeut presies nodig om te weet hoe hierdie proses van verandering sal plaasvind nie. Die taak van die psigoterapeut is slegs om die proses 'warmer te maak' en vrae te stel.

Kliënte kom gewoonlik nie na psigoterapeute met ambivalensie nie, maar met 'n duidelike probleem. Dit is die psigoterapeut se plig om kliënte se ambivalensie te verhoog. As psigoterapeut moet ek die ambivalensie vergroot, sodat die kliënt self iets moet doen en

kreatief moet optree om uit sy problematiek, uit te beweeg. Die kliënt sal dan sy eie konteks met vertroue kan bou, herbou en ontwikkel, mits hy dit sou verkies en sy konteks by magte is om hierdie verandering te akkommodeer (Lewis, 1989). Hierdie kennis maak jou nie die alwetende psigoterapeut nie, maar die persoon wat kliënte kan help om alternatiewe te oorweeg en sodoende op hul voete te kom om self suksesvol te kan funksioneer. Indien die psigoterapeut in homself glo, is die ontwikkelings- of aanpassingsproses vir die kliënt nie so dramaties nie, omdat hy met sy eerste treë op sy nuwe pad die nodige sekuriteit by die psigoterapeut ontvang.

As ek na myself, as psigoterapeut kyk, duik die vraag onwillekeurig by my op: hoe kan ons as psigoterapeute met soveel ambivalensie en multi-valensie van kliënte rondom ons leef? Bogenoemde leefwyse sou vir ander mense dalk moeilik wees. Die antwoord lê daarin opgesluit dat die psigoterapeut oor die vermoë moet beskik om binne die psigoterapeutiese konteks, afstand te kan skep. 'n Uitstekende leermodel is dié van Don Juan, Carlos Castaneda se leermeester. Don Juan is nooit in 'n verhouding staties nie, hy beweeg soms nader en dan weer weg. Hierdie wyse van optrede is besonder moeilik om te bemeester (Castaneda, 1975). Whitaker (persoonlike interaksie in psigoterapie, Madison, 1 November, 1981) sal byvoorbeeld laat blyk dat hy belangeloos is. Daarna sal hy skielik by 'n gesinslid betrokke raak en homself dan weer distansieer. Bogenoemde kan alleenlik geskied indien daar diepere selfkennis is: "if we could really understand ourselves and by extension each other, we could evolve socially as well ... Only selfknowledge will help man to survive" (Thomas, 1992, p. 4).

Dit is elke psigoterapeut se verantwoordelikheid om met 'binne oë' (Mot, 1992, p. 20) na homself te kyk. Vir Whitaker (1989, p. 40) behels 'jouself' ook jou familie: "Families contain parents, grandparents, siblings, spouses and children. All reopen and jiggle around my perceptions, enjoyment, and re-experiencing of my own family life and the four generations of it in which I swim." Hierdie proses van delwing na my eie probleemgedrag het ek persoonlik en as psigoterapeut beleef en was gelukkig genoeg om, soos Whitaker (1989, p. 46), iemand te hê wat my bygestaan het: "My wife and I know each other. Life with her is like the joy of walking around inside the house with all the lights out: Every step is filled with the welcome security of belonging."

Ek het al hoe meer bewus geword van die feit dat 'n psigoterapeut op 'n sekere vlak nie eksterne supervisors hoef te hê nie, daar is natuurlike supervisors binne sy omgewing teenwoordig. Selfsupervisie is wanneer jou huweliksmaat, kinders, kollegas en kliënte met jou in interaksie is. Buber (Whitaker, 1989, p. 98) sê: "I become more and more of who I am by becoming more and more a part of who we are." Jy ontvang in jou daaglikse gesprekke met hierdie persone jou supervisie, jy moet net bereid wees om na hulle te luister. Vir Keith (1987, p. 63) is die persoonlike self van die psigoterapeut eintlik "a community of selves. The mayor of this community is the professional self." Die psigoterapeut wat vir sy eie supervisie verantwoordelik is, moet met die verskillende persone in sy wêreld wat as supervisors dien, konnekteer.

Hoe kry ek antwoorde vanaf hierdie verskillende supervisors? Deur aan hulle vrae te vra en dan met hul

antwoorde binne myself te worstel en hierdie antwoorde te evalueer, deur binnegesprekke met myself. Ek kan die inligting op my eie manier integreer, sorteer, my eie maak en dit dan op my unieke manier weer in my psigoterapie gebruik. Dit is dan supervisie van supervisie. Ek moet daardie antwoorde vanuit my waardes, geloof en oortuigings interpreteer en gebruik. Indien my waarnemings sou verander, kan ek dit in my huidige konteks, wat my verlede omvat, oordra: "we invariably find that we cannot separate our history of actions 'biological and social', from how the world appears to us" (Maturana & Varela, 1992, p. 23).

Ek was vir 'n lang tyd vasgehou in 'n rigiede, veilige Calvinistiese konteks, waar ek geleer is, jy moét net glo en bely. Jy hoef nie vrae te vra nie, jy hoef nie in jouself in te boor nie, want die Spykers was diep genoeg geslaan. In my huwelik met Hendrien, het godsdiens vir my 'n nuwe betekenis gekry: God is liefde, sonder dogma. Ek het ervaar dat God se Woord ook 'n ontdekkingsproses is en daarom weet ek Hy wil graag hê ons moet in onsself inkyk en onsself in Hom en in die lewe vind. Voordat ek tot hierdie besef gekom het, het ek soms uitgebreek, omdat ek te 'vas' gevoel het. deMille (Covey, 1992, p. 33) sê: "It is impossible for us to break the law. We can only break ourselves against the law." Hierdie wegbreek is een van die redes waarom ek die eerste keer met 'n vrou van 'n ander kultuur, taal en familiesisteem getrou het. Ek was op soek na kontekste waarin ek sonder rigiede bande kon beweeg, ek was egter in hierdie konteks nie tuis nie.

