

**GLASSER SE REALITEITSTERAPIE EN DIE TOEPASSING
DAARVAN IN TERAPIE MET PARE**

deur

MAGDALENA MILLS

**Voorgelê ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir
die graad**

MAGISTER EDUCATIONIS – MET SPESIALISERING IN VOORLIGTING

aan die

UNIVERSITEIT VAN SUID-AFRIKA

STUDIELEIER: DR G E PIENAAR

November 2005

Studentenommer: 526-728-5

Ek verklaar hiermee dat:

Glasser se realiteitsterapie en die toepassing daarvan in terapie met pare my eie werk is en dat ek alle bronne wat ek gebruik of aangehaal het deur middel van volledige verwysings aangedui en erken het.

.....
M Mills

Datum:.....

DANKBETUIGINGS

By die voltooiing van hierdie navorsing wil ek graag my opregte dank betuig aan:

- Dr Greg Pienaar vir sy kundige leiding, entoesiasme en volgehoue aanmoediging.
- Me L du Toit wat die taalversorging behartig het.
- My gesin, familie en vriende vir hul onbaatsugtige ondersteuning.

M MILLS

Pretoria

November 2005

AAN GOD DIE EER!

**GLASSER SE REALITEITSTERAPIE EN DIE TOEPASSING
DAARVAN IN TERAPIE MET PARE**

deur M Mills

MAGISTER EDUCATIONIS – MET SPESIALISERING IN VOORLIGTING

UNISA

DR G E PIENAAR

OPSOMMING

Die toenemende aanvraag vir pare-terapie en die huidige lae sukseskoers daarvan het die vraag laat ontstaan of Glasser se realiteitsterapie, met sy vernuwende benadering, moontlik van waarde kan wees vir pare-terapie in Suid-Afrika. Glasser beklemtoon die belangrikheid van gesonde persoonlike verhoudings, keusevryheid en verantwoordelikheid. In sy terapie fokus hy op die feit dat elkeen beheer het oor wat hy/sy doen en dink en dat hy/sy die verantwoordelikheid daarvoor moet aanvaar. Op grond van 'n beperkte kwalitatiewe ondersoek is bevind dat, met sekere voorbehoude, hierdie terapie 'n waardevolle bydrae tot die sukses van pare-terapie kan lewer. Professionele persone behoort aangemoedig te word om die realiteitsteorie in pare-terapie toe te pas, opleidingsinstansies behoort hul studente in dié verband op te lei en meer omvattende en diepgaande navorsing behoort onderneem te word om die waarde daarvan in groter en meer verteenwoordigende groepe vas te stel.

GLASSER'S REALITY THERAPY AND ITS APPLICATION IN COUPLES THERAPY

by M Mills

**MASTER OF EDUCATION – WITH SPECIALISATION IN GUIDANCE AND
COUNSELLING**

UNISA

DR G E PIENAAR

SUMMARY

The increasing demand for couples therapy and its present low success rate led to the question whether Glasser's reality therapy, with its innovative approach, could possibly be of value to couples therapy in South Africa. Glasser emphasizes the importance of healthy personal relationships, freedom of choice and responsibility. In therapy he focuses on the fact that each person has control of what he/she does and thinks and that he/she should take responsibility for it. On the basis of a limited qualitative study, it was found that, with certain reservations, this therapy could make a valuable contribution to the success of couples therapy. Professional persons should be encouraged to apply reality theory in couples therapy, training institutions should train their students in this regard and more comprehensive and in-depth research should be undertaken to determine its value in larger and more representative groups.

KEYWORDS

Reality therapy
Glasser's theory
Choice theory
Control theory

Couples therapy
Marriage counselling
Relationship problems

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK 1

INLEIDENDE ORIËTERING

1.1	DIE BELANGRIKE ROL VAN VERHOUDINGS IN DIE LEWE VAN DIE MENS	1
1.2	DIE GEKOMPLISEERDE AARD VAN HEDENDAAGSE VERHOUDINGS	2
1.3	VERHOUDINGS IN DIE KONTEKS VAN DIE SUID-AFRIKAANSE SAMELEWING	4
1.4	DIE TOENEMENDE BEHOEFTE AAN TERAPIE VIR PARE	5
1.5	ENKELE PERSPEKTIEWE OP TERAPIE MET PARE	
1.5.1	Die ontstaan van pare-terapie	7
1.5.2	Die psigodinamiese benadering	7
1.5.3	Die kognitief-behavioristiese benadering	8
1.5.4	Die sistemiese benadering	10
1.5.5	Geïntegreerde benaderings	11
1.5.6	Die realiteitsterapie van Glasser	11
1.6	PROBLEEMSTELLING	13
1.7	NAVORSINGSDOELWITTE	13
1.8	METODE EN PLAN VAN ONDERSOEK	14
1.9	SAMEVATTING	14

HOOFSTUK 2

GLASSER SE REALITEITSTERAPIE

2.1	INLEIDING	16
-----	-----------	----

2.2	DIE ONTSTAAN EN ONTWIKKELING VAN GLASSER SE REALITEITSTERAPIE	16
2.3	DIE KEUSETEORIE	18
2.3.1	Die basiese behoeftes van die mens	20
2.3.2	Die kwaliteitswêreld of foto-album	21
2.3.1	Totale gedrag	22
2.4	DIE VERLOOP VAN REALITEITSTERAPIE	23
2.4.1	Die terapeutiese omgewing	23
2.4.2	Die prosedures wat tot verandering lei	24
2.4.2.1	Belangrike beginsels wat tydens terapie gehandhaaf word	25
2.4.2.2	Die stappe van realiteitsterapie	28
2.4.3	Tegnieke wat tydens realiteitsterapie aangewend word	29
2.5	DIE TOEPASSING VAN REALITEITSTERAPIE IN TERAPIE MET PARE	31
2.5.1	Liefde en verhoudings in die lig van die keuseteorie	31
2.5.1.1	Die basiese behoeftes: oorlewing, liefde en behoort, mag, genot en vryheid	31
2.5.1.2	Die kwaliteitswêreld of foto-album	32
2.5.1.3	Interne teenoor eksterne beheer	32
2.5.2	Die prosedures van realiteitsterapie met pare	33
2.5.2.1	Terapeutiese doelwitte in terapie met pare	34
2.5.2.2	Die toepassing van die <i>WDEP</i> -sisteem in terapie met pare	34
2.5.2.3	Die oplossingsirkel/ <i>solving circle</i>	35
2.5.2.4	Die rooikamer/ <i>red room</i>	36
2.5.2.3	Gestruktureerde realiteitsterapie met pare	36
2.5.2.4	Kreatiwiteit	37
2.6	SAMEVATTING	38

HOOFSTUK 3

NAVORSINGSONTWERP

3.1	INLEIDING	39
3.2	DIE DOEL VAN DIE NAVORSING	39

3.3	NAVORSINGSONTWERP	40
3.4	NAVORSINGSMETODE	41
3.4.1	Etiese oorwegings	41
3.4.2	Vertrouenswaardigheid	41
3.4.3	Afbakening van die navorsing	43
3.4.4	Steekproef	43
3.4.4	Data-insameling	44
3.4.5	Data-verwerking	44
3.4.6	Data-ontleding	45
3.5	SAMEVATTING	45

HOOFSTUK 4

DIE TOEPASSING VAN GLASSER SE TEORIE IN TERAPIE MET PARE

4.1	INLEIDING	46
4.2	GEVALLE	47
4.2.1	Geval 1: Ek of ons?	47
4.2.1.1	Agtergrond	47
4.2.1.2	Verloop van terapie	47
4.2.1.3	Bespreking	58
4.2.2	Geval 2 : Barmhartige Samaritaan of rokjagter?	59
4.2.2.1	Agtergrond	59
4.2.2.2	Verloop van terapie	60
4.2.2.3	Bespreking	67
4.2.3	Geval 3: My gevoelens is belangrik!	68
4.2.3.1	Agtergrond	68
4.2.3.2	Verloop van terapie	68
4.2.3.3	Bespreking	76
4.2.4	Geval 4: Dienende Marta kom in opstand	77
4.2.4.1	Agtergrond	77
4.2.4.2	Verloop van terapie	77

4.2.4.3	Bespreking	83
4.2.5	Geval 5: Nadia verloor haar werk	84
4.2.5.1	Agtergrond	84
4.2.5.2	Verloop van terapie	84
4.2.5.3	Bespreking	90
4.3	SAMEVATTING	92

HOOFSTUK 5

SAMEVATTING, BEVINDINGS EN AANBEVELINGS

5.1	INLEIDING	93
5.2	SAMEVATTING	93
5.3	BEVINDINGS	95
5.3.1	Bevindings ten opsigte van Glasser se terapeutiese omgewing	96
5.3.2	Bevindings ten opsigte van die beginsel dat die hede belangiker is as die verlede	96
5.3.3	Bevindings ten opsigte van die klem op gedrag eerder as op gevoelens	97
5.3.4	Bevindings ten opsigte van die <i>WDEP</i> -sisteem (<i>Want, do, evaluate, plan</i>)	97
5.3.5	Bevindings ten opsigte van die basiese behoeftes van die mens	98
5.3.6	Bevindings ten opsigte van eksterne beheer	99
5.3.7	Bevindings ten opsigte van die gebruik van metafore, die oplossingsirkel en die rooikamer	99
5.3.8	Bevindings ten opsigte van die toepassing van gestruktureerde huweliksterapie	100
5.3.9	Bevindings ten opsigte van die gee van huiswerk	101
5.4	GEVOLGTREKKINGS	102
5.5	AANBEVELINGS	102
5.6	TEN SLOTTE	103
	BIBLIOGRAFIE	104

HOOFSTUK 1

INLEIDENDE ORIËTERING

1.1 DIE BELANGRIKE ROL VAN VERHOUDINGS IN DIE LEWE VAN DIE MENS

Die meeste mense raak op die een of ander stadium van hul lewe betrokke by 'n eksklusiewe langtermynverhouding. Die prominente rol wat liefdesverhoudings speel in mense se lewens word reeds vanaf die vroegste tye bevestig deur die temas van die letterkunde en kunste. In die tyd waarin ons leef word 'n groot verskeidenheid fasette van intieme verhoudings openlik deur die media beskryf en uitgebeeld, wat daarop dui dat verhoudings steeds 'n relevante en fassinerende onderwerp vir mense bly. Volgens Halford en Markham (1997:4) knoop mense verhoudings aan omdat dit die belangrikste forum is waarbinne hul hul behoefte aan liefde, kameraadskap, lojaliteit en emosionele sowel as seksuele intimiteit kan bevredig.

Die kwaliteit van pare se verhoudings het 'n belangrike invloed op die welsyn van diegene wat daarby betrokke is. Alhoewel huweliksverhoudings en ander vorme van eksklusiewe langtermynverhoudings enersyds aan hulle die geleentheid bied vir persoonlike geluk, vervulling en groei, kan dit aan die ander kant ook groot spanning, hartseer en 'n verskeidenheid van sielkundige probleme meebring. Halford en Markham (1997:3) beskryf hierdie invloed van verhoudings soos volg:

When relationships work, they can be the most meaningful aspect of life. A strong, satisfying relationship provides a centre of belonging to the partners' lives and a buffer against life's hardships. When relationships fail, they produce misery beyond expectation.

Afgesien van die persone self, word die kinders wat binne die verhoudingsmilieu van die paar grootword, ook ten nouste deur die aard van die verhouding geraak. Amato en Booth het bevind dat disfunksionele verhoudings van ouers op die langtermyn vir kinders meer skadelik kan wees as wanneer die ouers sou skei (Crane 1996:18).

Ten spyte van die negatiewe gevolge van ongelukkige verhoudings en die hoë egskeidingsyfers wat in die meeste Westerse lande voorkom, gee mense skynbaar nie maklik moed op met hul verhoudings nie. Volgens die mees onlangse syfers van Statistieke Suid-Afrika het die aantal huwelike in Suid-Afrika vanaf die jaar 2002 tot 2003 toegeneem (Nel 2005:7). Martin en Bumpass het bevind dat ongeveer 75% van alle geskeide mense binne drie jaar nadat hul eerste huwelik beëindig is, weer trou (Halford & Markham 1997:4). Vir Papp (2000:20) is die feit dat ongeveer 40% van alle huwelike hertroues is, 'n aanduiding van die waarde wat die mens aan 'n lewensmaat heg. Hy verwys in die verband na die uitspraak van Johnson (1970) waarin tweede huwelike beskryf word as die triomfering van hoop oor ervaring.

Mense het dus 'n behoefte aan 'n lewensmaat, en vir die welsyn van die gesin, wat op sy beurt weer die basis van die groter gemeenskap en samelewing vorm, is dit van kardinale belang dat daar 'n gesonde verhouding tussen die lede van die paar sal heers.

William Glasser, die wêreldbekende psigiater, beklemtoon ook die belangrikheid van goeie verhoudings – nie net vir 'n suksesvolle lewe nie, maar ter voorkoming van die ernstigste probleme waarmee die mensdom vandag worstel:

I state that, if we are not sick, poverty stricken, or suffering the ravages of old age, the major human problems we struggle with – violence, crime, child abuse, spousal abuse, alcohol and drug addiction, the proliferation of premature and unloving sex and emotional distress – are caused by unsatisfying relationships ... I make the claim that if we do not improve these relationships, we will have little success in reducing any of these problems (Glasser & Glasser 2000:ix).

1.2 DIE GEKOMPLISEERDE AARD VAN HEDENDAAGSE VERHOUDINGS

Ons moderne samelewing bied vandag vir pare wat in eksklusiewe langtermynverhoudings betrokke is, enersyds veel meer vryheid en keuses as in die verlede maar aan die ander kant is daar verskeie faktore wat tot spanning en ongelukkigheid kan lei. Papp (2000:3) wys daarop dat verhoudingsterapeute en pare vandag 'n nuwe wêreld betree waarin die voortbestaan van rolle en waardes en tradisies van die verlede bevraagteken word deur verskynsels soos internet-verhoudings, gay pare wat kinders aanneem, pendelhuwelike, hersaamgestelde gesinne, beroepsvrouens en pa's wat tuisbly om kinders groot te maak.

Die verskuiwing van tradisionele rolle kan tot konflik en verwarring in verhoudings lei. Waar die man en vrou vroeër elkeen hul afgebakende terreine en verantwoordelikhede in die gesin gehad het, werk dit vandag nie meer so eenvoudig nie. Baie vrouens beoefen tans hul eie beroepe en vind dit nie meer moontlik om, soos vroeër, die huishouding en die versorging van die kinders alleen te behartig nie. Dit word dan van die man verwag om te help met take wat voorheen tradisioneel aan die vrou toegeken was. Pare kan dus ook nie meer hul ouers as rolmodelle gebruik om hul verantwoordelikhede in die verhouding te bepaal nie. Die emansipasie van die vrou en haar toenemende betrokkenheid op verskeie terreine van die samelewing lei daartoe dat sy ook nie meer die onderdanige, gehoorsame rol teenoor haar man vertolk nie, maar eerder as gelyke vennoot erken wil word. Hierdie oorvleueling van rolle verg van beide goeie kommunikasie- en onderhandelingsvaardighede om effektief as 'n span te kan saamwerk.

Die rol van die uitgebreide familie in die lewe van die kerngesin is ook besig om te verander. Die breë familie en gemeenskap (byvoorbeeld die kerk) was vroeër baie meer betrokke by gesinne en het sosiale, godsdienstige en ekonomiese ondersteuning aan hulle verleen. Vandag val die klem veel sterker op individualisme, onafhanklikheid en privaatheid en elke gesin en paar is hoofsaaklik op hulself aangewese wanneer probleme opduik.

