



MY MAAT KRY TERAPIE

uitweg of waagstuk?

Om sielkundige terapie te kry, verg moed. Dis al erg as 'n dokter op fisieke vlak 'n ingreep maak, maar verskuiwings in die dieptes van die siel - daar waar soveel so lank verborge lê - skep onsekerheid, selfs angs.

En dis nie net die mense wat sielkundiges besoek wie se gemaksone in die gedrang kom nie. Dit geld ook hul verhoudingsmaats. Die bekende wêreld wat 'n paartjie saam geskep het, met sy eiesoortige verdedigingsmeganismes, vegtegnieke, vreugdes, stiltes en "speletjies", gaan tien teen een verander. Therapie red sommige verhoudings. Ander gaan tot niet.

Wat moet jy weet as jou maat sielkundige terapie kry? Hoe kan jy optree sodat jou maat se heling en groei julle uiteindelik nader aan mekaar bring?

Sielkundige terapie kan mense se lewe en verhoudings - veral met hul geliefdes - ingrypend raak. Hoe gemak as dit my maat is wat terapie kry? Deur Mariette Snyman

Mense kom hoofsaaklik om twee redes vir terapie, sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion. "Enersyds het hulle 'n krisis, en raak die situasie so ongemaklik dat enige verandering 'n verbetering sal wees. Andersyds het iemand hulle 'gestuur'- dalk 'n wederhelf.

"Wat ook al die rede, terapie kan net suksesvol wees as die kliënt ontvanklik is daarvoor. Hy of sy is in beheer; die terapeut fasiliteer bloot die verandering."

"Verandering" is die kernwoord wanneer terapie ter sprake kom. Therapie is enige ingreep wat verandering teweegbring, verduidelik Lorna. "Ons is geneig om volgens spesifieke patrone te dink, te praat en te doen. En elke keer het dit dieselfde uitkoms. Mense sê dikwels hulle voel *stuck*. Eers wanneer jy besluit om iets te verander, kry jy 'n ander resultaat.

"Terapie help jou om jou patrone en die oorsprong daarvan te eien. Dit hou dikwels verband met ervarings wat jou kleintyd emosioneel oorweldig het. Onder stres het jy sekere besluite geneem, soos dat jy hulpeloos is, of nie goed genoeg nie. Wanneer jy dié persepsies verander, kan jy vryer en doeltreffender leef."

Gevestigde patrone sluit toestande soos depressie en migraine in. "Dis uiter-

Die spel tussen ons twee

Rinda* (36) vertel hoe sy ná sielkundige terapie verander het, en hoe dit haar man geraak het:

Ek en my man, Hein*, is getroud toe ek 22 was. Sy pa was dominerend en ons het 'n klipgooi van mekaar af gebly. Die gebrek aan privaatheid en my weiering om na my skoonpa se pype te dans, het baie spanning geskep.

Ek en Hein was albei laatlamme. Ek vermoed omdat ons kleintyd niemand gehad het om mee te baklei nie, het ons dit op mekaar uitgehaal.

Ek het gewerk, maar met my eerste swangerskap is ek afgelê. Voorheen was geld nie 'n strydpunt nie, maar nou was daar net een salaris. Hein se kommer het hom met woede laat reageer.

Ons het my pakket gebruik om 'n besigheid vir my man te begin - by ons huis. Ons was 24 uur bymekaar. Skielik wou hy weet waarheen ek gaan, hoe lank ek weg sou wees, en saam met wie. Hy het ook besluit dat ek sy boeke moes doen, hoewel ek van boekhou niks geweet het nie.

Hein het geen geheim van my "onnoselheid" gemaak nie en kort voor lank ook my vermoëns as ma in twyfel getrek. 'n Monster het kop uitgesteek: as ek dit of dat nie wou doen nie, het ek geen geld gekry nie. Ek het tydelik werk gekry, maar hy het die motorsleutel in die kluis toegesluit. Hy het geweet ek sou loop as ek dit kon bekostig.

Ek het tog 'n pos gekry, maar met 'n swak salaris. Ek het 'n hele paar mense vir sielkundige hulp gaan spreek. Hy is aanvanklik saam na 'n huweliksberader, maar het gesê dit werk nie - die fout was in elk geval myne.

Ek het saamgestem. My eiewaarde was nul, die antidepressante wat ek gedrink het ten spyt. Boonop het ek twaalf jaar lank aan 'n metabiese siekte en ander ongewone kwale gely en was ek een of twee maal per jaar 'n week of langer in die hospitaal.