Alhoewel ek hierdie binding self georkestreer het, wou ek uitbeweeg en dit stukkend breek, omdat ek

eventueel nie die verhouding verstaan het nie. Die kragte van interpersoonlike dinamiek tussen my en my vrou het te seer gemaak en ek kon dit nie verder hanteer nie. Dit was vir my onbekende terrein en ek het net twee maniere geken om op 'n onbekende terrein te beweeg: om op kommunikatiewe vlak aggressief te wees, of om te onttrek en nie betrokke te wees nie. Ek het later besef dat hierdie reaksie 'n eerste-orde oplossings-moontlikheid was en dat hierdie reaksie nog deel van my patroongedrag uit die verlede was. Selfsupervisie het hiér die insig gebring, dat wanneer 'n psigoterapeut nie van sy eie invloede uit die verlede bewus is nie, sal hy sy patroongedrag in interpersoonlike verhoudinge bly herhaal. 'n Tweede-orde kubernetiese veranderingswyse is geleë in 'n persoon se refleksie op sy eie gedrag. Ek moet in my beredenerende, rustige atmosfeer my binnegesprek met die nodige refleksies voortsit en die moontlike keuses maak.

Dit het vir my, deur my selfsupervisie, al hoe duideliker geword dat ek as psigoterapeut na my persoonlike gevoelens moet kyk en dat ek dit eers moet deurdink voordat ek reageer. Ek behoort nie net op te let na wat kliënte met hul taal en gedragspatrone aanbied nie, maar ook na myself. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 156) vra die volgende vraag: "'Can I be a self?' ... As well as 'beside myself,' I can be 'lonesome for myself,' trying to 'find myself,' trying to 'learn about myself,' trying to 'know about myself,' talking about myself, looking for myself." Al hierdie prosesse is intrinsiek aan selfsupervisie gekoppel.

In my verhouding met Hendrien was ek, omdat die seerkry eenmaal so groot was, aanvanklik baie versigtig

om te waag. Ek het die volgende oor Hendrien en myself in supervisie gesê:

> I must not let go of distance and move too close. This is the way I keep myself delicious, at least I think so, I know so. She is totally open, which I don't trust. I find it difficult to trust someone on a personal level when they come transparent to me, I simply cannot handle it. What exactly do I think is behind the openness? I know I can trust Hendrien, but I can't give the last step. I don't know if I must. That is not the point. I am trying to understand what the last step means to me. Perhaps, to me, the subjective meaning is to maintain a kind of privacy. I like having a good friend such as Herman Raath who lives in Windhoek. I can phone him at any time and ask him for help of any kind and I will do the same for him. But, it is a far thing, I realize that I need someone who is close, with whom I can be open (Supervisie, 24 Junie 1992).

Met die skryf van hierdie proefskrif het alles verander: "I found that when we don't trust life or other people, it's really because we don't trust ourselves" (Hay, 1991, p. 18). Ek het geleer dat vertroue net nog meer vertroue en rustigheid meebring. Hendrien en ek kon praat oor pyn, vrese en vreugdes met positiewe gevolge vir ons albei, asook vir my psigoterapie. Vir Covey (1992) is vertroue 'n emosionele belegging binne 'n verhouding. Hy sê ook dat indien vertroue binne 'n verhouding goed is, sal die kommunikasie gemaklik, spontaan en effektief wees.

Ek het voorheen, verkeerdelik gedink dat ek meer in my psigoterapie moet waag as in my huis. In Ricky se supervisie van my en in my selfsupervisie, het dit duidelik na vore gekom dat my wegspringplek die huis moet wees. Eers dán, sou ek as volledige mens binne die psigoterapie staan.

Die belangrikste boodskap uit bogenoemde proses was dat my behoefte aan nabyheid deur my eie gesin ten volle bevredig kan word, indien ek my net meer beskikbaar sou stel en minder terughoudend sou wees. Veral Hendrien kan dit volledig vir my doen, ek moet net meer waag want die wedersydse vertroue is reeds gevestig. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, pp. 137-138) beklemtoon dan ook die belangrikheid van 'n bevredigende persoonlike lewe buite die professionele opset as hy die volgende sê: "but we often neglect to credit professional growth to learning readiness brought about by a rich nonprofessional life. Thank God for the wife and kiddies." My huisgesin het al hoe meer aan my hierdie luuksheid van vertroue, nabyheid en warmte verskaf en my ook die geheim van 'ontvang' geleer.

'n Psigoterapeut is ook deel van 'n gemeenskap, Whitaker en Malone (1981, p. 142) praat oor die probleme van die psigoterapeut as 'n gewone, sosiale mens binne 'n gemeenskap en sê: "He must cultivate a group of people who have satisfied their therapeutic needs or who have long since become so fatalistic about their own growing that they see a psychotherapist as they see a carpenter or plumber." Die psigoterapeut is verlig as mense hom ook as 'n gewone mens aanvaar. Dit gebeur egter slegs as hy reeds sy eie terapeutiese behoeftes bevredig het

(Whitaker en Malone 1981). Ek moet ook onthou dat ek in Harrrismith, nie net in 'n gemeenskap as 'n verteenwoordiger van die gemeenskap werk nie, maar eerstens, in diens van myself. Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 156) sien dit soos volg:

> I should like to make it clear also that I am neither a trained psychoanalyst nor a trained philosopher and by living I'm trying to expand my own personal experience of myself. That's why I revel in being a therapist.

Kenmerke van 'n Psigoterapeut wat Selfsupervisie Doen

Vir my is die belangrikste element van my psigoterapie dat 'ek' die psigoterapeut nie net aan tegniek sal vashou nie, maar dat ek myself, met my eie unieke styl aan die kliënt sal bied. Die lewe, my opleiding en my gesin was hierin my leerskool, veral laasgenoemde het my gehelp met selfontdekking wat my stelselmatig met wysheid en rustigheid gevul het. Hierdié selfontdekkingsproses het my laat dink aan die verhaal wat jare terug in Rome afgespeel het:

> A barefoot child in Rome sat on a high wall, watching a man below. 'Ay signore', he called, 'why are you hitting that rock?' Michelangelo looked up and called back to the boy: 'Because there is an angel inside and it wants to come out!' (Zdenek, 1983, p. 1).