Die samestelling van pare is ook nie meer so voor die hand liggend soos voorheen nie. Pare besluit dikwels om saam te woon eerder as om te trou en om selfs kinders buite die eg groot te maak. Die geslagte van die persone in verhoudings raak ook meer relatief. Gay en lesbiese pare knoop meer dikwels as in die verlede eksklusiewe langtermynverhoudings aan. Die beginsel van gay huwelike is onlangs in Suid-Afrika deur die Appélhof goedgekeur en dit gebeur selfs dat pare van dieselfde geslag daarin slaag om kinders aan te neem (Fourie and Another versus Minister of Home Affairs and Others. Suid-Afrika 2005). Vanselfsprekend lewer die verskillende tipes verhoudings elk hul unieke probleem-areas, afgesien van dié wat normaalweg deur pare hanteer moet word.

Tweede en derde huwelike of hertroues kan tot die verdere komplisering van verhoudings lei. Volgens Halford en Markham (1997:8) maak mense soms die fout om die uitruil van 'n lewensmaat te sien as die oplossing vir 'n onbevredigende verhouding. Uiteindelik is die moontlikheid van ongelukkigheid en mislukking egter nog veel groter in die tweede of daaropvolgende huwelike as in die primêre een. Verskeie faktore dra daartoe by soos emosionele

bagasie uit die vorige verhouding(s) en die voortdurende betrokkenheid van kinders, vorige huweliksmaats en hul families.

Alhoewel die tegnologiese ontwikkeling van die een-en-twintigste eeu mense se lewens op talle terreine vergemaklik het, kon dit nie 'n bydrae lewer tot die handhawing van meer suksesvolle verhoudings nie. Die alewige tydsdruk en strewe na sukses op vele terreine van die lewe bring mee dat pare dikwels hul verhoudings afskeep in plaas daarvan om tyd daaraan te spandeer. Die bewering wat Rilke (1875 -1926) ongeveer 'n eeu gelede gemaak het, is moontlik vandag nog meer geldig as toe:

“For one human being to love another, that is perhaps the most difficult of all our tasks, the ultimate, the last test and proof, the work for which all other work is but preparation.” (Quotations by subject: love)

1.3 VERHOUDINGS IN DIE KONTEKS VAN DIE SUID-AFRIKAANSE SAMELEWING

Afgesien van die bogenoemde faktore wat hedendaagse verhoudings beïnvloed, dra die multikulturele aard van die Suid-Afrikaanse samelewing verder by tot die gekompliseerdheid van verhoudings in ons land. Die verskillende bevolkingsgroepe het elk hul eie tradisies wat die verloop van verhoudings en huwelike betref. Volgens Mwamwenda (1995:430) is dit by sekere Afrikane soos die Basuthos en Xhosas, gebruikelik dat ouers hul kinders se huweliksmaats kies. Verder bly die prys of *lobola* wat die bruidegom en sy familie vir die aanstaande bruid se familie betaal, 'n belangrike aspek van die tradisionele Afrika-huwelik. Navorsing deur die Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing (RGN) wys daarop dat hierdie betrokkenheid van die families en die praktyk van stamhuwelike in die verlede baie bygedra het tot die stabiliteit van Afrika-huwelike (The state of families in South Africa. 2004).

Vandag word hierdie stabiliteit egter deur verskeie faktore bedreig. Volgens bogenoemde navorsing het die beklemtoning van individualisme en die propagering van romantiese liefde deur Westerse samelewings, aanleiding gegee het tot die relatiewe onstabiliteit van moderne huwelike in Suid-Afrika. Verstedeliking en werkloosheid dra verder daartoe by dat gesinne en families versplinter aangesien mans en vrouens noodgedwonge van mekaar geskei word en aparte lewens lei (The state of families in South Africa. 2004). Die verswakte aard van die verhoudings lei weer

tot die voorkoms van buite-egtelike verhoudings en promiskuïteit, wat onder andere geïllustreer word deur die onstuitbare verspreiding van seksueel-oordraagbare siektes soos MIV/Vigs in Suid-Afrika.

As gevolg van bogenoemde faktore en die groot aantal tradisionele en religieuse huwelike wat nie amptelik aangeteken word nie, gee egskeidingsyfers in Suid-Afrika nie noodwendig 'n betroubare beeld van die aantal mislukte verhoudings of huwelike nie. Volgens Statistieke Suid-Afrika (Horner 2005:10) is daar in 2003 deur die Departement van Binnelandse Sake 178 689 huwelike aangeteken. Die howe in Suid-Afrika het gedurende dieselfde jaar 28 587 egskeidings toegestaan. Die meeste hiervan was vir Blankes met Indiërs in die tweede plek. Volgens Kweza (2005:6) hanteer die Johannesburgse Gesins- en Egskeidingshof elke jaar ongeveer 15 000 egskeidingsake. Die religieuse en tradisionele huwelike (gebruiklike verbindings) wat nie aangemeld is nie, word nie deur die amptelike syfers weerspieël nie en so ook nie die egskeidings of verlatings wat deur religieuse of tradisionele outoriteite buite die howe toegestaan is nie.

Zelda Moletsane, President van die Gesins- en Egskeidingshof, is van mening dat pare vandag te maklik besluit om te skei (Kweza 2005:6). Sy gee die volgende rede hiervoor: *“People are less tolerant of problems – even if they are minor – that go with marriage. Also they are very busy and have less time for themselves.”* Sy bepleit 'n publieke veldtog waarin mense bewus gemaak word van die waarde van die huwelik en waarin die boodskap versprei word dat *“the institution of marriage needs to be nurtured just like one’s job”* (Kweza 2005:6).

Dit kom dus voor asof baie mense in Suid-Afrika om verskeie redes nie die voordele van gelukkige langtermynverhoudings ervaar nie. Terwyl die verbreking van verhoudings by die hoër inkomstegroepe in Suid-Afrika opsigtelik geïllustreer word deur egskeidings, beteken dit nie dat die ander groter gedeelte van die samelewing nie ook worstel met probleme op die terrein van hul verhoudings nie.

1.4 DIE TOENEMENDE BEHOEFTE AAN TERAPIE VIR PARE

Pare-terapie kan beskryf word as 'n kliniese, psigoterapeutiese diens wat aan pare gelewer word om hul verhoudings te verbeter. Beide partye is gesamentlik teenwoordig by dieselfde terapisessie. Die fokus van die terapie is op die paartjie se verhouding en hul huidige

funksionering en klem word gelê op die interaksionele patrone wat tussen die partye plaasvind eerder as op die afsonderlike lede van die paar (Crane 1996:23).

Daar is verskillende redes waarom pare by 'n terapeut aanklop vir hulp. In die eerste plek kan hulle uit eie oorweging besluit om hulp te kry. Dit kan gebeur wanneer hulle haakplekke of spanning in hul verhouding ervaar, wil leer om beter met mekaar oor die weg te kom, of bloot om hul verhouding te verbeter of te verryk. In ander gevalle word terapie gesien as die laaste uitweg om 'n verhouding te probeer red nadat die paar se eie pogings reeds by herhaling gefaal het of selfs wanneer hulle reeds besluit het om te skei en egskeidingsbegeleiding verlang.

Pare kan ook deur die hof aanbeveel word om huweliksberading te ontvang. In Suid-Afrika bepaal *Die Egskeidingswet van 1979*, dat die betrokke partye geregtig is om te skei indien hulle bewys kan lewer dat hul huwelik onherstelbaar verbrokkel het en dat daar geen redelike vooruitsig is op die herstel van 'n normale huweliksverhouding nie (Suid-Afrika 1979:Art 4.1). Die partye wat wil skei moet dus die hof oortuig dat hulle alles in hul vermoë gedoen het (soos om huweliksterapie te kry), om die huwelik te probeer red. In gevalle waar die hof van mening is dat daar 'n redelike vooruitsig is dat die huwelik gered kan word, kan die hof selfs die saak uitstel en vereis dat die paar eers huweliksberading ontvang alvorens 'n egskeiding toegestaan word. Sekere regspraktisyns beskou dit as hul morele plig om huweliksberading vir pare aan te beveel alvorens 'n egskeidingsaksie aanhangig gemaak word.

Die konsekwensies en negatiewe gevolge van egskeidings is vandag redelik algemeen bekend. Crane (1996:18-20) wys daarop dat emosionele en gedragsprobleme meer dikwels voorkom by kinders van geskeide ouers as by dié van ongeskeidenes. As volwassenes ervaar hierdie kinders dikwels laer vlakke van psigologiese, sosiale en huwelikswelsyn as dié wat in intakte, gelukkige gesinne grootgeword het. Hy beweer verder dat depressie en aggressie 'n verhoogde voorkoms onder geskeide vrouens het en dat egskeiding 'n negatiewe invloed op die ekonomie het aangesien enkel-ma-huishoudings se lewenstandaard met tot 50% afneem.

Die hoë egskeidingsyfers wat wêreldwyd voorkom is 'n aanduiding daarvan dat mense hulp nodig het om hul verhoudings te laat slaag en om die hartseer en negatiewe gevolge van egskeidings te voorkom. Volgens Halford en Markham (1997:4) lei die afname in huweliksbevrediging tot egskeiding by ongeveer 45% Australiese, 55% Amerikaanse, 42% Engelse en 37% Duitse huwelike. Die gepaste stap vir 'n paartjie wat nie meer in staat is om self oplossings vir hul probleme te vind nie, is volgens Crowe en Ridley (1990:25) om die kundigheid

van 'n verhoudingsterapeut in te win. Maar, volgens hierdie outeurs, sou die meeste pare met verhoudingsprobleme op daardie tydstip (ongeveer 15 jaar gelede) eerder skei as om by 'n professionele persoon hulp te soek. Tans lyk dit egter asof die situasie besig is om te verander: Mense word deur die media, selfhelpboeke en kundige persone ingelig oor die nadelige effek van egskedding; die stigma rondom sielkundige terapie is wêreldwyd aan die afneem en mense soek meer geredelik hulp by spesialiste. Professionele persone uit verskillende vakgebiede soos sielkundiges, maatskaplike werkers en predikante ondervind dan ook 'n steeds groter wordende aanvraag na verhoudingsterapie. 'n Instansie soos FAMSA (Family and Marriage Society of South Africa) word oorval deur pare van alle bevolkingsgroepe wat hulp soek vir hul verhoudingsprobleme.

1.5 ENKELE PERSPEKTIEWE OP TERAPIE MET PARE

1.5.1 Die ontstaan van pare-terapie

Die ontstaan van gestruktureerde hulpverlening aan pare kan teruggevoer word na die 1930's toe die aanvraag na pare-terapie teen die einde van die Tweede Wêreldoorlog toegeneem het as gevolg van die groot aantal egskeddings onder die ontwrigte jong getroude pare van daardie tyd (Pines 1996:53). Op daardie stadium en in die daaropvolgende dertig jaar, is verhoudingsprobleme in individuele terapie hanteer. Eers met die totstandkoming van gesinsterapie teen 1960, het dit gebruik geraak om die lede van 'n paar gesamentlik vir terapie te neem.

Aanvanklik het die drie belangrikste psigologiese denkrigtings as basis gedien vir terapie met pare, naamlik die psigodinamiese, behavioristiese en sistemiese benaderings. Etlieke geïntegreerde benaderings het egter ook na vore getree, onder andere die realiteitsterapie van Glasser waaroor hierdie ondersoek handel. Die belangrikste benaderings word kortliks bespreek ten einde as agtergrond vir hierdie navorsing te dien.

1.5.2 Die psigodinamiese benadering

Die psigodinamiese benadering vind sy oorsprong by Freud, die vader van die psigo-analise. Hy was die eerste persoon wat menslike gedrag probeer verklaar het deur die onbewuste aspekte van

die persoon te ontleed. Toegepas op pare, fokus hierdie benadering op die rol van innerlike drange, onbewuste motiewe en onopgeloste konflikte uit die kinderjare in die keuse van 'n lewensmaat en in die probleme wat in die verhouding ervaar word. Volgens hierdie teorie ontstaan disharmonie in verhoudings omdat mense hul maat kies om hul onbevredigde behoeftes uit hul kinderjare te bevredig (Pines 1996:55). Terselfdertyd word die onteierende aspekte van die self wat nou op die maat geprojekteer word, deur die persoon self beveg. Die persone se onderskeie verledes, soos hul vroeëre verhoudings met hul ouers en gesinslede, speel dus die deurslaggewende rol in hul huidige verhoudings. Die psigodinamiese benadering tot verhoudingsprobleme kan dus as lineêr bestempel word, aangesien die ervarings uit persone se kinderjare as die direkte oorsake van hul huidige verhoudingsprobleme beskou word.

Die rol van die terapeut wat psigodinamies te werk gaan, is om daardie onbewuste prosesse te verklaar wat verantwoordelik is vir die instandhouding van die probleme (Crowe & Ridley 1990:30). Die persone in die verhouding moet uiteindelik bewus word van, en insig verkry in die rol wat sodanige ervarings uit hul verlede in hul huidige gedrag en verhouding speel. Die kliënte word gehelp om hul onbevredigende emosionele verbintenisse van die verlede oor te dra na die verhouding tussen hulle en die terapeut (Pines 1996:54). Die verandering by die kliënte vind uiteindelik plaas deur die verwerwing van insig en die proses van oordrag. Tegnieke soos observasie, verklaring en interpretasie word gebruik om die terapeutiese doelwitte te bereik.

Alhoewel hierdie benadering gekritiseer word op grond van die langtermyn aard daarvan, die fokus op die individuele aspekte van kliënte, die ervarings uit die kinderjare en sodanige onbewuste invloede (Pines 1996:57), het dit egter 'n belangrike bydrae tot die veld van pare-terapie gelewer, veral wat betref die beklemtoning van die invloed van die gesinne op pare se verhoudings en die rol van onvervulde behoeftes in die keuse van 'n lewensmaat. Vandag word hierdie beginsels onder andere ook toegepas in die Imago-terapie van Harville Hendrix, 'n populêre vorm van huweliksterapie (Van der Merwe 1999:41).

1.5.3 Die kognitief-behavioristiese benadering

Die kognitief-behavioristiese benadering het uit die sosiale leer- en gedragsmodifikasie konsepte van die vroeë 1970's ontwikkel. Hiervolgens is 'n persoon se gedrag en die omgewing gedurig besig om mekaar wedersyds te beïnvloed. Toegepas op pare beteken dit dat die gedrag van die

een party voortdurend die optredes van die ander beïnvloed sodat daar 'n proses van wedersydse oorsaaklikheid in die verhouding ontstaan (Epstein, Baucom en Diauto 1997:416).

Aanvanklik is daar in behavioristiese pare-terapie veral gefokus op gedragsuitruilingskontrakte tussen die paar en die aanleer van kommunikasie- en probleemoplossingsvaardighede. Die klem val op die meer praktiese aspekte van die verhouding soos die deel van regte en pligte, die vermoë om te onderhandel, duidelike en ondubbelsinnige kommunikasie en die effektiewe bestuur van die verhouding (Crowe & Ridley 1990:31). Namate die fokus van die kognitief-behavioristiese terapie egter verbreed het vanaf objektief-waarneembare gedrag na subjektiewe ervarings, het kognitiewe prosesse soos persepsies, attribusies en denkpatrone ook in hierdie terapie begin figureer. Die doel van die kognitief-behavioristiese pare-terapie (KBPT) was op hierdie stadium om kliënte bewus te maak van moontlike versteurde kognitiewe prosesse en onrealistiese verwagtings en dit om te stel tot meer akkurate kennisies. Daarvoor is daar gebruik gemaak van 'n proses van kognitiewe herstrukturering.