My skoonpa het siek geword en dit het sake vererger. Toe gaan kuier ons gesin by 'n familielid oorsee. Dit was vir my 'n openbaring; ek het besef hoe stresvol die lewe in Suid-Afrika is, en dat ons daaglikse betrokkenheid by my skoonfamilie ons verhinder om die groter prentjie te sien. Kort daarna is Hein se pa oorlede.

Ek het 'n paar loopbaanmoontlikhede getoets, maar niks het my vervul nie. Boonop het ek bly wonder of ek so sleg was as wat my man dink, en of ek werklik uit 'n wanfunksionele gesin gekom het.

Uiteindelik is ek na dr. Lorna Geer. Daar het ek agtergekom my kinderlewe was eintlik normaal. My kwale was 'n vorm van onvlugting, omdat die hospitalisering my elke keer 'n paar dae se rus en vrede gegee het. Ek het ook besef alle ma's skree en raas. Maar die beste was dat ek die moed gekry het om te doen wat ek nog altyd wou - om 'n komplementêre terapeut te word. Ek het eenvoudig vir my man gesê ek gaan studeer, en tot sy (en my) groot verbasing slaag ek sover my vakke met onderskeiding!

Wonder bo wonder was ek verlede jaar glad nie in die hospitaal nie, al was ek maande lank sonder 'n huishulp. Die geld vir my studies manifesteer wonderbaarlik; dit het baie daarmee te doen dat my man so 'n suksesvolle entrepreneur is dat ek nie hoef te werk nie.

Ek het weer die sagte mens geword wat ek lank gelede was. En ons kinders is minder klouerig.

Toe Hein sien die magspeletjies werk nie meer nie, is hy ook na Lorna vir 'n paar sessies. Dit het hom ook sterker gemaak en gehelp om ou kwessies te verwerk.

Ons is beslis op 'n nuwe pad. As my kliënte met lof van my praat, sê my man hy is trots op my!

*skuilname

aard 'n blinde kol; niemand sal so iets bewustelik in stand hou nie. So kan dit gebeur dat 'n seuntjie slegs op sy ma se skoot getel en gekoester word wanneer hy seerkry. As volwassene kry hy uitmergelende skeelhoofpyne. Die geskiedenis herhaal homself; as sy vrou sien hoe bleek en naar hy is, hou sy op baklei. Sy maak die kinders stil. Sy behoeftes kom eerste. Hy voel hy is die hoof van die huis! Terapie help jou om die sekondêre gewin in sulke patrone raak

te sien en jou behoeftes op gesonder maniere te vervul."

VERHOUDINGS

Sielkundiges werk met intra- en interverhoudings: jou verhouding met jouself én met ander. "As jy jouself verstaan, kan jy makliker sien waar jou verhoudings skeef loop. Ons verdedigingsmeganismes vorm ons kommunikasiepatrone - alle vorme van interaksie, ook seksueel."

Ons vrese bepaal wat ons laat terugtrek of rooi laat sien. "Mense wat saamleef, leer gou mekaar se *red hot buttons* ken. Die doel van terapie is om hierdie plofbare kwessies te ontloot. Sodra jy nie meer seerkry nie, kan jy begin luister en sinvoller kommunikeer.

"Dit skep natuurlik verwarring wanneer iemand, sê maar A, anders as voorheen reageer. B, die maat, druk die gebruiklike knoppies, maar A is nie meer op die verde-



Bang vir blaam

Baie mense is bang vir sielkundige terapie omdat hulle dink dit dwing jou om jou ouers se foute aan die groot klok te hang, of die flaters wat jy in jou kinders se opvoeding gemaak het, in die oë te kyk. "Al doen ouers die beste met die vaardighede wat hulle het," sê Lorna, "kry kinders steeds nie op emosionele vlak alles wat hulle nodig het nie. Dis 'n lewensfeit. In terapie kan jy die leemte vul deur dit wat jy kleintyd gemis het, in 'n spesifieke situasie vir die 'klein jy' te gee. Dit verander jou persepsie en skep 'n nuwe werklikheid. Uiteindelik word niemand geblameer nie, maar iemand word gered."

diging nie. A sê vir B: 'Dis net jou opinie.' Die gewone kringloop is verbreek.