Woorde en idees kan kreatief wees en kan die wêreld verander, daarom kan jy, in jou verhoudings, films en gedigte daarna gaan soek, want alle antwoorde word nie in akademiese boeke gevind nie. Antwoorde word nie aan jou gegee nie, jy moet jouself daarvoor ontvanklik maak en sodoende sal lewenswysheid deur jou vloei. Hierdeur kan jy jouself, meer volledig in jou psigoterapie beskikbaar stel. Vir Elkaïm (1990, p. 170) is om selfverwysing te gebruik "the heart of the therapy." Volgens Whitaker (Connell et al., 1990) kry ons die wêreld se ondervinding deur die gebruik van ons sintuie en kennis en deur bewuswording van die self in ander verhoudings.

Die psigoterapeut is deur selfsupervisie meer ontvanklik vir sy interne as eksterne omgewing: "our nervous systems have a hundred million sensory receptors and ten trillion synapses" (Elkaïm, 1990, p. 66). Indien ek hierdie ontvanklikheid ten opsigte van my interne omgewing ontwikkel, sal ek ook meer ontvanklik wees vir die kliënte se interne prosesse, wat hulle deur hul gedrag kommunikeer. So sal die psigoterapeut, die kliënt, tot die ontdekking van die belangrikheid van sy eie interne omgewing lei.

Ek weet dat my styl met verloop van tyd verander het en dat die vrede in myself ook deur my kliënte aangevoel kan word. "The road is how you walk it, and by now, the traveling and the traveler are one" (Minuchin, 1978, p. 178). Ek het besef dat om in psigoterapie meer kreatief te kan funksioneer, moet ek meer van my eie ervaringe wat vir my persoonlik baie beteken het, oorvertel. Dit het my persoonlike groei verder gestimuleer. Carl Whitaker voel sterk hieroor: "I became more and more convinced

that psychotherapy was something I did for myself and the patient merely participated" (Neill & Kniskern, 1982, p. 32).

Ek het weereens deur my selfsupervisie besef dat een van my goeie kwaliteite die feit is, dat ek nie maklik in my psigoterapie opgee en wanhopig word nie. Ek bly altyd glo dat daar 'n uitkoms en oplossing is. Onaktiwiteit versmoor my en psigoterapie is nie vir my 'n sit-en-luister-aktiwiteit nie. Ek, as psigoterapeut, moet aktief betrokke wees. Aktiwiteit is vir Whitaker (Whitaker & Keith, 1981) 'n belangrike element wanneer hy psigoterapie doen. Ek weet dat enige psigoterapeut gefassineerd sal wees met Whitaker (1989) se insigte oor homself, wat hy deurentyd met die familie in konsultasie deel. Dit maak vir die familie nuwe wêrelde oop. Die aktiewe gebruik van die 'self' van die psigoterapeut is 'n duidelike aanduiding vir families dat hulle hulself op nuwe maniere kan laat geld (Duhl, 1987). Deur aan hulle hierdie nuwe insigte te bring, verkry hulle die perspektief en vertroue wat hulle nodig het om hul eie verandering te bewerkstellig, soos en wanneer hulle dit sou verkies.

Green en Herget (1991) het in 'n ondersoek gevind dat kliënte verbeter indien hulle psigoterapeute het wat aktief en warm is. Wanneer my kliënte in onaktiwiteit verval en hulle nie hulself wil help, omdat hulle nie in hulself glo nie, word ek kwaad, ongelukkig en soms aggressief teenoor myself, omdat ek voel dat ek dan nie effektief genoeg was nie. Dit is ook goed om te weet dat psigoterapeute soos Rogers (Baldwin, 1987b) ook moeilik, hard en ongeduldig kan wees. Psigoterapie gee aan kliënte die moontlikheid van nuwe invalshoeke en dit kan

hulle van hul eie potensiaal bewus maak, al gaan dit soms met konstruktiewe aggressie gepaard. Met hierdie aggressie kan jy soms jou grootste bydrae tot die psigoterapeutiese situasie maak (Whitaker, 1989).

Dit is noodsaaklik dat die psigoterapeut deurentyd van sy persoonlike invloed in die psigoterapeutiese proses bewus moet wees en hoe hy dit effektief in sy psigoterapie kan aanwend (Collier, 1987). As psigoterapeut moet jy gebruik maak van die feit dat daar reeds in jou kliënte se sisteem 'n verskuiwing plaasgevind het, aangesien hulle besluit het om hulself vir psigoterapie aan te meld. My taak, as psigoterapeut, is dan om die kliënte in hul besluite te ondersteun en hul inherente kragte te mobiliseer.

In my psigoterapie waag ek en is ek onkonvensioneel, soos ek by Whitaker gesien en geleer het. Ek hou daarvan om op die grens te beweeg. Verandering vind selde plaas as 'n psigoterapeut slegs konvensioneel en nie kreatief is nie. So het ek ontdek dat ek alleenwees en stiltes net so kreatief kan beleef as wat ek my kleiskeppings in my kuns beleef het. Alleenheid is daarom belangrik om jouself meer beskikbaar aan jouself te stel, soos Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 152) dit beleef: "Yet, it is only by committing oneself to this rhythmic surge and ebb that one attains a state of aloneness, which is not loneliness." Ek het deur my selfsupervisie geleer dat ek vir stiltes moet tyd maak, my emosies en intervensies eers deur my moet laat spoel en dit moet oordink. Dan eers, sal ek dit konstruktief kan benut. Hiervan sê Whitaker (Neill & Kniskern 1982, p. 20): "The kingdom of God is indeed within you, ... Heaven is 'being yourself,' and 'living in your own unconscious'."

Etiek van Selfsupervisie

Hieronder wil ek graag die volgende drie fasette van my selfsupervisie, uitlig. Dit omsluit die waarde, kompleksiteit en eenvoud van menswees.