Die toenemende bewuswording van die belangrike rol van affektiewe faktore in menslike gedrag het meegebring dat KBPT uiteindelik drie komponente aangespreek het, naamlik gedrag, kognitiewe en affektiewe faktore (Baucom & Epstein 1990:5). 'n Paar kan byvoorbeeld gedragsgewys probleme met kommunikasie ervaar, in terme van kennisies onrealistiese verwagtings van die verhouding koester en op affektiewe gebied negatiewe emosies beleef in die teenwoordigheid van die ander. Die voortdurende emosionele reaksies van die partye op mekaar is dus nie bloot die resultaat van negatiewe gedrag en kennisies nie, maar kan ook toe te skryf wees aan die affektiewe komponent wat op sy beurt weer die persepsies en gedragswyses beïnvloed. Die KBPT fokus dus op die paar se patroon van funksionering en die uitwys en regstel van die wanaangepaste gedrag, disfunksionele kennisies en negatiewe emosies van die onderskeie partye.

Die kognitief-behavioristiese terapeut speel 'n aktiewe, didaktiese rol in die terapie. Die paar leer vaardighede aan soos om beter te kommunikeer, te onderhandel, konflik te hanteer, hul eie denkpatrone te evalueer, en so meer. Terapeutiese tegnieke soos assessering met behulp van vraelyste, rollespel, kontrakte, huiswerk, bibliografie en die inoefening van vaardighede word gebruik in hierdie direkte, gestruktureerde en relatief korttermynbenadering. Volgens Crowe en Ridley (1990:382) is meer navorsing reeds gedoen oor kognitief-behavioristiese

huweliksterapie as oor enige ander vorm van huweliksterapie en is bevind dat hierdie benadering oor die algemeen meer positiewe uitkomst lewer as ander benaderings.

1.5.4 Die sistemiese benadering

Die sistemiese benadering se sleutel-elemente spruit grootliks uit die veld van die kibernetika en die idees van die antropoloog Gregory Bateson (Auerswald 1985:4). Vanaf ongeveer 1960 word dit gebruik om die interaksies van pare en gesinne te verklaar en te beskryf (Crowe & Ridley 1990:152). Bowen beweer dat dit vir 'n terapeut wat die sistemiese benadering wil gebruik belangriker is om sistemies te leer dink as om spesifieke terapeutiese tegnieke aan te leer (Fraenkel 1997:379). In teenstelling met die tradisionele lineêre oorsaak-gevolg denkwysie waar een persoon tipies die slagoffer en die ander die kwaaddoener is, wys die sistemiese benadering op die sirkulêre aard van wedersydse beïnvloeding van die lede in 'n verhouding op mekaar. 'n Sisteem bestaan uit elemente wat gereeld en volgens bepaalde patrone met mekaar in interaksie verkeer. Die kwaliteit van 'n paar se onderlinge verhouding sowel as elkeen se innerlike lewe en hul beskikbare gedragsrepertoire word bepaal deur die patrone wat tussen hulle en ook tussen hulle en die ander lede van die sisteem ontwikkel. Probleme ontstaan as gevolg van oor-rigiede, beperkte interpersoonlike patrone, waardeur sekere eienskappe van een of meer van die partye in die verhouding geaksentueer en ander meer toepaslike vaardighede weer onderbenut word.

Omdat enige vorm van gedrag binne die konteks van 'n sisteem of verhouding gesien word, vra die terapeut* haarself af: *“Wat is die doel of betekenis van die gedrag?”*; *“Hoe pas die gedrag in by die verhoudingspatroon?”* In terapie word sirkulêre vrae aan die kliënte gestel, soos: *“Hoe reageer jou man op jou depressie?”* Die doel hiervan is om insig te verkry in elke individu se bydrae tot die disfunksionele kommunikasie of wederkerige patrone en om die betekenis of funksie van simptome in die verhouding te bepaal (Weeks & Treat 2001:56). Verandering vind plaas deur die rigiede patrone van interaksie en betekenisgewing te identifiseer, te verbreek en dit te vervang met nuwe, minder simptomatiese en meer soepele interaksies en innerlike gesteldhede.

Volgens Crowe en Ridley (1990:155) maak sistemiese denke gebruik van sekere teoretiese konsepte soos sirkulariteit, reëls wat die herhalende volgorde van gedrag by pare bepaal, homeostase (konstantheid van gedrag), grense en hiërargieë, openlike en bedekte verbintenisse,

*Om omslagtigheid te voorkom, word die vroulike vorm gebruik vir verwysings na die “terapeut” terwyl die manlike vorm gebruik sal word vir verwysings na die “kliënt”.

intimiteits- en afstandregulering, verstriktheid (*enmeshment*) en outonomieit, die legendes, reëls en geheime van gesinne en intergenerasionele patrone. Die terapeutiese tegnieke wat gebruik word is onder andere heromlyning, vlakverskuiwing, paradoksale voorskrifte, positiewe konnotasies, die voorskryf van simptome en rituele, die uitwys van uitsonderings en bedekte oortuigings (*hidden beliefs*) en die gee van gesinstake en huiswerk.

1.5.5 Geïntegreerde benaderings

Talle geïntegreerde benaderings het ook uit bogenoemde basiese vorme van terapie ontwikkel en word dikwels in die terapie met pare toegepas. Pines (1996:62) wys daarop dat elk van die bogenoemde drie benaderings sekere sterk- en swakpunte het en dat terapeute meermale 'n kombinasie daarvan gebruik. So kan die psigodinamiese benadering gebruik word om sekere onderliggende dinamika in die verhouding te verklaar; die negatiewe interaksiepatrone word met behulp van die sisteemteorie aangespreek en dan leer die terapeut die paar om beter te kommunikeer, soos wat 'n behavioris sou doen. Hierdie kombinasies van benaderings wat terapeute vir pare-terapie gebruik, word egter nie verder bespreek nie.

1.5.6 Die realiteitsterapie van Glasser

Tydens die vroeë 1960's het William Glasser die realiteitsterapie ontwikkel as 'n teenpool teen die tradisionele psigodinamiese metodes van daardie tyd. Glasser was oortuig dat mense verantwoordelik is vir hul eie gedrag en dat hulle voortdurend besig is om hul gedragswyses te kies. Sy teorie, wat in meer besonderhede in Hoofstuk 2 bespreek word, het wêreldwye erkenning geniet. Terapeute wat by sy *Institute For Reality Therapy* opgelei is, praktiseer in verskillende lande en sy terapie word tans in 'n verskeidenheid instellings soos skole, korrektiewe inrigtings, algemene hospitale, psigiatrisie hospitale, halfweghuise en middelmisbruiksentrums met sukses toegepas (Collins 1997:540). Glasser (1984:320) maak daarop aanspraak dat sy terapie reeds suksesvol was by mense met enige vorm van sielkundige probleem, vanaf matige emosionele versteurings tot algehele psigotiese onttrekking en by gesins- en huweliksberading.

Enkele jare gelede het Glasser sy realiteitsteorie op pare begin toepas. Met die publikasie van sy boek *Choice Theory* in 1999 het hy gefokus op die verreikende invloed van mense se verhoudings op hul algemene lewensgeluk en geestesgesondheid. In 'n daaropvolgende boek *Getting together en staying together*, wat hy saam met sy vrou geskryf het, wys hy daarop dat 'n goeie huwelik die moeilikste van alle verbintenisse is om te laat slaag (Glasser & Glasser

2000:14). Net meer as die helfte van huwelikspare kry dit reg om lewenslank bymekaar te bly en hulle doen baie moeite om hul verhoudings te laat slaag. Vir die Glassers is een van die belangrikste redes waarom verhoudings misluk die toepassing van eksterne beheer. Hulle beskryf die uitgangspunt van sodanige funksionering soos volg:

If we are unhappy, we are not responsible for the way we feel. It's always other people, events we can't control, or something structurally or chemically wrong with our brain that is the cause of our pain. It is never what we choose to do that is the cause of our misery

(Glasser & Glasser 2000:15).

‘n Ongelukkig getroude persoon wat ekstern gekontroleer word, sal sy huweliksmaat blameer vir sy ongelukkigheid en dink dat hy alles in sy vermoë behoort te doen om sy maat te probeer verander, al sou dit beteken om hom uiteindelik in die proses te vernietig.

Die Glasser egpaar stel ‘n nuwe denkwysie voor as alternatief vir eksterne kontrole en noem dit die keuseteorie. Daarvolgens kies ons alles wat ons doen of voel en by implikasie ook ons eie ongelukkigheid (Glasser & Glasser 2000:16). Volgens hierdie teorie kan ons geen ander persoon se gedrag beheer nie, slegs ons eie. As ons ontevrede is met ons verhouding, behoort ons te fokus op dit wat onself kan doen om die verhouding te verbeter en nie die ander persoon probeer verander nie. Met die realiteitsterapie word pare geleer om volgens die keuseteorie te lewe en sodoende ‘n meer bevredigende verhouding te bekom. Glasser se realiteitsterapie stem in hoë mate ooreen met die kognitief-behavioristiese uitgangspunt vir psigoterapie aangesien dit ook fokus op die hede, op menslike gedrag en denke, eerder as op die verlede en onbewuste innerlike prosesse.

Ten spyte van al bogenoemde pogings om ‘n suksesvolle benadering tot pare-terapie te vind, het navorsing van enkele jare gelede bevind dat pare-terapie deur kliënte as minder suksesvol beskou word as ander vorme van psigoterapie (Whisman & Snyder 1997:679). Ook Sexton, Weeks en Robbins (2003:237) betreur die lae sukseskoers wat met pare-terapie behaal word. Hulle beweer dat slegs 40% van pare in terapie se verhoudings verbeter.

1.6 PROBLEEMSTELLING

Die dringende en toenemende behoefte aan terapie met pare wat in eksklusiewe langtermyn-verhoudings verkeer en die gekompliseerde aard van hedendaagse verhoudings, veral in ons land, dwing professionele persone betrokke by pare-terapie om voortdurend te besin oor die effektiwiteit van die benaderings wat hulle toepas. Indien daarby nog in aanmerking geneem word dat navorsing toon dat tradisionele benaderings nie noodwendig suksesvol is nie, laat dit die vraag ontstaan of daar nie dalk ander meer doeltreffende benaderings kan wees nie.

Aangesien Glasser se benadering 'n nuwe element bybring, naamlik die keuse en die verantwoordelikheid van die persoon self, en aangesien die teorie reeds in ander opsigte sukses behaal het, is die navorser van mening dat dit van waarde kan wees om die besondere aard van Glasser se realiteitsterapie te ondersoek en veral ook te let op die toepassing daarvan in pare-terapie ten einde vas te stel of hierdie benadering nie moontlik van waarde kan wees vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika nie.

Die probleem wat in hierdie studie ondersoek sal word is dus:

Wat is die aard van Glasser se realiteitsterapie en kan dit van waarde wees vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika?

1.7 NAVORSINGSDOELWITTE

Ten einde bogenoemde probleem te kan oplos, sal die volgende doelwitte nagestreef word:

- Om die aard van Glasser se realiteitsterapie te beskryf. Dit sluit in die basiese uitgangspunte waarop dit berus en die besondere kenmerke daarvan.
- Om die toepassing van Glasser se realiteitsterapie in die praktyk van pare-terapie te omskryf. Dit behels die verloop daarvan, die omgewing waarin dit aangebied word en die prosedures en tegnieke wat aangewend word.

- Om op grond van 'n beperkte kwalitatiewe ondersoek vas te stel of die toepassing van realiteitsterapie met pare van waarde kan wees vir die terapeutiese praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika.

1.8 METODE EN PLAN VAN ONDERSOEK

Om die besondere aard van Glasser se teorie te ondersoek sal eerstens 'n literatuurondersoek onderneem word. Hoewel Glasser se teorie relatief jonk is en die inligting nie so geredelik beskikbaar is soos dié oor ander teorieë nie, sal alle beskikbare gegewens, veral ook dié in relevante psigologiese tydskrifte, bestudeer moet word. Daar sal in die besonder ook aandag gegee word aan die wyse waarop hierdie teorie in die praktyk van terapie met pare aangewend word. Hierdie literatuurstudie word in Hoofstuk 2 weergegee.

Die beplanning van die empiriese gedeelte van die navorsing word in Hoofstuk 3 aangebied.

Daarna volg 'n praktiese illustrasie van die toepassing van Glasser se realiteitsterapie met pare aan die hand van vyf gevalle. Dit word in Hoofstuk 4 beskryf.

In Hoofstuk 5 word 'n samevatting gegee van die navorsing. Die bevindings wat uit die navorsing voortspruit word bespreek en gevolgtrekkings word gemaak wat betref die mate waarin Glasser se teorie wel van waarde kan wees vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika. Ten slotte word sekere aanbevelings gemaak op grond van die navorsing as geheel.

1.9 SAMEVATTING

In hierdie inleidende oriëntering is die aandag gevestig op die belangrike rol wat eksklusiewe langtermynverhoudings in die lewe van mense speel. Daar is aangetoon dat die aard en samestelling van verhoudings vandag nie meer so voor die hand liggend is as wat dit in die verlede was nie omdat verskynsels soos saamwoonverhoudings, gay pare en hertroues bydra tot die gekompliseerdheid daarvan. Die problematiek van hedendaagse verhoudings en die hoë eise van die samelewing word weerspieël in die wêreldwye hoë egskeidingsyfers. In Suid-Afrika kan die multikulturele aard van die samelewing, die verswakking van tradisionele waardes by inheemse bevolkingsgroepe, werkloosheid en verstedeliking nog verder tot problematiese langtermynverhoudings bydra. Die feit dat mense van alle bevolkingsgroepe toenemend hulp soek vir hul verhoudings by instansies en professionele persone, is 'n aanduiding van die

relevansie van terapie met pare. Sedert die aanvang van pare-terapie omtrent 40 jaar gelede, het 'n hele aantal benaderings uit die psigodinamiese, kognitief-behavioristiese en sistemiese perspektiewe ontwikkel wat vandag deur terapeute gebruik word. Aangesien daar volgens navorsing nog baie ruimte is vir die verbetering van pare-terapie, ontstaan die vraag of Glasser se realiteitsterapie, wat reeds in ander lande op vele terreine sukses behaal het, moontlik 'n bydrae kan lewer tot die veld van pare-terapie in Suid-Afrika. Ten einde hierop 'n antwoord te soek, word vervolgens 'n literatuurstudie oor die teorie van Glasser onderneem.

HOOFSTUK 2

GLASSER SE REALITEITSTERAPIE

2.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word die realiteitsterapie van Glasser in besonderhede bespreek. Daar word aandag gegee aan die ontstaan en ontwikkeling daarvan en die basiese beginsels waarop dit berus, onder andere die vyf basiese behoeftes van die mens, die kwaliteitswêreld of foto-album en Glasser se beskouing van totale gedrag. Daarna word die toepassing daarvan in terapeutiese situasies beskryf. Dit sluit in die terapeutiese omgewing, spesifieke prosedures en tegnieke wat toegepas word en die verloop van die terapie. Laastens word die toepassing van realiteitsterapie spesifiek in die terapie met pare belig.

2.2 DIE ONTSTAAN EN ONTWIKKELING VAN GLASSER SE REALITEITSTERAPIE

William Glasser, 'n Amerikaanse psigiater, het gedurende die 1950's 'n vorm van terapie ontwikkel wat hy realiteitsterapie genoem het. Volgens Collins (1997:50) het Glasser se opleiding as psigiater hom onder die indruk gebring van die futiliteit van die klassieke psigo-analitiese prosedures en het hy begin eksperimenteer met 'n terapeutiese benadering wat op meer as een wyse feitlik die teenpool van die Freudiaanse psigo-analise was. Glasser het sy benadering gebaseer op sy basiese oortuiging dat mense verantwoordelik is vir hulle eie gedrag en dat hulle gedurig besig is om keuses te maak in verband daarmee. Volgens Glasser (1965:16) tree mense nie irrasioneel op omdat hulle geestesiek is nie, maar is hulle siek omdat hulle irrasioneel optree. Hy gaan van die standpunt uit dat mense nie die slagoffers van hul omstandighede is nie, maar slegs van hul eie oneffektiewe keuses (Howatt 2001:7). Deur die toepassing van realiteitsterapie word mense geleer om in beheer te wees van hul eie lewens, meer effektiewe keuses te maak en in staat te wees om die spanning en probleme van die lewe meer bevredigend te hanteer.