"Nou is die bal in B se hande. As jy nie meer kan seermaak wanneer jy seerkry nie, bly jy met die seer sit. B het nou die keuse om te verander en by A aan te pas, óf om die *blame game* te speel."

In dié stadium van terapie, vertel Lorna, "gebeur dit soms dat die maat van 'n kliënt my bel en vra wat ek met die ander een 'aangevang' het - hy of sy is anders. Dan verduidelik ek dat die kliënt sekere kwessies uitgepluis het en dat die ontstelde maat met die maak van 'n paar aanpassings sáám voordeel daaruit kan trek. As die maat my ook kom spreek, werk dit ongelooflik goed. Dit lei tot vars insigte, selfkennis en begrip vir veranderinge in die verhouding. Nuwe, heilsamer patrone kan so gevorm word."

Wat gebeur wanneer 'n paartjie elk met 'n ander weergawe van die "waarheid" kom?

"Ek sê altyd ek werk nie met die waarheid nie. Ek werk met persepsies. Dis persepsies en die gevolglike besluite wat mense se hantering van die werklikheid bepaal. Dit maak dus nie saak wie 'reg' is nie.

"En persepsies kan skuif. Sommige mense - veral mans - wat in die algemeen meer op feite fokus, voel daar kan niks aan

die verlede gedoen word nie. Wanneer hulle besef jy kan jou siening en dus jou gevoel oor die verlede verander, kry hulle hoop."

Hoeveel van wat tydens terapisessies gebeur, vertel kliënte gewoonlik vir hul maats? "Dit wissel. Mense praat nie sommer oor kwessies wat hulle ongemaklik laat voel nie. My ervaring is ook dat mans soms vir vroue raad wil gee, terwyl vroue net 'n behoefte daaraan het om gehoor te word. Die maat is nie daar om die terapeut se rol oor te neem nie, maar eerder om te luister. Dis tog lekker om meer van jou maat se hart te wete te kom.

"Ek het al dikwels gehoor dat 'n man vir sy vrou sê: 'Jy't my nooit vertel dat jy so voel nie.' Oop kommunikasie skep geleenthede vir groei."

Gebeur dit soms dat 'n kliënt se maat uitgesluit voel?

"Ja, 'n kliënt vorm gewoonlik 'n nuwe verhouding met 'n terapeut en aanvaar wat die terapeut sê. As dit die maat hinder, wys ek daarop dat dit 'n tydelike verhouding is - ek sien kliënte vir agt sessies - en dat die situasie weer sal normaliseer."

DIE KWESSIE VAN MAG

Pogings om 'n maat te beheer, speel dikwels 'n sentrale rol in die terapieproses. "Kom ons neem die voorbeeld van 'n vrou met 'n *affair* wat op die lappe kom. Haar man stuur haar vir terapie om haar weer 'onder beheer te kry'. Sy kom, want sy het

die samelewingsreëls oortree. In ons sessies blyk dit dat sy hom as afbrekend ervaar, dat niks wat sy doen goed genoeg is nie. By die ander man het sy aanvaarding beleef. Dié ontoereikendheid is waarskynlik 'n jare lange patroon en ons werk daarmee.

"In terapie gaan sy haar eie sterkte leer ken en nie maar weer onderdanig word soos wat haar man hoop nie. Hy sal óók moet verander om die verhouding te red. As hy oopkop is en haar behoeftes in ag neem, het dit 'n goeie kans om te slaag. Maar terapie is nie 'n manier om mense op hul plek te sit of tot samewerking te dwing nie."

Dit geld ook kinders, sê Lorna. "Ouers bring soms kinders wat handuit ruk, soos 'n tiener met verkeerde maats wat by die huis uitglip en moeilikheid maak. As hy vermaan word, lag hy net en doen dit weer. Ek vra dikwels hoe die ouers sal weet die terapie was suksesvol, en hulle antwoord: 'As hy weer na ons luister.' Dan verduidelik ek dit gebeur nie so nie. Ons kan wel kyk hoekom hy ongelukkig voel, en sy verhouding met homself en sy ouers só verbeter."

As jou maat terapie kry, kan dit jou vrees vir verandering sneller. Dis goed om daarvan bewus te wees en, indien nodig, ook saam met 'n kenner na jou kwelkwessies te kyk. Dalk is die belangrikste 'n gewilligheid om jou maat te ondersteun sodat jy sáám met hom of haar kan sien, voel, ervaar en genees word. 🌱

Dr. Lorna Geer 012 667 2417