Wat is my etiese, psigoterapeutiese verantwoordelikheid? Etiek met 'n kliënt het te make met 'n gemotiveerde beslissing oor die koers waarheen ek met my kliënt op pad is. Ek moet 'n posisie ten opsigte van my kliënt inneem en dit eties in die psigoterapeutiese verhouding kan verantwoord. Die psigoterapeut moet verantwoordelikheid neem vir besluite wat hy binne hierdie konteks maak. Hierdie verantwoordelikheid hang nou saam met die integriteit van die psigoterapeut. Dit word duidelik dat ek, as psigoterapeut, eerstens 'n verantwoordelikheid het ten opsigte van my eie lewe en dan, ten opsigte van die lewe van my kliënte (Covey, 1992).

Volgens Keith (1987) het ek, as psigoterapeut, nie al die antwoorde op menslike interaksies nie. Maclean (1976, p. 81) sê die volgende oor die hulp wat ons aanbied: "By help I don't mean a courtesy like serving choke-cherry jelly or giving money. 'Help,' he said, 'is giving part of yourself to somebody who comes to accept it willingly and needs it badly'." As psigoterapeut moet ek die probleme van die kliënt hanteer, deur dit nie vir hulle op te los nie, maar om saam na meer kreatiewe alternatiewe te soek. Hierdie soeke lei na 'n beter 'verstaan' van onsself: "Niebuhr wrote that the mystery of human selfhood was only a degree beneath the mystery of God" (Paton, 1988, p. 152).

Watter Voordeel hou Selfsupervisie vir my as Psigoterapeut in?

Wanneer ek psigoterapie doen, sou ek dit effektief wou doen, om sodoende aan my die nodige werksbevrediging en groei en aan die kliënt die bes moontlike diens te gee. Die volgende aspekte kom in my selfsupervisie sterk na vore:

Een van die belangrike aspekte van die psigoterapeut en die kliënt se verhouding is die feit dat jy, as psigoterapeut, nie jou kliënt se sisteem kan verander nie "it cannot be changed from without. At best it can be perturbed. If it changes, it changes itself" (Lewis, 1989, p. 69). In jou selfsupervisie moet jy jouself voortdurend daaraan herinner om nie te glo dat jy die enigste persoon in die vloei van verandering is nie. Die kliënt kan ook op ander indirekte maniere bereik word. Wie kon dit beter doen as Milton Erickson en Gregory Bateson: "Gregory often told short tales that illustrated important ideas, and he often spoke in metaphors" (Kobayshi, 1988, p. 358).

Ek moet 'n konteks skep waar ek deur my psigoterapeutiese kennis myself, maar ook my eie persoonlike ondervindings en waardesisteem aanraak (Aponte & Winter, 1987). Vir Whitaker (Garfield, 1987) word sukses in psigoterapie bepaal deur die mate waarin die psigoterapeut bereid is om homself as persoon in die proses bloot te stel. Dié proses kan vir die kliënt 'n spieëlbeeld van begrip ten

opsigte van moontlike verandering van sy eie sisteem wees, indien hy dit so sou verkies.

Die krag wat meditasie jou as psigoterapeut bied om by jouself uit te kom, mag nie te gering geskat word nie. Bohm (Boslough, 1984, p. 105) skryf Oosterse mistisisme voor: "physicists can free their minds, at least briefly, from this self created prison in order to attain an instant of scientific creation."

Psigoterapie is soos 'n derde planeet (Andolfi, 1989). Uit my denke en die kliënt se denke vloei 'n geïntegreerde interaksie wat kan saamsmelt tot 'n nuwe konteks, vir my en moontlik ook vir die kliënt.

Deur selfsupervisie toe te pas, sal ek kliënte se 'geluide' soveel beter hoor en dit met my 'klanke' laat saamsmelt, wat ek dan reeds deur selfevaluasie ondersoek het. Dan kan ons by 'n bevredigende harmonie vir albei sisteme uitkom. Holmes sê: "What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us" (Covey, 1992, p. 96).

Met selfsupervisie sal daar, volgens Whitaker (Neill & Kniskern, 1982, p. 20), 'n nuwe konteks ontstaan, naamlik 'n konteks van bevryding: "People are evil to the extent that they remain cowardly mystified, or ignorant. Therapy aims to free both patient (family) and therapist from this bondage." Vanuit hierdie nuwe insigte sal daar nuwe betekenisse vir die psigoterapeutiese konteks groei.

Deur selfsupervisie leer ek om myself, aan myself bloot te stel en op so 'n intieme wyse, 'n persepsie te vorm. Hume (Varela et al., 1992, pp. 59-60) glo die volgende: "when I enter most intimately into what I call *myself*, I always stumble on some particular perception ... I never can catch *myself* at any time without a perception, and never can observe anything but the perception."

Daar is baie skakels tussen my en my kliënt waarvan ek deur die proses van selfsupervisie bewus sal word: "it should be possible to demonstrate when and how changes in the self are contiguous with changes in the family" (Lewis, 1989, p. 71).

Selfsupervisie lei ook tot die ontdekking van die estetiese buite die psigoterapeutiese veld. Dit lei weer, volgens Whitaker (Neill & Kniskern, 1982) tot die ontwikkeling van kreatiwiteit binne psigoterapie. So het ek my beeldhouklasse beleef, ek kon fisies met my hande iets skep en die eindproduk was sigbaar: "Beingness is a way of expressing the degree of integration between the left brain and the right brain, the degree of freedom to be yourself" (Whitaker, 1989, p. 59). Szczepański (1979) sê dat die psigoterapeut ook vergestalting kan gee aan sy interne wêreld deur dit neer te skryf, te beskryf of dit in kuns te omskep.

Met selfsupervisie sal die psigoterapeut ook ontdek dat sy werk vir hom positiewe groei tot volwassenheid inhou "in which he can consistantly and constructively push the "growing edge" (limits)

of his own maturity" (Whitaker & Malone, 1981, p. 145).