Teen die einde van 1970 het Glasser die onderliggende prosesse van menslike gedrag beskryf en dit die kontroleteorie (*control theory*) genoem. Volgens hom werk die menslike brein as 'n kontrollerende stelsel met die doel om die mens se geneties-geprogrammeerde behoeftes te

bevredig (Collins 1997:52). Die stimulus-respons beginsel van die behavioriste word dus verwerp omdat dit nie eksterne faktore is wat die mens se gedrag bepaal nie maar die mens se innerlike gemotiveerdheid om daardie gedragswyses te kies wat sy basiese behoeftes sal bevredig (Collins 1997:53).

Teen ongeveer 1996 het Glasser besluit om die term kontroleteorie te wysig na keuseorie (*choice theory*). Daardeur wou hy enige misverstand voorkom wat betref die term “kontrole” omdat dit juis nie eksterne kontrole impliseer nie, maar eerder die teendeel daarvan, naamlik keusevryheid. Volgens die keuseorie kies ons elke ding wat ons doen, insluitend die hartseer wat ons ervaar, en is ander mense nie werklik by magte om ons gelukkig of ongelukkig te maak nie (Glasser 1981:155).

Ten spyte van die indrukwekkende vooruitgang van die afgelope eeu op talle terreine, is egskeidings steeds aan die toeneem en is daar nog geen merkbare vordering op die gebied van meer toereikende menseverhoudings nie (Glasser 1999:9). Pare het nog nie geleer om suksesvolle verhoudings met mekaar te hê nie en gesinne is, ten spyte van al die moderne hulpmiddels en kennis van die tyd waarin ons lewe, ook nie beter daaraan toe wat hul verhoudings betref nie. Volgens Glasser (1999:5) is die eksterne kontroleteorie (die beheer van ander en die veronderstelling dat ‘n mens deur ander beheer kan word), verantwoordelik vir die vernietiging van verhoudings, in teenstelling met die keuseorie, wat persoonlike vryheid en interne motivering voorstaan.

Die eerste groep van 30 realiteitsterapeute het in 1973 by Glasser se *Institute for Reality Therapy* in Los Angeles gekwalifiseer. Teen die tyd dat sy artikel geskryf is, was meer as 6 500 gekwalifiseerde realiteitsterapeute werksaam in lande soos Noord- en Suid-Amerika, Australië, Nieu Zeeland, Indonesië, Rusland, Engeland, Ierland, Skotland, Israel, Arabië, Europa, Japan, China, Korea, Koeweit, Maleisië en die Skandinawiese lande (Howatt 2001:7). Tans is baie van Glasser se boeke reeds vertaal in Koreaans, Japanees, Kroasies, Spaans en Frans. Wubbolding (2002:202) wys daarop dat die beginsels wat deur die realiteitsterapeut gebruik word universeel is. Dit is net die wyse waarop dit oorgedra word wat by die kultuur van die kliënt aangepas moet word. Ivey (1999:11) se siening dat tegnieke meer subtiel toegepas behoort te word by kulture soos dié van die Oosterse lande en Afrika, word ondersteun aangesien mense in dié lande die Westerse benadering as te konfrontierend kan beskou (Wubbolding 2002:174). Dit is verder belangrik dat die realiteitsterapeut sekere perspektiewe van kliënte wat uit hul wêreldbeskouing

voortspruit, soos dié in verband met godsdiens, beginsels en waardes (bv die beklemtoning van onafhanklikheid of interafhanklikheid) in die terapie in ag sal neem (Wubbolding 2002:178).

Volgens Carey (2002:23) is daar tot op hede nog nie genoeg navorsing gedoen om te kan vasstel hoe die sukses van realiteitsterapie vergelyk met dié van algemene kognitief-behavioristiese benaderings nie. Hy meen egter dat daar voldoende bewys gelewer is dat realiteitsterapie 'n effektiewe en uitvoerbare benadering is wat vir baie mense van waarde kan wees. Daar is byvoorbeeld reeds voldoende bewys dat dit suksesvolle resultate gelewer het by korrektiewe inrigtings, in dwelmprogramme, by depressiewe kliënte, skole, aggressiewe studente, selfkonsepprogramme en werknemersbystandsprogramme in lande soos Noord- en Suid-Amerika (Wubbolding 2002:203-234). In 'n studie op 'n groep manlike Afro-Amerikaanse studente (Okonji 1995) is bevind dat realiteitsterapie 'n meer suksesvolle benadering was as kliëntgesentreerde terapie.

Daar is egter nog nie navorsingsbevindings beskikbaar wat die doeltreffendheid by pare of gesinne aantoon nie. Die toepassing daarvan op pare is 'n redelik nuwe ontwikkeling aangesien Glasser eers ongeveer sewe jaar gelede sy teorie beskryf het in sy boeke *Choice Theory* (1998) en *Getting together and staying together* (2000) wat hy en sy vrou Carleen saam geskryf het.

2.3 DIE KEUSETEORIE

Die keuseteorie vorm die basis van realiteitsterapie. Hiervolgens is alle mense voortdurend besig met 'n bepaalde gedragsvorm. Glasser (1999:72) gebruik die term totale gedrag en verduidelik dat dit die gedragsvorme van handeling, denke, emosie en fisieke gesteldheid insluit. Alhoewel 'n mens nie altyd in beheer is van 'n situasie of gebeure nie, kan 'n persoon wel sy gedrag in die situasie kies. Hy demonstreer die beginsel van gedrag as 'n keuse met die voorbeelde van 'n telefoon wat lui en 'n rooi verkeerslig. Ons kan kies om die telefoon te beantwoord. Ons kan egter ook om een of ander rede die keuse maak om dit nie te beantwoord nie. Ons kan ook kies om by 'n rooi verkeerslig te stop omdat dit veiliger is, om 'n boete te vermy of om enige ander rede. In ander omstandighede weer, soos laat in die nag, kan ons moontlik kies om nie te stop nie. Volgens die keuseteorie ontvang ons dus voortdurend inligting (soos die lig wat rooi is) en moet ons telkens besluit hoe ons daarop gaan reageer. Mense is dus nie slagoffers van hul verlede of van ander omstandighede nie. Hulle kan kies om óf met positiewe, selfverrykende gedrag op die

wêreld te reageer óf met negatiewe, selfvernietigende gedrag. Sodoende kom hulle óf nader aan óf verder weg van die bereiking van hul doelwitte.

Die belangrikheid van goeie menseverhoudings vir 'n persoon se psigiese welsyn word deurgaans in die keuseteorie beklemtoon. In sy boek *Choice Theory* maak Glasser (1999:5) die uitspraak dat alle ongelukkige mense dieselfde probleem het: Hulle is nie daartoe in staat om bevredigende verhoudings met ander mense te handhaaf nie. Ontoereikende verhoudings lei tot ongeluk en pyn en volgens Glasser is sodanige verhoudings die gevolg van die oeroue, uitgediende sielkunde van eksterne kontrole. Hiervolgens probeer mense gedurig om ander te beheer en hulle te forseer om teen hul sin op te tree bloot op grond van 'n bepaalde magsposisie waaroor sodanige persoon beskik (bv mans of vrouens in verhouding met mekaar, onderwysers, ouers, leiers, ens). Hierdeur het twee belangrike wanpersepsies by mense ontstaan (Glasser 1999:5):

- (1) Ons kan ander mense se gedrag beheer deur hulle te straf of te beloon.
- (2) Ons is nie in beheer van ons eie lewens nie want ander mense het die vermoë om ons gedrag en gevoelens te bepaal.

Glasser (1999:7) is van mening dat die gebruik van eksterne kontrole beide partye in 'n verhouding benadeel, die kontroleerder en die gekontroleerde. Om hierdie punt te illustreer, noem hy die geval van 'n man wat sy vrou mishandel: Alhoewel die vrou en kinders vanselfsprekend die lydende partye in die verhouding is, is die man ook 'n slagoffer van sy eksterne kontrole aangesien hy deur sy optrede ook homself die kans op persoonlike geluk ontnem. Die toepassing van die keuseteorie is volgens Glasser noodsaaklik vir goeie menseverhoudings. Hy wys daarop dat mense outomaties hierdie beginsel in hul vriendskapsverhoudings toepas, aangesien hulle nie probeer om hul vriende te beheer nie. Sodra 'n persoon egter dink dat hy iemand besit, soos byvoorbeeld 'n eggenoot, kind of werknemer, kan die verhouding benadeel word deur gedragswyses soos dwang, manipulasie, kritisering, blamering, straf, verwyf of enige ander vorm van beheer. Die aanleer van die keuseteorie vorm 'n belangrike deel van realiteitsterapie aangesien die keuse van 'n mens se gedrag die kwaliteit van sy verhoudings bepaal en goeie verhoudings weer noodsaaklik is vir die bevrediging van die mens se behoeftes.

2.3.1 Die basiese behoeftes van die mens

Volgens die keuse-teorie word ons gebore met vyf basiese behoeftes wat ons gedragskeuses motiveer, naamlik oorlewing (*survival*), liefde en behoort (*love and belonging*), mag (*power*), vryheid (*freedom*) en plesier/genot (*fun*) (Glasser:1999:28-41).

Die sterkte van elke behoefte wissel van persoon tot persoon en kan soos volg omskryf word:

- **Oorlewing** verwys na liggaamsfunksies wat verantwoordelik is vir ons oorlewing, soos asemhaling, spysvertering en voortplanting. Gesondheid is by almal 'n oorlewingsbehoefte, asook die behoefte aan beskerming en veiligheid. Die sterkte al dan nie van 'n persoon se oorlewingsbehoefte word gewoonlik gereflekteer in die konserwatisme van sy lewensstyl. 'n Persoon wat maklik geld spandeer of risiko's waag het waarskynlik 'n laer oorlewingsbehoefte as 'n spaarsamige of versigtige persoon.
- **Liefde en behoort** omskryf die mens se behoefte aan liefde, meelewing, ondersteuning, nabyheid, geborgenheid, aanvaarding en intimiteit. Dit word ervaar in die samesyn met familie en vriende, in seksuele liefdesverhoudings en in verskeie vorms van behoort soos die lidmaatskap aan 'n kerk, organisasie of groep mense met gemeenskaplike belange.
- **Mag** dui op die behoefte om belangrik te wees en erkenning te kry. Dit beteken nie noodwendig dat 'n persoon mag of beheer oor ander mense wil uitoefen nie, maar wel dat dit vir hom belangrik is om te presteer, iets te bereik en te voel dat hy iets werd is. 'n Persoon wat in sy werk sukses behaal bevredig gewoonlik reeds 'n groot deel van sy magsbehoefte op daardie terrein. Hierdie behoefte verklaar ook waarom dit so belangrik is vir skoliere en studente om sukses te beleef en waarom herhaalde mislukkings so 'n verpletterende effek op 'n persoon kan hê.
- **Vryheid** verwys na die wens om in beheer te wees van 'n mens se eie lewe, om onafhanklik te wees, opsies te mag hê, eie besluite te kan neem en nie vasgevang te voel in sy omstandighede nie. As gevolg van hierdie behoefte, reageer mense meer positief as hulle voor keuses gestel word as wanneer hulle geforseer sou word om op sekere maniere op te tree.
- **Plesier/genot** dui op 'n behoefte soortgelyk aan 'n kind se behoefte aan spel. Dit word nie deur werk bevredig nie maar dien as afleiding en verskaf genot, byvoorbeeld om stokperdjies te beoefen, iets nuuts aan te leer, aan sport deel te neem of ander aangename dinge te doen. Verveelde of depressiewe persone gee moontlik te min aandag aan hierdie behoefte.

2.3.2 Die kwaliteitswêreld of foto-album

Elke persoon skep outomaties sy eie kwaliteitswêreld (*quality world*) of foto-album (*picture album*) met prente wat voorstellings is van dit wat hy van oomblik tot oomblik begeer (Howatt 2001:10). Die kwaliteitswêreld word ook beskryf as daardie deel van 'n persoon se brein wat beelde stoor van al die mense, plekke, dinge, situasies, waardes, oortuigings en aktiwiteite wat tot die bevrediging van sy behoeftes lei. Palmatier (Wubbolding 2002:18) beweer dat ons onself beheer vanuit 'n lêer of foto-album wat in ons gedagte-wêreld gestoor is en wat gedurig vir ons wys wat ons nodig het. Die eerste persoon wat as behoefte-bevredigend beskou word en in 'n mens se foto-album geplaas word, is waarskynlik sy ma. Daarna word 'n mens se kwaliteitswêreld telkens uitgebrei en herskep namate meer mense en ervarings as behoefte-bevredigend beskou en in die foto-album geplaas word. Elke persoon leef dus in sy eie subjektiewe wêreld en het sy unieke persepsies van die werklikheid. So het elkeen ook sy eie vooropgestelde idees oor watter mense sy behoefte aan liefde kan vervul en dit verklaar waarom persone in verhoudings elk tot 'n sekere tipe persoon aangetrokke voel.

Die kwaliteitswêreld of foto-album is dus nie staties nie maar groei en verander namate 'n mens se ervaringswêreld uitbrei. Mense wat nie meer ons behoeftes bevredig nie se prente word verwyder of deur ander vervang (soos in die geval van 'n egskeiding en hertrou). Soms kan die beelde in 'n persoon se kwaliteitswêreld botsend of onrealisties wees (Wubbolding 2002:19). Wanneer 'n alkoholis besef dat drank, wat in sy kwaliteitswêreld as 'n beeld van sy genotsbehoefte gestoor is, sy gesondheid (oorlewingsbehoefte) benadeel, ontstaan 'n konflik wat slegs opgelos kan word as óf die drank óf die belangrikheid van sy gesondheid uit sy kwaliteitswêreld verwyder word. In die geval van 'n paar in 'n verhouding, kan onrealistiese of kontrasterende prente in hul kwaliteitswêreld tot verwarring en ongelukkigheid lei indien dit hulle botsende en onrealistiese verwagtings van die verhouding laat koester.

Volgens Peterson (2000:45) ervaar kliënte wat hulp soek dikwels 'n diskrepansie tussen dit wat hulle graag wil hê (die prente in hul foto-album) en dit wat hulle reeds het (die realiteit). Hierdie outeur is van mening dat die frustrasie wat veroorsaak word deur hierdie diskrepansie tussen verwagtings en die werklikheid gesien kan word as die motivering vir alle gedrag. Die kliënt is soms nie daartoe in staat om behoefte-bevredigende gedrag te vind wat terselfdertyd sosiaal aanvaarbaar is nie. Dit is die terapeut se taak om die kliënt te help om verantwoordelike gedragsvorme te vind wat sy behoeftes effektief sal bevredig. Indien nodig kan die terapeut die

kliënt help om sy kwaliteitswêreld aan te pas of te vergroot sodat hy oor meer opsies of bronne van behoeftebevredigende gedrag kan beskik.