Waarhede vir my, die Psigoterapeut

My selfontdekkingsproses het my tot nuwe insigte oor myself gelei en ek kon dit effektief in my psigoterapie gebruik. Ek het myself so goed leer ken dat ek die nodige aanpassings in my persoonlike lewe, maar ook in my werk en intervensies met my kliënte kon maak.

Ek het **wysheid** bygekry deur:

In my psigoterapie te leer om nie die verantwoordelikheid en voorreg van my kliënte te ontneem om self besluite te neem nie.

Ek het geleer om nader aan myself te beweeg en myself te ontdek deur myself tot stilstand te bring deur prosesse in my persoonlike lewe en psigoterapie deeglik te oordink.

My oormatige aktiwiteit het ek leer vervang met betekenisvolle tye van alleenwees en meditasie.

Ek kon myself as mens maar ook as psigoterapeut, totaal in my emosie uitleef. Ek het egter geleer om die nodige afstand te behou sodat my kliënte ook met hulle eie emosies tevoorskyn kon kom.

Ek het geleer dat tydsverloop 'n kosbare deel van die helingsproses in ons lewens is en ook in my psigoterapie belangrik is. Verandering kan nooit geforseer word nie.

Ek het die raaisel van lewe en dood, ook in my psigoterapie weereens intens beleef. "Wanneer jy al die geheime van die lewe ontdek het, verlang jy ook om die laaste geheim, die dood, te ontdek. Geboorte en dood is die twee dapperste manifestasies van die mens se bestaan" (Gibran, 1981, p. 78).

Voordele vir die Psigoterapeutiese Gemeenskap

We have reached the end. This book has invited you, the reader, to make a reflection. Such reflection will lead you to know your own knowledge. It is up to you to make this knowledge the pith and substance of your action (Maturana & Varela, 1992, p. 249).

Deur van selfsupervisie gebruik te maak, is daar vir die psigoterapeut en sy psigoterapeutiese gemeenskap die volgende voordele:

Talle psigoterapeute geniet nie die luukse van supervisie by iemand anders nie en dus is die meeste psigoterapeute op hulself, met selfsupervisie as die enigste doeltreffende alternatief, aangewese: "inside ourselves, inside our circle of influence, our own character" (Covey, 1992, p. 187).

Selfsupervisie is 'n selfleer/onderrigproses. Hoé meer jy, as psigoterapeut, na jouself kyk en jouself evalueer en aanvaar, hoé meer sal jy verander: "the reasoning mind no longer clings and grasps, ... one awakens into the wisdom with which one was born and compassionate energy arises without pretence" (Varela et al., 1992, p. 249).

Deur middel van selfsupervisie is die psigoterapeut met 'n konstante selfevaluasie besig wat noodwendig tot 'n diepere selfkennis lei: "you simply have to travel the road. You can't be successful with other people if you haven't paid the price of success with yourself" (Covey, 1992, p. 185).

Deur jouself, deur middel van selfsupervisie in die prentjie te plaas, is jou aksie nie net ingestel op verandering van die kliëntsisteem nie, maar eerstens op verandering van jou eie sisteem. Om dit reg te kry, moet die psigoterapeut bereid wees om homself bloot te stel en dit is "more difficult, because it requires revealing his deeper vulnerability to the therapy process" (Garfield, 1987, p. 61).

Ek, as selfsupervisor, het nie dieselfde beperking as wat 'n supervisor het om by 'n psigoterapeut uit te kom nie: "In order to enter the external world human relations must pass through the internal world, hermetically sealed to others. The conclusion is simple: this is why man can never be fully human to another" (Szczepański, 1979, p. 124). Ek as selfsupervisor moet besef dat die veranderingsproses wat ek teweegbring, persoonlik is. Ek, as psigoterapeut, is nie in die wieg

gelê om die wêreld te verander nie, maar ek kan wel deur patrone en deur herhaaldelike selfsupervisie 'n konteks vir moontlike verandering skep.

Selfsupervisie is 'n aksieproses wat jy daagliks toepas, waar jy in jou dagboek, jou insigte oor jou interaksies (inter- en intraverhoudings) reflekteer. Die sukses van hierdie proses hang nou saam met die stilte in jou, wat deur meditasie bewerkstellig kan word. Nuwe insigte waaruit jy die nodige keuses kan maak, sal dan in jou reaksie op bogenoemde refleksies, na vore kom.

Wanneer 'n mens jou verlede deur patrone leer ken, is jou toekoms redelik voorspelbaar, omdat patrone soos goue genetiese drade deur jou lewe vleg.

BIBLIOGRAFIE

Abroms, G.M. (1977). Supervision as metatherapy. In F.W. Kaslow (Ed.), Supervision, consultation and staff training in the helping professions (pp. 81-99). San Francisco: Jossey-Bass.

Allman, L.R. (1982). The aesthetic preference: Overcoming the pragmatic error. Family Process, 21, 43-56.

Amundson, J., Stewart, K., & Valentine, L. (1993). Temptations of power and certainty. Journal of Marital and Family Therapy, 19, 111-123.

Anderson, H., & Goolishian, H.A. (1990). Beyond cybernetics: Comments on Atkinson and Heath's "Further thoughts on second order family therapy." Family Process, 29, 157-163.

Andolfi, M. (1983). Behind the family mask. New York: Brunner/Mazel.

Andolfi, M. (1989). The myth of Atlas. New York: Brunner/ Mazel.

Aponte, H.J., & Winter J.E. (1987). The person and practice of the therapist: Treatment and training. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 85-111.

Atkinson, B.J., & Heath, A.W. (1990). Further thoughts on second-order family therapy - This time it's personal. Family Process, 2, 145-155.

Atkinson, B.J., & Heath, A.W. (1991). Qualitative research and the legitimization of knowledge. Journal of Marital and Family Therapy, 17, 161-166.

Baldwin, D.C. (1987). Some philosophical and psychological contributions to the use of self in therapy. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 27-44.

Baldwin, M. (1987a). The use of self in therapy. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 7-16.

Baldwin, M. (1987b). Interview with Carl Rogers on the use of the self in therapy. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 45-52.

Barker, P. (1981). Basic family therapy (2nd ed.). Oxford: BSP Professional Books.

Bateson, G. (1958). Naven (2nd ed.). Cambridge: University Press.

Bateson, G. (1972). Steps to an ecology of mind. Northvale: Aronson.

Bateson, G. (1978). The pattern which connects. The CoEvolution Quarterly, Summer, 5-15.

Bateson, G., & Mead, M. (1976). For God's sake, Margaret. The CoEvolution Quarterly, Summer, 32-44.

Bateson, M.C. (1972). Our own metaphor: A personal account of a conference on the effects of conscious purpose on human adaptation. New York: Knopf.

Bateson, M.C. (1984). With a daughter's eye. New York: Morrow.

Bavelas, J.B. (1984). On "naturalistic" family research. Family Process, 23, 337-340.

Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., & Penn, P. (1987). Milan systemic family therapy. New York: Basic Books.

Boslough, J. (1984). Stephen Hawking's universe. Glasgow: Fontana.

Bouchard, M.A., & Guérette, L. (1991). Psychotherapy as a hermeneutical experience. Psychotherapy, 28, 385-394.

Brockman, J. (1977). About Bateson. Toronto: Clarke, Irwin & Company.

Brodsky, S., & Myers, H.H. (1986). In vivo rotation: An alternative model for psychotherapy supervision. The Clinical Supervisor, 3, 95-104.

Bugental, T. (1967). Challenges of humanistic psychology. New York: Mcgraw-Hill.

Capra, F. (1982). The turning point. London: Flamingo.

Capra, F. (1983). The Tao of physics. Lodon: Famingo.

Castaneda, C. (1975). Tales of power. New York: Simon.

Castaneda, C. (1984). The fire from within. London: Swan.

Cecchin, G., Lane, G., & Ray, W. (1993). From strategizing to nonintervention: Toward irreverence in systemic practice. Journal of Marital and Family Therapy, 19, 125 -136.

Chopra, D. (1989). _Quantum healing_. Auckland: Bantam Books.

Collier, H.V. (1987). The differing self: Women as psychotherapist. _Journal of Psychotherapy and the Family_, _3_, 53-59.

Connell, G.M., Whitaker, C., Garfield, R., & Connell, L. (1990). The process of in-therapy consultation: A symbolic-experiential perspective. _Journal of Stategic and Systemic Therapies_, _9_, 32-38.

Covey, S.R. (1992). _The seven habits of highly effective people_. London: Simon.

Dahl, R. (1992). _Boy and going solo_. London: Penquin.

Dell, P.F. (1982). Beyond homeostasis: Toward a concept of coherence. _Family Process_, _21_, 21-41.

Dell, P.F. (1987). Maturana's constitutive ontology of the observer. _Psychotherapy_, _24_, 462-466.

Duhl, B.S. (1987). Uses of the self in integrated contextual systems therapy. _Journal of Psychotherapy and the Family_, _3_, 71-83.

Du Plessis, K. (1981). _Kinders van die wind_. Kaapstad: Tafelberg.

Du Plessis, K. (1985). _Om jou verlaas te groet_. Pretoria: Human & Rousseau.

Elkaïm, M. (1990). _If you love me, don't love me_. Paris: Basic Books.

Escher, M.C. (1960). The graphic work of M. C. Escher. New York: Meredith.

Garfield, R. (1987). On self-disclosure: The vulnerable therapist. Contemporary Family Therapy, 9, 58-78.

Gergen, K.J. (1983). Reflections on a catalytic companion. Journal for the Theory of Social Behaviour, 20, 305-321.

Gergen, K.J., Hepburn, A., & Fisher, D.C. (1986). Hermeneutics of personality description. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 1261-1270.

Gibran, K. (1989). Sand en Skuim. Pretoria: Van Schaik.

Gibran, K. (1993). The prophet. Parklands: Donker.

Goodman, R.W. (1985). The live supervision model in clinical training. The Clinical Supervisor, 3, 43-49.

Green, R.J., & Herget, H. (1991). Outcomes of systemic/strategic team consultation: The importance of therapist warmth and active structuring. Family Process, 30, 321-336.

Griffiths, A.N. (1978). Teaching the dyslexic child. Novato: Academic Therapy.

Gurman, A.S. (1987). The effective family therapist: Some old data and some new directions. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 113-125.

Haley, J. (1967). Advanced techniques of hypnosis and therapy. New York: Grune & Stratton.

Haley, J. (1973). Uncommon therapy. New York: Norton.

Haley, J. (1976). Problem solving therapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Haley, J. (1988). Reflections on supervision. In H.A. Liddle, D.C. Breunlin & R.C. Schwartz (Eds.), Handbook of family therapy training and supervision (pp. 358-367). New York: Guilford.

Haley, J. (1994). Zen and the art of therapy. The Family Therapy Networker, 18, 54-60.

Hammersley, M., & Atkinson, P. (1983). Ethnography principles in practice. London: Tavistock.

Hardcastle, D.A. (1991). Toward a model for supervision: A peer supervision pilot project. The Clinical Supervisor, 9, 63-76.

Hay, L.L. (1991). The power is within you. Parklands: Hay House.

Hoffman, L. (1981). Foundations of family therapy. New York: Basic Books.

Hoffman, L. (1985). Beyond power and control: Toward a "Second Order" family systems therapy. Family Systems Medicine, 3, 381-396.

Hofstadter, D.R. (1979). Gödel, Escher, Bach: An eternal golden braid. London: Penguin Books.

Hofstadter, D.R. (1987). Metamagical themas: Questing for the essence of mind and pattern. London: Penguin Books.

Hoshmand, L.L.S. (1989). Alternate research paradigms: A review and teaching proposal. The Counselling Psychologist, 17, 3-79.

Howe, K.R. (1988). Against the quantitative-qualitative incompatibility thesis or dogmas die hard. Educational Researcher, 17, 10-16.

Jacob, E. (1988). Clarifying qualitative research: A focus on traditions. Educational Researcher, 17, 16-24.