2.3.3 Totale gedrag

Daar is reeds in 2.3 verwys na Glasser (1999:72) se term totale gedrag (*total behavior*) wat die vier verbandhoudende komponente handeling (*acting*), denke (*thinking*), emosie (*feeling*) en fisiologie (*physiology*) omvat. Glasser gebruik juis die term totale gedrag omdat hierdie vier onderdele altyd gelyktydig optree. 'n Persoon gebruik sy totale gedrag om die eksterne wêreld so te manipuleer dat hy sy behoeftes bevredig kan kry (Wubbolding 2002:21). Om hierdie konsep te illustreer, gebruik Glasser die metafoer van 'n motor. Die voorwiele verteenwoordig onderskeidelik handeling en denke en die agterwiele gevoel (of emosie) en fisiologie. Die stuurwiel dui die rigting aan waarin die persoon kies om te beweeg en dit weer word bepaal deur sy behoeftes. Die twee voorwiele, doen en dink, is die twee komponente van totale gedrag waaroor die persoon beheer het. Hy self besluit oor wat hy doen en dink. Die agterwiele, die gevoel en die fisieke, word grootliks bepaal deur die voorwiele, die persoon se handeling en denke.

Howatt (2001:11) verduidelik ook dat wanneer 'n persoon 'n bepaalde emosie ervaar met die gepaardgaande liggaamlike gewaarwordings, dit waarskynlik direk verband hou met dit wat hy op daardie stadium doen en dink. 'n Persoon beheer dus self sy handeling en dit is sy persepsie van 'n situasie en dit wat hy kies om daaromtrent te doen wat uiteindelik sy gevoel en fisieke ervarings bepaal. Hierdie verskynsel kan geïllustreer word deur die toestand van depressie. Volgens Glasser (1999:75-81) is dit 'n tipe gedragsvorm wat 'n persoon kies as hy beter beheer wil kry oor sy lewe, of met die oog op die bevrediging van sy behoeftes. Hiervolgens kan die gedrag van depressief-wees (*to depress*) 'n desperate poging van 'n persoon wees om ander mense se betrokkenheid by hom te bewerkstellig, of 'n manier om woede onder beheer te hou. In samehang met die totale gedrag van depressie, is die doen-komponent gewoonlik die passiwiteit van die persoon, die persoon dink negatiewe gedagtes, hy voel melankolies en hy het moontlik 'n hoofpyn of hy voel fisiek nie lekker nie. Die terapeut kan nou die persoon daarop wys dat die depressie nie werk nie aangesien dit hom waarskynlik net verder sal verwyder van die mense en dinge in sy kwaliteitswêreld en van sy behoeftes. Anders as wat hy dink, sal sy behoeftes op die lang duur nie daardeur bevredig word nie. Indien die persoon ander gedragsopsies sou oorweeg en die keuse sou maak om wat hy doen en dink te wysig, behoort hy uiteindelik ook beter te voel.

egtheid en selfopenbaring kenmerkend van die terapeutiese klimaat behoort te wees ten einde dit vir die kliënt moontlik te maak om met vrymoedigheid sy probleme met die terapeut te deel (Bassin 1993:5). Die realiteitsterapeut kommunikeer haar opregte belangstelling aan die kliënt en laat toe dat die kliënt hom as mens leer ken. Dit beteken dat sy haarself nie van die kliënt distansieer deur 'n gereserveerde, onbetrokke of paternalistiese houding aan te neem nie.

Die uitdrukking van empatie met die kliënt, in die konteks van die keuse teorie en realiteitsterapie, beteken volgens Wubbolding (2002:91) nie net om die kliënt se perspektief in te sien en dit te aanvaar nie, maar ook om te visualiseer wat die kliënt moontlik kan word en om hom te aanvaar as die mens wat hy in staat is om te word indien hy bereid sou wees om ander keuses te maak. Respek is 'n verdere voorwaarde vir realiteitsterapie, wat impliseer dat die terapeut die hoogste agting sal hê vir die unieke waarde van elke kliënt as mens en hom as onafhanklike, selfversorgende individu sal hanteer.

Die atmosfeer tydens realiteitsterapie is dié van vriendelikheid dog fermheid (Wubbolding 2002:92). Indien nodig, word die kliënt uitgedaag en gekonfronteer binne die atmosfeer van geborgenheid wat die terapeutiese verhouding hom bied. Die terapeut se verbale sowel as nie-verbale gedrag soos oogkontak, liggaamshouding, stemtoon en effektiewe luistertegnieke demonstreer haar betrokkenheid by die kliënt se denke en emosies. Daar word 'n vennootskap gevorm tussen die terapeut en kliënt waarin hulle saam poog om meer effektiewe gedragspatrone vir die bevrediging van die kliënt se behoeftes te vind.

Volgens die keuse teorie, is 'n kliënt se probleme die gevolg van die persoon se onvermoë om bevredigende menseverhoudings te stig. Daarom is een van die heel belangrikste doelwitte van die realiteitsterapie om mense te help om meer betekenisvolle verbintenisse te bekom. Hierdie proses van suksesvolle verhoudingstigting begin uiteraard by die verhouding tussen kliënt en terapeut (Peterson 2000:47). Op dié wyse word die kliënt se behoefte aan liefde en behoort reeds in die terapeutiese verhouding aangespreek, sodat hy daardeur die eerste tree kan gee op sy pad na verandering.

2.4.2 Die prosedures wat tot verandering lei

Volgens Wubbolding (2002:10) besluit mense gewoonlik op psigoterapie wanneer hulle voel dat daar iets in hul lewens skeefgeloop het of as hulle graag hul lewens wil verbeter. Die realiteitsterapeut glo dat onvervulde behoeftes by mense aanleiding kan gee tot gevoelens van

ongemak, angs, depressie, skuld, vrees en skaamte. In sommige gevalle kan negatiewe gedrag na buite gerig word of psigosomatiese simptome kan voorkom. Die suksesvolle uitkoms van terapie is gedragsverandering wat tot meer effektiewe behoeftebevrediging, beter verhoudings en persoonlike geluk kan lei. Om die proses van realiteitsterapie te verduidelik moet enkele belangrike beginsels eers uitgelig word. Daarna sal kortliks na die fases of stappe van realiteitsterapie verwys word en laastens word die terapeutiese tegnieke bespreek.

2.4.2.1 Belangrike beginsels wat tydens terapie gehandhaaf word

Die fokus is op die hier en nou eerder as op die verlede. Die aanname van die mediese model, naamlik dat ‘n uitgebreide beskrywing van etiologie noodsaaklik is vir genesing, word deur die realiteitsterapeut verwerp (Bassin 1993:6). Alhoewel die oorsprong van mense se sielkundige probleme dikwels in die verlede lê en alles wat ons vandag doen op die een of ander wyse met ons lewensgeskiedenis verband hou, kan ons nou niks verander aan wat vroeër gebeur het nie. Glasser (1980:49) wys daarop dat alhoewel die terapeut die invloed van die verlede erken, ‘n kliënt nie aangemoedig word om lank en aanhoudend daaroor te praat nie aangesien dit belangriker is dat hy moet leer om vandag en môre te hanteer.

Bassin (1993:6) verduidelik dat indien ‘n kliënt toegelaat word om voortdurend oor die geskiedenis en oorsake van sy probleme te praat, dit vir hom moeilik word om verantwoordelikheid vir sy gedrag te aanvaar. Die beginsel van die keuseteorie, waarvolgens elke mens beheer het oor sy eie lewe en verantwoordelik is vir sy eie keuses, is teenstrydig met die idee dat mense hulpelose slagoffers is van hul opvoeding, omstandighede, onbewuste konflikte of versteurings. Wubbolding (2002:70) haal Ashley Montague aan om hierdie beginsel te beklemtoon: “*Heredity is not predestination*” en voeg daarby die basiese uitgangspunt van die keuseteorie: “*we choose our behavior*”. Volgens Glasser (1980:49) is dit dus slegs sinvol om oor ‘n kliënt se verlede uit te vra indien daar positiewe gedragswyses of suksesse was wat hy weer in die toekoms effektief sal kan aanwend.

Die realiteitsterapeut verwerp etikettering van en medikasie vir psigiese versteurdheid.

Glasser (1980:49) beweer dat nóg Freud se onbewuste konflikte nóg chemiese wanbalanse verantwoordelik is vir mense se sielkundige probleme. Die oplossing vir sodanige probleme lê volgens hom veel eerder in die verskaffing van menslike warmte en betrokkenheid as in medikasie. Dit is dus nie belangrik om ‘n diagnose te maak van ‘n versteuring nie, aangesien die simptome niks anders is as ‘n spesifieke gedragskeuse nie en beskou moet word as ‘n

onsuksesvolle poging van die kliënt om beheer oor sy lewe te verkry. Wubbolding (2002:110) is van mening dat die kliënt se simptome sy “*perceived solutions*” is vir sy ongelukkigheid. Strohl wys egter daarop dat simptome ‘n duur prys is om te betaal vir beheer (Glasser 1989:34). Sielkundige probleme soos angstigheid, paniek-versteurings, depressie, obsessief-kompulsiewe gedrag en ander psigiese versteurings word beskou as enkele van die vele maniere waarop mense kan kies om op te tree wanneer hulle nie hul behoeftes aan liefde, mag, oorlewing, genot of vryheid na wense bevredig kan kry nie (Glasser 2001:xvi). Volgens die keuse-teorie is juis die gebrek aan bevredigende menseverhoudings die oorsaak van hierdie tipe probleme en lei onbetrokkenheid of isolasie tot die keuse van pynlike, destruktiewe gedrag. Die psigiese simptome of psigosomatiese siektes is dus, volgens Glasser (1999:147), bloot die resultaat van die mens se kreatiwiteit wat hy inspan om meer effektiewe beheer oor sy lewe te probeer kry.

Die klem word geplaas op gedrag eerder as op gevoelens. Kliënte wat aanmeld vir terapie voel gewoonlik nie lekker nie. Die realiteitsterapeut gaan egter uit van die standpunt dat die ontleding van die kliënt se emosies hom nie sal help om beter te voel nie. Die terapeut help hom eerder om geleidelik weg te beweeg van die persepsie van homself as slagoffer van sy emosies, na ‘n meer hoopvolle posisie waar hy beheer neem oor sy lewe en sy eie keuses begin maak (Wubbolding & Brickell 2000:65). Alhoewel die kliënt vrylik oor sy emosies behoort te praat terwyl die terapeut nog besig is om vir haarself krediete op te bou in die verhouding, behoort sy toe te sien dat die gesprek toenemend oorgaan na ‘n bespreking van die kliënt se handeling of gedrag. Die realiteitsterapeut verduidelik aan die kliënt dat hy beter sal begin voel sodra hy anders begin doen en dink. “*You can act your way to a new way of thinking, easier than you can think your way to a new way of acting.*” (Wubbolding 2002:107)

Die realiteitsterapeut is begaan oor “hoe?” eerder as oor “hoekom?” Waar dit by sekere konvensionele benaderings belangrik is dat die kliënt insig verkry in sy eie onbewuste, meen Glasser dat verandering teweeg gebring kan word sonder dat die kliënt hoef te begryp wat die moontlike redes vir sy probleem is (Glasser 1975:52). Mense is geneig om wanneer hulle self-destruktiewe of irrasionele gedrag probeer verklaar, dit te rasionaliseer of verskonings daarvoor uit te dink. Die realiteitsterapeut probeer hierdie slagvat vermy deur nie te vra *waarom* die persoon op ‘n sekere manier opgetree het nie (Bassin 1993:6). Sy aanvaar dat die kliënt se gedrag op daardie stadium sy beste poging was om sy behoeftes te bevredig. Verduidelikings en verskonings vir gedrag word beskou as onproduktief aangesien die kliënt in die terapeut se aanvaarding daarvan die boodskap kan kry dat hy nie verantwoordelikheid hoef te aanvaar vir sy gedrag nie en nie in beheer van sy lewe is nie. In teenstelling daarmee probeer die

realiteitsterapeut eerder om die teenoorgestelde boodskap aan haar kliënt deur te gee, naamlik dat hy sterk is, sy eie keuses kan maak en in staat is daartoe om ‘n beter plan te maak.

Die beginsel van keusevryheid en verantwoordelikheid word beklemtoon. Deur gebruik te maak van self-evaluering en introspeksie, kan mense hul keuses evalueer en op grond daarvan besluit of hulle op dieselfde manier wil voortgaan of ‘n ander koers wil inslaan (Wubbolding, Brickell, Loi & Al-Rashidi 2001:36). Deur sekere vrae aan die kliënt te stel, kan die beginsel van keusevryheid en verantwoordelikheid by die kliënt ingeskerp word, byvoorbeeld:

- *Wie se gedrag kan jy beheer?*
- *Bring jou huidige keuse van gedrag jou nader aan die bereiking van jou doelwit?*
- *Wat anders kan jy kies om te doen?*
- *Laat dit jou beter of slegter voel as jy negatiewe selfspraak kies soos: “mense hou tog nie van my nie”?*
- *Is die korttermyn wins van jou keuse bevorderlik vir jou langtermyn doelwit?*
- *Is jou huidige gedrag teen die reëls?* (Wubbolding et al 2001:36-37).

Die keuseteorie word as basis vir terapie gebruik. Die terapeut leer die kliënt om die keuseteorie in sy lewe toe te pas. Die beginsels van interne beheer, keusevryheid en verantwoordelikheid word tydens die terapie ingeskerp. Die terapeut sal byvoorbeeld die kliënt daarop wys dat manipulerende of kontrollerende gedragstyle soos woede-uitbarstings, blamering, kritisering en so meer verhoudings sal benadeel en dat die afstand tussen die kliënt en sy behoefte aan liefde en behoort daardeur net vergroot sal word. William James, die vader van die Amerikaanse sielkunde, het gesê: *“We don’t sing because we are happy, we are happy because we sing.”* Glasser stel dit soos volg: *“We are always happy when we choose to sing.”* (Glasser [sa]).

Die terapeut help die kliënt om ‘n plan te formuleer. Nadat die kliënt sy eie gedrag geëvalueer het, beweeg hy saam met die terapeut na die terrein van probleemoplossing en die formulering van ‘n plan. Die terapeut sien toe dat die plan eenvoudig maar onfeilbaar sal wees. ‘n Voorbeeld hiervan is die vrou wat baie depressief was en feitlik gladnie meer met haar familie gepraat het nie. Haar plan wat sy saam met haar terapeut gemaak het was dat sy vir haar dogter wat haar ná die terapisessie sou kom oplaai, op pad huis toe sou sê: *“Kyk net hoe mooi lyk die rivier!”* (Wubbolding 1988:59). Mense wat baie bewus is van hul gevoelens van depressie, woede, verbittering of algemene negatiewe emosies, word deur die maak van ‘n plan gehelp om hul fokus te verskuif na die handelingskomponent van gedrag. Die plan moet iets wees wat die kliënt

moet gaan doen en nie iets wat hy moet staak nie, dus 'n positiewe plan van aksie. Dit moet ook nie afhanklik wees van eksterne faktore nie omdat die sukses van sodanige plan dan nie gewaarborg sal wees nie. Hoe meer spesifiek die plan, hoe beter. Die plan word tot in die fynste besonderhede uitgewerk sodat die kliënt geen verskoning kan hê om dit nie uit te voer nie. 'n Realistiese, bereikbare plan kan die kliënt weer hoop gee vir groter beheer oor sy lewe, al is dit aanvanklik net 'n klein verandering of treetjie in die regte rigting.

Kontrakte word gesluit wat die kliënt daartoe verbind om die reeds geformuleerde planne uit te voer. Die realiteitsterapeut kan sover gaan as om die kliënt te vra om die plan neer te skryf of om hand te skud daarvoor. Soms kan die plan deur middel van rollespel inge oefen word. Die moontlike gevolge van die plan word ook bespreek. Dit is belangrik om in die daaropvolgende sessies terugvoer te kry oor die uitvoer van die kontrak, erkenning te gee daarvoor en die uitkomst met die kliënt te bespreek. Die plan moet dan verder ontwikkel word, aangepas word of nuwe planne word gemaak en nuwe kontrakte gesluit.

2.4.2.2 Die stappe van realiteitsterapie

Die formule wat deur realiteitsterapeute gebruik word om die stappe in terapie op te som, is die **WDEP-formule**, wat 'n akroniem is vir die onderstaande woorde:

W=Wants: Die kliënt word uitgevra oor wat hy graag wil hê, wil verander of verbeter en wat sy verwagtings, doelwitte en ideale is wat betref sy verhoudings en ander belangrike en waardevolle dinge in sy lewe.

D=Doing: Daar word gekyk na wat die kliënt op daardie stadium doen om sy behoeftes bevredig te kry, wat hy vantevore probeer doen het en watter keuses hy maak met die oog op die bereiking van sy doelwitte. Die verskillende komponente van die kliënt se totale gedrag word in oënskou geneem: sy handeling, denke (veral persepsies), gevoelens en fisieke gesteldheid. Wubbolding (2002: 36) se toepaslike advies aan die persoon wat deur sy eie optrede 'n negatiewe effek bereik, is: "*The more you do what you're doing, the more you'll get what you got.*"

E=Evaluation: Die kliënt stel vas of sy gedrag hom gehelp het om nader of verder te beweeg aan die mense in sy kwaliteitswêreld. Die sosiale aanvaarbaarheid van die persoon se gedrag word ook vasgestel. Die invloed wat die persoon se *totale gedrag* op die belangrike verhoudings

in sy lewe het, word dus ondersoek. Ook hier wil Wubbolding (2002:114) die kliënt bewus maak van die effek van sy gedrag deur te sê: “*If you find yourself in a hole, the first thing to do is stop digging!*”

P=Planning: Daar word ‘n plan uitgewerk om die kliënt te help om beter bevrediging van sy behoeftes en meer effektiewe beheer oor sy lewe te verkry.

Glasser (1980:57) wys daarop dat die **WDEP**-stappe nie so eenvoudig is om in terapie toe te pas as wat dit op die oog af lyk nie. Hy vergelyk dit met die proses van skilder waar die stappe die kwaste, verf en terpentyn verteenwoordig maar waar die skilder (terapeut) nog steeds daarvoor verantwoordelik is om al haar vaardighede, kennis, intuïsie en kreatiwiteit in te span om die skildery suksesvol te kan voltooi.

2.4.2.3 Tegnieke wat tydens realiteitsterapie aangewend word

Die terapeut wend verskeie vaardighede en tegnieke aan om die kliënt te help om sy verwagtings en behoeftes te ontdek, hom te laat reflekteer oor sy totale gedrag en hom te help om ‘n plan te ontwerp wat tot beter lewenskwaliteit sal lei. Die tegnieke is onder andere die volgende:

Vraagstelling. Dit is die mees algemene tegniek en word gebruik in kombinasie met ander tegnieke soos reflektiewe luister en persepsiekontrole om die terapeutiese verhouding te versterk (Wubbolding 1996:122). Deur vraagstelling kry die terapeut deel aan die kliënt se kwaliteitswêreld, word inligting uitgeruil en word die kliënt gehelp om deur selfevaluering groter beheer oor sy lewe te verkry.

Rollespel, biblioterapie, oefening, ontspanningstegnieke, meditasie, visualisering, verklarings (affirmations), konfrontering, kontrakte, huiswerk, leer en onderrig, die gebruik van humor en verskeie **paradoksale tegnieke** is ander voorbeelde van terapeutiese tegnieke wat aangewend word tydens die toepassing van realiteitsterapie.

Paradoksale tegnieke is volgens Wubbolding (2002:171) die sleutel tot realiteitsterapie. Deur die onverwagte te doen of subtiele weë te volg, kan gedragsverandering teweeg gebring word. Die vrae wat in die verloop van realiteitsterapie gestel word, is dikwels paradoksaal. Deur ‘n vraag soos: “*Wat gaan jy vanaand doen wat jou beter sal laat voel?*” word die boodskap

deurgegee dat die kliënt in beheer is van sy gevoelens en poog die terapeut om die kliënt se persepsie van sy probleem te verander vanaf “*dit is oorweldigend*” na dié van “*ek kan dit hanteer*”.

Heromlyning (herbenaming of herdefiniëring) is ‘n paradoksale tegniek wat gebruik word om ‘n kliënt se persepsie van ‘n probleem of ‘n sekere onderwerp te verander. Die terapeut gebruik dit wanneer sy byvoorbeeld ‘n bepaalde gedrag soos depressie as ‘n gedragskeuse eerder as ‘n onwillekeurige toestand wil beskryf. Die kliënt word dan in ‘n sterker posisie geplaas om die probleem te oorkom. **Metafore** word ook dikwels gebruik om ‘n probleem te herdefinieer. Wubbolding (1991:127) beskryf ‘n geval waar hy tydens huweliksterapie vir ‘n paartjie gevra het of hulle huwelik siek is. Toe hulle positief daarop antwoord, het hy verder uitgevra na die soort siekte, byvoorbeeld kanker, griep of net ‘n verkouetjie. Op die wyse kon die paar hul probleem as behandelbaar beskou. In plaas daarvan om mekaar as vyande te sien, kon hulle ‘n verenigde front teen die “siekte” vorm. **Humor** is ook ‘n tipe heromlyningstegniek wat mense anders laat kyk na hul probleme. Dit help mense om nie hul probleme té ernstig op te neem nie sodat hulle meer moed kan hê om aan ‘n oplossing te werk.

Voorskrifte is ‘n paradoksale tegniek wat gebruik kan word deur:

- **die skedulering van ‘n simptoem:** ‘n ongelukkige persoon skeduleer vir homself ‘n “*unhappy hour*”, byvoorbeeld elke dag van vyfuur tot sesuur.
- **weerhouding van gedrag:** ‘n kliënt wat weerstand bied teen verandering word gewaarsku dat ‘n gedragsverandering ‘n negatiewe effek op sy familie kan hê.
- **die voorskryf van ‘n simptoem:** ‘n kliënt wat wil leer om sy woede te beheer word aanvanklik die taak opgelê om in tye wat hy nie kwaad is nie, ‘n lang, flinke wandeling te onderneem. Op ‘n latere stadium stel die terapeut voor dat die kliënt gedurende hierdie wandelings moet probeer om wel kwaad te word.

Volgens Wubbolding (1991:128) werk paradoksale tegnieke in die konteks van realiteitsterapie omdat alle vorme van gedrag ‘n bepaalde doel het, naamlik om die wêreld te beheer sodat ons kan kry wat ons graag wil hê of anders, om die omgewing te hervorm sodat dit by ons interne prente kan inpas. Deur die beklemtoning van ‘n simptoem of die herdefiniëring daarvan kan gedrag (soos om paniekbevange of angstig te raak) verander. Die kliënt wat probeer het om ander persone deur sy gedrag te beheer, leer deur paradoksale intervensie dat dit hom nie nader bring

aan die bereiking van sy doelwitte nie. Namate hy besef dat hy self in beheer van sy lewe is, raak die irrasionele gedrag oorbodig.

2.5 DIE TOEPASSING VAN REALITEITSTERAPIE IN TERAPIE MET PARE

2.5.1 Liefde en verhoudings in die lig van die keuse teorie

2.5.1.1 Die basiese behoeftes: oorlewing, liefde en behoort, mag, genot en vryheid

Volgens die keuse teorie, trou mense of gaan hulle eksklusiewe verhoudings aan omdat hulle daardeur bevrediging vir hul behoeftes (veral die liefde-en-behoort-behoefte) wil bekom. Glasser (1999:163) wys daarop dat mense verlief raak op 'n persoon wat moontlik kan inpas by die prent in hul foto-album of kwaliteitswêreld, dus die beeld van 'n persoon wat volgens hulle oor die potensiaal beskik om aan hul behoeftes of verwagtings te voldoen.

Volgens Smadi (1991:45) kan die onderskeie lede van die paar se motivering vir die verhouding verskil. Die een kan byvoorbeeld hoofsaaklik gedryf wees deur sy behoefte aan oorlewing (sekuriteit of om voort te plant) terwyl die ander een deur 'n behoefte aan liefde en behoort gemotiveer word. Glasser (1999:92) beweer dat die sterkte-profiel van mense se geneties-bepaalde behoeftes bydra tot die vorming van hul persoonlikheidstrekke en dat die mees suksesvolle verhoudings gesluit word tussen persone met aanpasbare, ooreenstemmende persoonlikhede. Indien 'n persoon byvoorbeeld 'n baie hoë behoefte het aan vryheid, sal hy in enige langtermynverhouding probleme ondervind. Iemand met 'n hoë magsbehoefte wil altyd reg wees, die laaste sê hê in 'n argument en aanvaar nie dat iemand van hom kan verskil nie. 'n Groot verskil in die oorlewingsbehoefte kan weer meebring dat een party in die verhouding (die een met die groter behoefte) meer konserwatief sal leef en versigtig sal wees om geld te spandeer, terwyl die ander een weer maklik geld sal uitgee, wat ook voortdurende konflik teweeg kan bring. Wanneer die liefdesbehoefte van die een party baie hoog is en dié van die ander baie laag, kan 'n patroon van afhanklikheid-en-onttrekking ontstaan wat baie ongelukkigheid in 'n verhouding kan meebring. Glasser (1999:100) huldig die opinie dat verhoudings gewoonlik min probleme oplewer wanneer beide partye lae vryheids- en magsbehoefte het.

Hierdie voorbeelde illustreer hoe die inherente behoeftes van persone in 'n verhouding hulle motiveer om op sekere maniere op te tree. Die individue se verwagtings van die verhouding

(bepaal deur hul kwaliteitwêreld) tesame met hul optredes (volgens hulle behoeftes), het 'n groot invloed op die kwaliteit van die verhouding. Volgens die Glassers is mense met groot behoefteverskille onaanpasbaar en sou hulle sodanige persone afraai om in 'n vaste verhouding betrokke te raak (Glasser & Glasser 2000:73).

2.5.1.2 Die kwaliteitwêreld of foto-album

Volgens die keuse teorie behoort beide persone in 'n verhouding begrip te toon vir mekaar se verskillende kwaliteitwêreld. Dit sal nadelig wees vir die verhouding as die een persoon die ander sou dwing om volgens sy verwagtings op te tree. Die rede waarom pare aanvanklik gelukkig is totdat die "wittebroodfase" verby is, is omdat hulle mekaar aanvanklik die vryheid gun om hul eie keuses te maak en die een persoon nie die ander probeer voorskryf, verander of veroordeel nie. Hulle deel hul kwaliteitwêreld openlik met mekaar (praat oor wat vir hulle belangrik is) sonder vrees vir verwerping of kritiek. Glasser (1999:164) stel dit so: "*It is this willingness, even eagerness, to share your hopes and fears, that defines love ...But if you find that you can't share what's real, your love is beginning to fade.*"

2.5.1.3 Interne teenoor eksterne beheer

Eksterne beheer word beskou as die vernietiger van verhoudings want sodra 'n persoon glo dat hy sy huwelikmaat besit, is die verhouding gedoem tot mislukking (Glasser 1999:15). Die meer langdurige en bevredigende aard van vriendskapsverhoudings is 'n bewys van die feit dat beheer nie in 'n verhouding werk nie. Mense probeer gewoonlik nie om hul vriende te beheer of te verander nie maar aanvaar hulle soos hulle is. Glasser beveel derhalwe aan dat ons teenoor ons geliefdes sal optree asof hulle ons vriende is wat geregtig is op hul eie keuses en verantwoordelik is vir hul eie gedrag.

Glasser en Glasser (2000:15) beskryf kommunikasiepatrone wat verhoudings kan vernietig of verryk. Die Sewe Dodelike Gewoontes (*Seven Deadly Habits*) ontstaan op grond van die eksterne kontrole teorie waardeur mense poog om ander te beheer terwyl die Sewe Omgee Gewoontes (*Seven Caring Habits*) met die keuse teorie ooreenstem waarvolgens mense erken dat hulle nie andere kan beheer nie.

<p style="text-align: center;">Die Sewe Dodelike Gewoontes <i>(The Seven Deadly Habits)</i></p>	<p style="text-align: center;">Die Sewe Omgee Gewoontes <i>(The Seven Caring habits)</i></p>
<p>(1) Kritiseer (<i>criticizing</i>) (2) Blameer (<i>blaming</i>) (3) Kla (<i>complaining</i>) (4) Neul (<i>nagging</i>) (5) Dreig (<i>threatening</i>) (6) Straf (<i>punishing</i>) (7) Omkoop of beloon met die doel om te beheer <i>(bribing or rewarding to control)</i></p>	<p>(1) Luister (<i>listening</i>) (2) Ondersteun (<i>supporting</i>) (3) Aanmoedig (<i>encouraging</i>) (4) Respekteer (<i>respecting</i>) (5) Vertrou (<i>trusting</i>) (6) Aanvaar (<i>accepting</i>) (7) Onderhandel oor verskille <i>(negotiating disagreements)</i></p>

2.5.2 Die prosedures van realiteitsterapie met pare

Volgens Wubbolding (2002:82) is dit belangrik dat die basiese beginsels van die sisteemteorie in realiteitsterapie met pare toegepas sal word. Dit beteken dat die paar saamgestel is uit individue, dat daar 'n verhoudingstruktuur bestaan en dat die sisteem of verhouding beïnvloed word deur 'n gedragsverandering by een van die subsysteme. Alhoewel die terapeut op die verhouding fokus, word daar ook na individuele behoeftes gekyk. Die lede van die paar word gevra om elk sy eie gedrag te evalueer en vas te stel of sy optrede meebring dat hy nader of verder van die ander persoon beweeg. Terapeute sien pare-terapie as 'n relatief korttermyn proses wat prakties, direktief en oplossings-gerig is. Dit is belangrik dat die terapeut sensitief sal wees vir die kultuur van die paar, byvoorbeeld wat betref die persone se persepsie van geslagsrolle wat van een kultuur tot 'n ander kan verskil. Waar die tradisionele patriargale stelsel nog steeds vir baie Suid-Afrikaanse huwelike geld, is daar ook ander verhoudings waarin die meer moderne Westerse gelyke-geslagsrolle aanvaar word.

2.5.2.1 Terapeutiese doelwitte in terapie met pare

Die volgende doelwitte word in pare-terapie nagestreef (Wubbolding 2002:83):

- Die vervulling van kliënte se individuele verwagtings of behoeftes indien dit realisties is en die verhouding nie daardeur benadeel sal word nie.
- Die aanpassing van individuele persepsies sodat in plaas daarvan dat die ander party se gedrag in 'n negatiewe lig beskou word, dit op 'n neutrale, minder intense emosionele vlak waargeneem kan word.
- Die aanspreek van disfunksionele en vernederende kommunikasiestyle.
- Die beklemtoning van die belangrikheid van kwaliteit-tyd saam. Dit word beskou as die basis vir die vaslegging van gesonde interaksies wat weer noodsaaklik is vir die kweek van probleemoplossing- en onderhandelingsstrategieë.
- Die vervanging van gedrag en interaksiepatrone wat die verhouding negatief beïnvloed met alternatiewe optredes wat 'n gelukkige verhouding sal bevorder.
- Die aanleer van die keuse-teorie deur die uitwys van negatiewe gewoontes wat gerig is op beheer, teenoor positiewe optredes wat dui op keusevryheid en wat bevorderlik is vir die verhouding.