Keeney, B.P. (1979). Glimpses of Gregory Bateson. Pilgrimage, 7, 18-44.

Keeney, B.P. (1983). Aesthetics of change. New York: Guilford.

Keeney, B.P. (1992). Mind in therapy. Pretoria: Sigma.

Keeney, B.P., & Ray, W.D. (1992). Kicking research in the ass: Provocations for reform. Afta Newsletter, Spring, 67-68.

Keeney, B.P., & Sprenkle, D.H. (1982). Ecosystemic epistemology: Critical implications for the aesthetics and pragmatics of family therapy. Family Process, 21, 1-19.

Keith, D.V. (1987). The self in therapy: A field guide. Journal of Psychotherapy and the Family, 3, 61-70.

Kniskern, D.P. (1983). The new wave is all wet. The Family Therapy Networker, 7, 60-62.

Kobayshi, V.N. (1988). The self-reflexive mind: The life work of Gregory Bateson. Qualitative Studies in Education, 1, 347-359.

Kopp, S. (1972). If you meet the Buddha on the road, kill him. London: Sheldon.

Lewis, B.L. (1989). Self as a system: A second order cybernetic perspective. Journal of Strategic and Systemic Therapies, 8, 65-72.

Liddle, H.A., Breunlin, D.C., & Schwartz, R.C. (Eds.) (1988). Handbook of family therapy training and supervision. New York: Guilford.

Lieberman, F. (1982). The triangle: The worker, the client, the agency. Clinical Social Work Journal, 10, 77-93.

MacLaine, S. (1971). Don't fall off the mountain. New York: Bantam Books.

Maclean, N. (1976). A river runs through it. Chicago: University of Chicago Press.

Markowski, E.M., & Cain H.I. (1983). Live marital and family therapy supervision: A model for community mental health centers. The Clinical Supervisor, 1, 37-46.

Maruyama, M. (1981). Endogenous research: Rationale. In P. Reason & J. Rowan (Eds.), Human inquiry (pp. 227-266). New York: Wiley.

Maturana, H.R. (1978). Biology of language: The epistimology of reality. In G.A. Miller & E. Lennenberg (Eds.), Psychology and biology of language and thought (pp. 56-66) London: Academic Press.

Maturana, H.R., & Varela, F.R. (1992). The tree of knowledge. London: Shambhala.

Mead, M. (1972). Blackberry winter. New York: Morrow.

Minuchin, S. (1978). Families and family therapy. London: Tavistock.

Minuchin, S., & Fishman, H.C. (1981). Family therapy techniques. London: Harvard University Press.

Minuchin, S., & Nichols, M.P. (1993). Family healing. New York: Free Press.

Moon, S.M., Dillon, D.R., & Sprenkle, D.H. (1990). Family therapy and qualitative research. Journal of Marital and Family Therapy, 16, 357-373.

Mot. (1992). Mot-op-Griet. Lynnwoodrif: Promedia-Drukkers.

Mouton, J., & Joubert, D. (1990). Knowledge and method in the human sciences. Pretoria: Human Sciences Research Council.

Moy, C.T., & Goodman, E.O. (1984). A model for evaluating supervisory interactions in family therapy training. The Clinical Supervisor, 2, 1984.

Munson, C.E. (Ed.) (1979). Social work supervision: Classic statements and critical issues. New York: Free Press.

Nachmanovitch, S. (1982). Gregory Bateson: Old men ought to be explorers. The CoEvolution Quarterly, Fall, 34-44.

Neill, J.R., & Kniskern, D.P. (1982). From psyche to system. New York: Guilford.

Oakes, D. (1988). The real story. Cape Town: The Reader's Digest Association.

Olsen, D.C., & Stern, S.B. (1990). Issues in the development of a family therapy supervision model. The Clinical Supervisor, 8, 49-65.

Onnis, L. (1992). The therapist: Who is he? From the problem of models to the problem of therapists and their emotions. Workshop presented at the First International Congress of the European Family Therapy Association, Sorrento, Italy.

Palazzoli, M.S., Anolli, L., Di Blasio, P., Giossi, L., Pisano, I., Ricci, C., Sacchi, M., & Ugazio, V. (1987). The hidden games of organizations. New York: Pantheon Books.

Paton, A. (1988). Journey continued. Cape Town: David Philip.

Peskin, S.G. (1990). A midsummer night's dream. Pretoria: De Jager-Haum.

Powell, T.W., Gospel, M.D., & Williams A.L. (1991). Attitudes toward the clinical supervisory model: Results from inservice training. _The Clinical Supervisor_, _9_, 53-62.

Prigogine, I. (1985). _Order out of chaos_. London: Flamingo.

Reason, P., & Rowan, J. (1981). _Human inquiry_. New York: Wiley.

Richardson, B.K., & Bradley, L.J. (1984). Microsupervision: A skill development model for training clinical supervisors. _The Clinical Supervisor_, _3_, 43-54.

Roth, S.A. (1986). Peer supervision in the community mental health center: An analysis and critique. _The Clinical Supervisor_, _4_, 159-168.

Satir, V. (1987). The therapist story. _Journal of Psychotherapy and the Family_, _3_, 17-25.

Schumacher, E.F. (1977). _A guide for the perplexed_. London: Jonathan Cape.

Schwartz, R.C., & Breunlin, D. (1983). Why clinicians should bother with it. _The Family Therapy Networker_, _7_, 23 -27.

Shapiro, K.J. (1984). Verification: Validity or understanding. Proceedings of the American Psychological Association symposium. _Humanistic Reinterpretation of Evidence and Other Concepts in Research_ (pp. 167-178). Toronto, Canada.

Sharon, D. (1986). The ABCX model-implications for supervision. _The Clinical Supervisor_, _4_, 69-94.

Simon, R. (1986). Our quarterbacks and coaches. _The Family Therapy Networker_, _8_, 30-34.

Snyders, F.J.A. (1985). _The training of psychotherapists: Toward a model of supervision_. Ongepubliseerde Doktorale Proefskrif, Universiteit van Suid Afrika, Pretoria.

Spencer-Brown, G. (1957). _Probability and scientific inference_. London: Longmans, Green.

Storm, C.L., & Heath A.W. (1985). Models of supervision: Using therapy theory as a guide. _The Clinical Supervisor_, _3_, 87-96.

Szczepański, J. (1979). The other. _Dialectics and Humanism_, _6_, 113-124.

Tesch, R. (1990). _Qualitative research: Analysis types and software tools_. New York: Falmer.

Thomas, P.G. (1992). _Advanced psychocybernetics_. New York: Perigee Books.

Tomm, K. (1983). The old hat does not fit. _Family Therapy Networker_, _7_, 39-41.

Tomm, T. (1984). One perspective on the Milan systemic approach: Part I. Overview of development, theory and practice. _Journal of Marital and Family Therapy_, _10_, 113-125.

Truax, C.B., & Carkhuff, R.R. (1967). _Toward effective counseling and psychotherapy_. Chicago: Aldine.

Van der Hoorn, S. (1988). Developing culture sensitivity. In J. Mason & J. Rubenstein (Eds.), Family Therapy. (pp. 32-39). Durban: Institute of Family Therapy.

Van der Post, L. (1986). A walk with a White Bushman. New York: Penguin.

Van der Velden, K. (1977). Directieve therapie 1. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Varela, F.J. (1979). Principles of biological autonomy. New York: Elsevier.

Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (1992). The embodied mind. Cognitive science and human experience. Cambridge: MIT.

Watson, L. (1986). Supernature II. London: Sceptre.

Watzlawick, P. (1984). The invented reality. New York: Norton.

Webb, N.B. (1983). Developing competent clinical practitioners: A model with guidelines for supervisors. The Clinical Supervisor, 1, 41-51.

Whitaker, C.A. (1989). Midnight musings of a family therapist. New York: Norton.

Whitaker, C.A., & Keith, D.V. (1981). Symbolic-experiential family therapy. In A.S. Gurman & D.P. Kniskern (Eds.), Handbook of family therapy (pp. 187-225). New York: Brunner/Mazel.

Whitaker, C.A., & Malone T.P. (1981). The roots of psychotherapy. New York: Bruner/Mazel.

Yalom, I.D. (1975). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.

Yalom, I.D. (1980). Existenial psychotherapy. New York: Basic Books.

Zdenek, M. (1983). The right-brain experience. London: Corgi.

Zohar, D. (1991). The quantum self. Great Britain: Bloomsbury.

Zukav, G. (1979). The dancing of the Wu Li masters. London: Flamingo.

Bylae A

Hierdie dokument was my eerste poging op my pad na die eindproduk van 'n doktorale proefskrif.

SELFVERWYSING AS SUPERVISIEPROSES:

ONTWIKKELING VAN DIE INTERNE SUPERVISOR

Mei 1992

In die daaglikse omgang met die lewe is daar vrae wat telkemale na vore stu - soos die vraag, is dit waarmee ek besig is, van nut en waarde vir môre? As daar op 'n Newtoniaanse manier na hierdie vraag gekyk word, blyk die antwoord twyfelagtig te wees: "Everything from the beginning of time, has been predetermined, including our illusion of having a free will. The universe is a prerecorded tape playing itself out in the only way that it can" (Zukav, 1984, p. 51).

In teenstelling met hierdie siening, sal ek eerder, soos Popper (Watson, 1987, p. 90), na nuwe insigte in myself begin soek: "There is no such thing as a logical method of having new ideas, or a logical reconstruction of this process. Every great discovery contains an irrational element of a creative intuition".

Indien ek so 'n kreatiewe siening kan internaliseer, hoop ek dat ek dit tot sy volle konsekwensies kan voer

soos in Hofstadter (1979, p. 724) se karakters, naamlik: "You see, once my characters are formed, they seem to have lives of their own, and I need to exert very little in planning their lines."

Of ek so gelukkig gaan wees, is 'n ope vraag. Gödel (Watzlawick, 1984, p. 314) was spesifiek geïnteresseerd in sekere aspekte van Wiskunde en hy wou bepaal: "whether formal languages could examine themselves, whether the very inside of mathematics could talk to itself". Indien 'n abstraksie soos Wiskunde met homself kan "praat", waarom nie ook ek nie?

Ek is van mening dat dialoog met jouself op 'n konstante basis binne jou as mens plaasvind en dat dit baie bepalend is vir ons begrip van die kragte onderliggend van ons daaglikse bestaan. Hierdie dialoog kan ons gebruik of ons kan dit afskakel (Castaneda, 1984).

Wanneer hierdie dialoog afgeskakel word, is dit ook moontlik om op 'n ander manier met jouself in interaksie te tree. Volgens Capra is meditasie effektief: "When the rational mind is silenced, the intuitive mode produces an extraordinary awareness, the environment is experienced in a direct way without the filter of conceptual thinking" (Capra, 1983, p. 47).

'n Ander moontlikheid tot selfontdekking is introspeksie. Volgens Hofstadter (1985) was Gödel die eerste persoon wat hierdie aspek in detail bespreek het, want volgens hom sou slegs 'n formele sisteem van

refleksiewe gedrag gebruik kon maak, as dit oor homself sou gaan. Dit sou dus moontlik wees vir die terapeut om homself, sy terapie en sy ander interpersoonlike betrokkenheid te bekyk en te evalueer.

Die proses van selfsupervisie verg dus noulettende aandag, want dit het vir die terapeut in sy professie en ook vir die mens in sy daaglikse interaksie, bepaalde konsekwensies. Whitaker (1989, p. 172) het voorgestel dat pasiënte, om hulleself te vind en te evalueer, hulself vir 40 dae sal isoleer, en verder ook die volgende vermy: "TV, radio, books, friends, entertainment, education and diversions of all kinds and instead simply live in relationship to themselves, that they make the relationship a process of meditation, a process of body awareness, and a process of rumination."

Ek glo dat bogenoemde ook ten opsigte van psigoterapeute, geldend is.