2.5.2.2 Die toepassing van die WDEP-sisteem in terapie met pare (Christensen & Gray 2002:246)

Wants/Verwagtings van die persone in die verhouding word bespreek. Daar word gevra wat elkeen se verwagtings is van die ander party, van die verhouding as sodanig en van die wêreld rondom hulle (hul werk, gemeenskap, kerk, ens). Die terapeut vra ook of die paartjie graag bymekaar wil bly en indien wel, in watter mate hulle bereid sal wees om aan die verhouding te werk. Die sterkte van elke persoon se basiese behoeftes (oorlewing, liefde, mag, plesier en vryheid) word bespreek, asook die implikasies van die verskille en ooreenkomste tussen hul onderskeie behoeftes. Elkeen word ook die geleentheid gegee om sy wense uit te spreek wat betref die bevrediging van sy basiese behoeftes. Wubbolding wys verder op die belangrikheid van die bespreking van die persone se persepsies van wat beheerbaar is en wat nie. Die paar word geleer dat elke persoon net sy eie gedrag kan beheer en dat dit futiel is om die ander persoon te probeer beheer.

Do/Doen: Die realiteitsterapeut help elke persoon om die verskillende aspekte van sy gedrag te ondersoek soos sy emosies, denke en handeling. Daar word die meeste klem gelê op die doen-aspek: wat die persone in die verhouding doen; hoe hulle hul tyd deurbring; of hulle lekker dinge saam doen en of hul tye saam gespanne en onaangenaam is. Kliënte word ook gevra in watter rigting hulle die verhouding sien beweeg, nader aan mekaar of na 'n plek van pyn en teleurstelling. Die vraag wat hier gestel word is: “*Wat doen ek om die verhouding te laat werk?*”

Evaluate/Evalueer: Self-evaluasie is die kern van realiteitsterapie. Elke individu word gevra om op homself te let, veral sy gedrag en selfspraak en om homself die vraag af te vra of sy huidige gedrag die verhouding opbou of afbreek. Elkeen staan 'n rukkie stil en evalueer sy eie optrede ten opsigte van die rigting waarin sy lewe tans beweeg. Hy oorweeg ook moontlike veranderinge in sy gedrag wat tot 'n meer bevredigende en gelukkiger verhouding kan bydra.

Plan: Die maak van 'n plan is die kulminasie van die *WDEP*-proses en die uitkoms daarvan is 'n beter verhouding. Eenvoudige, bereikbare planne word gemaak om aan die kliënte se verwagtinge te help voldoen. 'n Paartjie kan besluit om elke dag vir 20 minute saam te gaan stap. Hulle sluit 'n mondelinge of geskrewe kontrak met mekaar en met die terapeut om 'n sekere taak uit te voer voor die volgende terapisessie. Die uitkoms en effektiwiteit van die plan word tydens die volgende sessie saam met die terapeut geëvalueer.

2.5.2.3 Die oplossingsirkel/solving circle

Die realiteitsterapeut leer die paar om die probleme wat hulle ervaar met behulp van 'n oplossingsirkel te hanteer. Daar word 'n werklike of denkbeeldige sirkel op die vloer getrek waarbinne die twee persone hul stoele plaas. Afgesien van die paar is daar 'n derde party in die sirkel teenwoordig, naamlik die huwelik of die verhouding self. Alhoewel die individue verskillende is, is hierdie probleme nie so groot dat die partye nie bereid is om die oplossingsirkel, waarbinne die verhouding voorkeur kry b'ou individuele behoeftes, te betree nie (Glasser 1998:95). Die verhouding het seergekry of is siek en die individue in die sirkel is daar met die doel om die verhouding te help om te herstel. Die persone in die sirkel gebruik die keuse-teorie om te onderhandel. Die veronderstelling is dat niemand in die sirkel vir die ander sal voorskryf of dat hulle op enige wyse sal optree wat die verhouding sal skaad nie. Tydens die onderhandeling stel die een persoon die probleem en kry elkeen 'n beurt om 'n voorstel te maak van wat hy bereid is om te doen om die verhouding te help totdat 'n kompromie bereik kan word. Indien een of beide

partye nie bereid is om op daardie stadium te onderhandel nie maar sterker voel oor sy eie behoeftes, klim hy uit die sirkel uit. Hy kan dan op 'n later stadium weer besluit dat hy gereed is om die oplossingsirkel te betree en oor die probleem te onderhandel.

2.5.2.4 Die rooikamer/red room

Pare word soms deur die terapeut aangemoedig om hulle probleme vir 'n tyd lank in die rooikamer te los en die deur agter hulle toe te maak en te sluit (Wubbolding 1999:24). Op die wyse kan hulle vir 'n ruk met mekaar kommunikeer sonder dat die negatiewe dinge gedurig hul verhouding versuur. Die paar ervaar dan dat die verhouding nog steeds heelwat positiewe aspekte het waarop hulle kan voortbou. Dit help hulle weer om die nodige hoop en vertroue te kry om aan die verhouding te werk in plaas daarvan om moed op te gee. Hierdie tegniek kan aanvanklik vir 'n gedeelte van die terapie sessie gebruik word. Die paar word dan gevra om oor hul verhouding te gesels asof die bepaalde probleme nie bestaan nie. Die rooikamer kan enige tyd weer oopgesluit word, veral wanneer die paar bereid is om die oplossingsirkel te betree om oor die probleme te onderhandel. Hierdie tegniek kan byvoorbeeld saam met die opdrag om elke dag 'n ent te gaan stap gebruik word. Vir daardie tyd moet die probleme in die rooikamer toegesluit bly.

2.5.2.5 Gestruktureerde realiteitsterapie met pare

Glasser (1999:179) stel voor dat die verhoudingsterapeut keuseteorie-gebaseerde terapie sal toepas. Hierin speel die terapeut 'n aktiewe rol en vra doelgerigte vrae beurtelings aan elke party in die verhouding, waarop hulle moet reageer. As voorbeelde noem hy die volgende vrae:

1. *“Is jy hier omdat jy werklik gehelp wil word, of is jy hier omdat jy eintlik reeds besluit het om jou maat te verlaat en jy maar net wil sê dat jy wel probeer het om hulp te kry?”*
2. *“Vertel my kortliks wat jy dink verkeerd is met jou huwelik/verhouding.”*
3. *“Wie se gedrag kan jy beheer?”*
4. *“Vertel my van een goeie ding in die verhouding soos wat dit tans is.”*
5. *“Dink aan iets wat jy tydens die komende week kan doen wat moontlik die verhouding sal kan verbeter. Dit moet iets wees wat jy self kan doen en wat nie afhanklik is van dit wat jou maat doen of behoort te doen nie.”*
6. *“Is jy bereid om in die week wat kom aan nog iets ekstra te dink om te doen, afgesien van dit wat jy netnou aan gedink het? En is jy bereid om dit te doen volgens dieselfde ek-kan-net-beheer-wat-ek-doen-voorwaarde soos by die vorige vraag?”*

Die doel van die vrae is eerstens om vas te stel wat die vlak van elke persoon se toewyding is om die verhouding te laat slaag. Daarna word aan elkeen die geleentheid gebied om die probleem volgens sy eie perspektief te stel. Indien hulle mekaar blameer, word hulle op 'n latere stadium daarop gewys hoe destruktief eksterne kontrole vir die verhouding is. Vraag drie is die eerste stap in die aanleer van die keuse teorie. Die daaropvolgende vraag oor iets goeds in die verhouding, behoort volgens Glasser (1999:181) te help om negatiewe en woede te verminder en die weg te baan vir die versoeke in die volgende vrae. Die laaste twee vrae is daarop gemik om die paar iets nuuts te gee om oor te dink en op te fokus (eerder as op die swak verhouding) en om terselfdertyd 'n klein stukkie gedragsverandering teweeg te bring wat weer hoop kan gee.

2.5.2.6 Kreatiwiteit

Wanneer daar as gevolg van twee botsende prente in 'n persoon se kwaliteitswêreld konflik ontstaan en dit onmoontlik is om die kontrasterende prente met mekaar te versoen, kan die mens se kreatiewe sisteem ingespan word om die konflik te probeer oplos (Glasser & Glasser 2000:140). 'n Voorbeeld van só 'n geval is 'n huwelik waarin 'n vrou goed deur haar man versorg word maar sy voel dat hy nie liefdevol genoeg teenoor haar optree nie. Aan die een kant wil sy hom verlaat, maar aan die ander kant wil sy nie die kinders seermaak deur die gesin te verbreek nie. As sy sou kies om depressief te wees of te onttrek, is dit volgens die Glassers 'n onkreatiewe opsie wat die probleem net sal vererger. Sy kan eerder haar kreatiwiteit positief aanwend deur iets anders of nuuts te doen wat die verhouding sal kan verbeter. Sy kan egter ook kies om 'n buite-egtelike verhouding aan te knoop. Dit is wel 'n kreatiewe keuse maar een wat destruktief op die verhouding sal inwerk en waarvan sy die gevolge sal moet dra. Enige vorm van nuwe optredes of denke word deur die outeurs beskou as die uitkomst van 'n persoon se kreatiewe sisteem, so ook psigosos en psigosomatiese siektes wat hulle beskryf as *die donker kant van kreatiwiteit*.

Mense het kreatiwiteit in hulle verhoudings nodig om te voorkom dat hulle nie vasval in gevestigde patrone wat die verhouding kan laat stagneer nie. Pare wat hulp soek behoort daarop gewys te word dat daar altyd nuwe, kreatiewe opsies is waarmee hulle hul eie lewens kan verbeter en terselfdertyd ook die vonk in die verhouding terug kan plaas. Die terapeut behoort hulle te help om hul eie kreatiwiteit te ontdek en te verken. In hul boek *Getting together and staying together*, stel Glasser en Glasser (2000:143) dit soos volg:

“Your creative system is never stuck. It’s always working to come up with something to do, but you have to listen to it, give it a real hearing. If life offers you a bag of lemons, don’t throw them away, make lemonade.”

2.6 SAMEVATTING

Die realiteitsterapie van Glasser, gebaseer op die keuse-teorie, is in hierdie hoofstuk beskryf. Daar is aangetoon dat mense volgens hierdie teorie verantwoordelik is vir hul eie gedrag omdat mense voortdurend besig is om hul eie optredes te kies. Glasser se begrip “totale gedrag” verwys na vier komponente, die *fisieke*, *gevoels-*, *dink en doen-*komponente. Volgens hierdie teorie bepaal die *dink-* en *doen-*komponente die *gevoels-* en *fisieke* komponente. Derhalwe word daar in realiteitsterapie op die denke en handeling van die kliënt gefokus. ’n Persoon se gedrag word weer gemotiveer deur sy innerlike behoeftes aan liefde, oorlewing, mag, genot en vryheid. Hierdie behoeftes hou verband met die inhoud van sy kwaliteitswêreld of foto-album wat deur sy lewe opgebou is en prente van mense, dinge en aktiwiteite bevat wat vir hom van waarde is.

In die toepassing van realiteitsterapie word ’n terapeutiese klimaat geskep waarin die terapeut opreg belangstel in die welsyn van die kliënt en met hom vriende maak. Die basiese beginsels van terapie is onder andere dat die hede belangriker is as die verlede en dat ’n persoon se huidige gedrag beklemtoon moet word eerder as die moontlike oorsake van die probleem. Volgens Glasser is ’n diagnose van die probleem dus nie belangrik nie omdat simptome bloot gesien word as die persoon se kreatiewe, maar onsuksesvolle pogings om sy behoeftes bevredig te kry. Die stappe en tegnieke wat die realiteitsterapeut gebruik is kortliks bespreek sowel as ’n beskrywing van die wyse waarop realiteitsterapie in terapie met pare gebruik kan word. Hier word die keuse-teorie as die belangrikste uitgangspunt toegepas aangesien verhoudings die terrein is waar die mens se grootste behoefte, naamlik die liefdesbehoefte, bevredig word.

Dit is verder aangetoon dat verhoudings slegs suksesvol kan wees as die persone nie probeer om mekaar te beheer nie maar elkeen slegs vir sy eie gedrag verantwoordelikheid neem. In pare-terapie word die stappe van realiteitsterapie aangepas sodat daar op die verhouding van die paar gefokus kan word. Die individue se behoeftes behoort in die verhouding in ag geneem te word. Metafore soos die *oplossingsirkel* en die *rooikamer* word gebruik om pare te help met konflikthantering en onderhandeling en verder word hulle geleer om die beginsels van die keuse-teorie en hul eie kreatiwiteit in te span om nader aan mekaar te beweeg.

HOOFSTUK 3

NAVORSINGSONTWERP

3.1 INLEIDING

Die probleem wat in hierdie ondersoek nagevors word (soos bespreek in 1.6) lui soos volg:

Wat is die aard van Glasser se realiteitsterapie en kan dit van waarde wees vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika?

In die vorige hoofstuk is die eerste gedeelte van die probleem, naamlik die aard van Glasser se realiteitsteorie, aan die hand van 'n literatuurstudie beskryf. Vervolgens word die beplanning van die praktiese gedeelte van die ondersoek uiteengesit, naamlik die toepassing van die realiteitsteorie in pare-terapie. Daar sal eerstens verwys word na die doel van die navorsing. Daarna word die navorsingsontwerp beskryf en laastens word die navorsingsmetode in meer besonderhede bespreek. Die navorsingsmetode sluit die volgende aspekte van die navorsing in: Die etiese oorwegings van die studie; vertrouenswaardigheid; die afbakening van die navorsing; steekproefneming; data-insameling; data-verwerking en data-ontleding.

3.2 DIE DOEL VAN DIE NAVORSING

Die doel van die navorsing is om antwoorde op spesifieke vrae te vind deur van bepaalde sistematiese prosedures gebruik te maak (Berg 2004:7). In hierdie navorsing is daar eerstens deur middel van 'n literatuurstudie (Hfst 2) gepoog om uit te vind wat die aard van Glasser se realiteitsterapie is en hoe dit gebruik kan word in terapie met pare (vgl navorsingsdoelwitte in 1.7).

Die doel van die praktiese gedeelte van die navorsing is dus nou om vas te stel of realiteitsterapie 'n waardevolle terapeutiese hulpmiddel vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika kan wees.

3.3 NAVORSINGSONTWERP

In hierdie studie word 'n kwalitatiewe benadering gevolg. Maione (1997:1) wys daarop dat die kwalitatiewe benadering besonder geskik is vir die ondersoek van terapeutiese prosesse:

“The challenge for therapists is to find research methods that fit with their clinical theories and their goals as clinicians. This is where qualitative methods are useful. Qualitative methods allow therapists to design studies that are immediately relevant to their ongoing clinical work.”

Volgens Ritchie en Lewis (2003:17) berus die kwalitatiewe benadering op die aanname dat die navorser en die sosiale wêreld wat bestudeer word mekaar voortdurend beïnvloed, dat feite en waardes nie klinkklaar van mekaar onderskei kan word nie en dat die navorsingsbevindings onvermydelik deur die persoonlike perspektief van die navorser gekleur word. Maione (1997:5) is van mening dat daar in dié tipe ondersoek waar die terapeut ook as navorser optree, geen skeidslyn getrek kan word tussen die navorser en sy data nie, aangesien betekenisvolle konteksgebonde is en gekonstrueer word deur die waarnemer wat terselfdertyd ook die rol van navorser vertolk.

Die doel van kwalitatiewe navorsing is om sosiale verskynsels te interpreteer vanuit die perspektief van die deelnemer (McMillan & Schumacher 1993:373). In hierdie studie is die fenomeen wat bestudeer word, die gebruik van realiteitsterapie as terapeutiese hulpmiddel by pare met verhoudingsprobleme. Die navorser beoog om die realiteitsterapie van Glasser op pare toe te pas en die verloop daarvan te beskryf ten einde vas te stel of dit van waarde kan wees in die praktyk van pare-terapie. Dit is nie vir die navorser belangrik om absolute waarhede te ontdek nie, maar wel om 'n bepaalde fenomeen beter te probeer begryp (Chaudron 2000:7).

Ten einde die toepassing van realiteitsterapie met pare beter te kan illustreer, is daar in die navorsing gebruik gemaak van die gevallestudie-ontwerp. Berg (2004:251) beskryf die gebruik van gevallestudies soos volg: *“Case study methods involve systematically gathering enough information about a particular person, social setting, event or group to permit the researcher to effectively understand how the subject operates or functions.”*

Volgens die beskrywende gevallestudie-ontwerp, word daar aanvanklik 'n spesifieke teorie deur die navorser bestudeer (in hierdie geval Glasser se teorie), wat as raamwerk vir die studie dien (Berg 2004:257). Die vyf gevalle op wie die terapie toegepas is, word bespreek en geïnterpreteer met die oog daarop om vas te stel in watter mate die realiteitsterapie die pare kon help om hul verhoudings te verbeter. Die wetenskaplike doel van gevallestudies is volgens Berg, om die weg te baan vir verdere ontdekkings en te dien as voedingsbodem vir insigte en hipoteses wat in daaropvolgende studies nagevors kan word (2004:258).

3.4 NAVORSINGSMETODE

3.4.1 Etiese oorwegings

Die etiese kwessies in verband met navorsing, soos voorgehou deur Miller (2003:279-286) kan soos volg op hierdie studie toegepas word:

- Die instansie (FAMSA) waar die navorser as terapeut werksaam is, het toestemming tot die navorsing verleen.
- Ingeligte toestemming is van die deelnemers verkry alvorens die inhoud van hul terapisessies vir die studie gebruik is.
- Die deelnemers se privaatheid is beskerm deur fiktiewe name te gebruik en hul persoonlike besonderhede te verander.
- Die deelnemers is nie op enige manier mislei nie en die navorsing hou ook nie vir hulle enige fisieke, psigologiese, sosiale of ekonomiese risiko's in nie.
- Die data van die navorsing sal akkuraat weergegee word en nie deur die navorser gefabriseer of vervals word nie.

3.4.2 Vertrouenswaardigheid (*Trustworthiness*)

Die terme “geldigheid” (*validity*) en “betroubaarheid” (*credibility*) wat algemeen in kwantitatiewe navorsing gebruik word, is volgens Maione (1997) terme wat met die positivistiese standpunt vereenselwig word en derhalwe is dit nie op kwalitatiewe ondersoeke van toepassing nie. Hy glo dat die onderstaande faktore eerder belangrik is vir die betroubaarheid van kwalitatiewe studies:

- Alhoewel **navorsersvooroordeel** (*researcher bias*) onvermydelik deel is van kwalitatiewe studies, is dit belangrik dat die navorser sy persoonlike verwysingsraamwerk en vooropgestelde idees sal ondersoek en openbaar maak indien hy van mening is dat die navorsing daardeur beïnvloed kan word.
- Waar die navorser tradisioneel alleen verantwoordelik was vir die betroubaarheid van 'n studie, **behoort die verbruikers van kwalitatiewe navorsing medeverantwoordelikheid daarvoor te aanvaar**. Dit geskied deur die sigbare aanbieding van data, sodat dit toeganklik is vir die leser en hy sy eie gevolgtrekkings daaruit kan maak wat moontlik kan verskil van dié van die navorser.

Guba se model vir **vertrouenswaardigheid** behels die volgende kriteria (Poggenpoel 1998:348-350):

- **Waarheidsgetrouheid** (*truth value*). Dit impliseer dat die bevindings van die studie geloofwaardig is en dat die verskynsel akkuraat beskryf is.
- **Toepaslikheid** (*applicability*). Die vraag word gevra of die bevindings ook na ander deelnemers en ander kontekste oorgedra kan word.
- **Konsekwentheid** (*consistency*). Hiermee word geïmpliseer dat die navorsingsbevindings konsekwent sal bly indien dit met dieselfde proefpersone en in dieselfde konteks herhaal sou word.
- **Neutraliteit** (*neutrality*). Dit dui daarop dat die navorsingsprosedures en bevindings nie gekleur is met enige vooroordeel nie en dat die data suiwer van die informante afkomstig is.

In hierdie studie het die navorser gepoog om sover moontlik die vertrouenswaardigheid van die navorsing te verseker. Eerstens het sy haar eie vooropgestelde idees en aannames ondersoek en bewustelik gepoog om die navorsing so objektief moontlik aan te pak. Die gesprekke in die terapisessies is sover moontlik in die deelnemers se eie woorde weergegee. Dit staan die verbruiker van die navorsing vry om sy eie gevolgtrekkings uit die data te maak.

3.4.3 Afbakening van die navorsing

Die navorser is by FAMSA (*Family and Marriage Society of South Africa*) werksaam vir die tydperk van haar internskap en terapie met pare maak 'n prominente deel van haar werk uit. FAMSA is 'n nie-winsgewende instansie wat teen bekostigbare tariewe individuele sowel as pare-terapie aan kliënte verskaf. Die pare wat vir hulp aanklop kom meestal uit die Pretoria-area en word aan die navorser (of ander terapeute wat by FAMSA werksaam is) toegewys indien hulle Afrikaans of Engels magtig is. Daar is ook beraders werksaam wat daardie kliënte bedien wat eerder in ander landstale terapie wil ontvang. Die aantal terapisessies waarvoor die pare aanmeld, wissel na gelang van die behoefte en/of keuse van die betrokke paar. Die onderhawige navorsing is dus kontekstueel verbind aan pare wat by FAMSA aangemeld het vir hulp met verhoudingsprobleme en by die navorser terapie ontvang het. Die navorser het die realiteitsterapeutiese benadering konsekwent in alle terapisessies met pare toegepas.

3.4.4 Steekproef

Volgens McMillan en Schumacher (1993:378) kan doelgerigte steekproefneming die bruikbaarheid van inligting wat uit 'n beperkte steekproef verkry is, verhoog. Die outeurs verduidelik dat daar volgens hierdie metode doelbewus 'n paar informasie-ryke gevalle deur die navorser uitgesoek word om soveel as moontlik lig te werp op die verskynsel wat bestudeer word.

Die deelnemers aan hierdie navorsing is gekies uit die pare wat op willekeurige wyse aan die navorser as terapeut by FAMSA toegeken is. Die vereistes vir die seleksie van die steekproef is dat die pare ten minstens vier sessies van een uur elk terapie ontvang het en dat dit op 'n deurlopende basis van ongeveer twee weke tydsverloop tussen sessies plaasgevind het. Die terapie van die pare moes ook afgehandel wees teen die tyd dat die navorsingsproses 'n aanvang sou neem. Daar is vyf pare geselekteer wat aan hierdie vereistes voldoen het.

Die navorser self is ook 'n deelnemer aan die studie. Enersyds tree sy op as terapeut en andersyds as instrument wat data moet insamel en ontleed. Maione (1997:4) beskryf hierdie dubbele rol soos volg: *“Instead of being an objective outsider I adopted the stance that I was part of what I was researching, just as I am a significant part of the therapy process.”*

3.4.5 Data-insameling

Die beginsels en tegnieke van Glasser se realiteitsterapie met pare (soos uiteengesit in Hoofstuk 2 van hierdie studie), is deurgaans in die terapiessessies deur die navorser toegepas. Daar is aandag gegee aan die vestiging van die terapeutiese klimaat (vgl 2.4.1) en die beginsels van die keuseteorie (vgl 2.3) is beklemtoon.

Die volgende komponente van realiteitsterapie is tydens die terapie toegepas na aanleiding van die besondere situasie van die betrokke paar:

- ✓ Glasser se gestruktureerde vrae vir pare-terapie (vgl 2.5.2.5)
- ✓ Die basiese behoeftes van elke persoon (vgl 2.5.1.1)
- ✓ Die kwaliteitswêreld of foto-album (vgl 2.1.5.2)
- ✓ Interne in plaas van eksterne beheer (vgl 2.1.5.3)
- ✓ Die Sewe Omgee Gewoontes en die Sewe Dodelike Gewoontes (vgl 2.1.5.3)
- ✓ Die *WDEP*-sisteem (vgl 2.5.2.2)
- ✓ Die totale gedrag van die mens (vgl 2.3.1)
- ✓ Die oplossingsirkel (vgl 2.5.2.3)
- ✓ Die rooikamer (vgl 2.5.2.4)
- ✓ Kreatiwiteit (vgl 2.5.2.6)

Die data in hierdie studie kom voor in die vorm van gesproke woorde. Die data-insameling geskied deurdat die terapeut tydens die terapiessessies en na afloop daarvan sorgvuldige notas van die gesprekke met die deelnemers maak.

3.4.6 Data-verwerking

Elke geval word ingelei deur kortliks die agtergrondgewens van die paar weer te gee. Daarna gebruik die navorser die terapienotas om die terapiessessies volledig te herkonstrueer en neer te skryf. Waar belangrike aspekte of tegnieke van die realiteitsterapie in die gesprekke na vore kom, word dit met sub-opskrifte aangetoon.

3.4.7 Data-ontleding

Tydens data-ontleding, spandeer die kwalitatiewe navorser baie tyd aan die bestudering van die inligting. Die navorser maak stelselmatig sin daaruit en gaan geleidelik oor tot die proses van betekenisgewing (Maione 1997:6). Elke geval word deur die navorser geïnterpreteer met die oog daarop om vas te stel of die toepassing van die beginsels en tegnieke van die realiteitsterapie die paar kon help om hul verhouding te verbeter al dan nie. Na elke geval se terapisessies beskryf is, volg 'n bespreking daarvan waarin die navorser as terapeut se ervaring en siening van die uitkoms van die terapie weergegee word. Hierdie besprekings lewer uiteindelik 'n belangrike bydrae tot die bevindings van die navorsing wat in Hoofstuk 5 beskryf word.

3.5 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is 'n oorsig gegee van die ontwerp van die empiriese navorsing aan die hand waarvan die navorser sal poog om uiteindelik die navorsingsvraag te beantwoord. Die navorsing word gebaseer op die kwalitatiewe benadering en sal dus klem lê op die beskrywing van die verskynsel (in hierdie geval die toepassing van Glasser se realiteitsterapie met pare) volgens die terapeut se subjektiewe ervaring en interpretasie daarvan. Die navorser sal binne die konteks van haar werk as terapeut deelnemers doelgerig selekteer met die oog op die verkryging van die mees informasie-ryke gevalle. Deur gebruik te maak van terapienotas word die onderskeie terapisessies met die deelnemers deur die navorser geherkonstrueer sodat die gebruik van realiteitsterapie met pare aan die hand van vyf gevalle geïllustreer kan word. In die volgende hoofstuk word die geselekteerde gevalle beskryf en bespreek.

HOOFSTUK 4

DIE TOEPASSING VAN GLASSER SE TEORIE IN TERAPIE MET PARE

*Love is an act of endless forgiveness,
a tender look, which becomes a habit.*

-Peter Ustinov-

4.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word vyf gevalle beskryf ter illustrasie van die wyse waarop die realiteitsterapie van Glasser in die praktyk op pare toegepas kan word. In elke geval word daar eers 'n kort agtergrond gegee van die betrokke paar en daarna word die verloop van die terapie geskets deur kortliks te beskryf wat in elke sessie plaasgevind het. Elke geval word afgesluit met 'n kort bespreking waarin aangedui word watter bydrae, al dan nie, die realiteitsterapie in die betrokke geval gelewer het.

Tydens die terapie het die terapeut haar deurgaans beywer om die gewenste terapeutiese omgewing volgens Glasser (vgl 2.4.1), naamlik van empatie, openheid en respek, tot stand te bring. Sy het die beginsels van die realiteitsterapie (vgl 2.4.2.1) toegepas, die voorgestelde prosedures gevolg (vgl 2.4.2) en die vrae aan die lede van die paar hoofsaaklik gebaseer op Glasser se gestruktureerde vrae vir huweliksberading (vgl 2.5.2.3).

Die eerste van die vyf gevalle word in meer besonderhede bespreek ten einde die terapie duideliker uiteen te sit. Vanweë die beperkte omvang van die studie word die daaropvolgende gevalle egter beperk tot daardie gedeeltes wat wel vir die onderhawige navorsing iets kan bied.

4.2 GEVALLE

4.2.1 Geval 1: Ek of ons?

4.2.1.1 *Agtergrond*

Jurg is ‘n skraal, donker man van 34 en Linda ‘n blonde, goedversorgde vrou van 38 jaar oud. Hulle is beide professionele persone wat nie voor hul ontmoeting van ongeveer drie jaar gelede, in enige langdurige liefdesverhouding betrokke was nie. Hulle is twee jaar gelede getroud en het nog nie kinders nie.

4.2.1.2 *Verloop van terapie*

Jurg en Linda het vyf terapiessessies bygewoon. Aanvanklik is Glasser se gestruktureerde huweliksterapie bestaande uit vasgestelde vrae (sien 2.5.2.3) gebruik. Na afloop daarvan is die realiteitsterapie met pare toegepas.

Sessie 1

Terapeut: “Ek sal bly wees as elkeen van julle vir my die volgende vraag kan beantwoord: *Is jy hier omdat jy werklik gehelp wil word, of is jy hier omdat jy eintlik reeds besluit het om te skei, maar graag agterna sal wil sê dat jy wel probeer het om hulp te kry?*”

Jurg antwoord dat hy nie seker is nie. Hulle het volgens hom ‘n punt bereik waar hy dikwels dink dat hy nie troumateriaal was of is nie, aangesien hy waarskynlik te selfsugtig is om in ‘n verhouding betrokke te wees. Hy was redelik gelukkig op sy eie en weet nie of die aanpassing by ‘n huweliksmat regtig die moeite werd is nie. Soms voel dit vir hom of hy eerder wil skei en klaarkry sodat beide van hulle met hul onderskeie lewens kan aangaan en nie langer mekaar se tyd moet mors nie. Hy is egter nog nie seker wat om te besluit nie en wil eers kyk of hulle dalk met die nodige hulp hulle verhouding kan verbeter, aangesien hy ook nie die tipe mens is wat sommer so maklik tou opgooi met iets wat hy aangepak het nie, insluitend ‘n huwelik.

Linda sê dat sy ook soos Jurg voel. Sy is die laaste tyd baie moedeloos en is dikwels ongelukkig, maar weet ook nie wat die regte ding is om te doen nie. Sy is lief vir Jurg en wil ook nie sommer

skei voordat hulle eers probeer het nie. Daar sal egter heelwat veranderings moet plaasvind voordat die huwelik weer vir haar die moeite werd sal wees.

Terapeut: *“Nou wil ek vra dat elkeen van julle vir my kortliks sal vertel wat, volgens julle, die tekortkominge van of probleme met die verhouding is.”*

Jurg is ongelukkig oor die fisieke aspek van hul verhouding. Hy sê dat hy moontlik te hoë verwagtings gekoester het en dat dit nou vir hom lyk asof hy en Linda op seksuele gebied onaanpasbaar is. Hy meen dat hulle persoonlikhede te veel verskil en dat alhoewel hy Linda nie verkwalik nie, hy ook nie aan ‘n oplossing vir die situasie kan dink nie. Hy verduidelik dat Linda ‘n spanningsvolle werk het en dat sy die spanning met haar huis toe bring. Sy is saans baie moeg en gaan vroeg bed toe. Hy weer, is ‘n nagmens wat na werk net vir ‘n kort rukkie huis toe kom om te eet voordat hy weer in sy werkswinkel gaan werk. Die werkswinkel is by sy ouers se huis ‘n paar kilometers daarvandaan. Wanneer hy teen 11 uur die aand tuis kom, slaap Linda reeds en is sy gladnie daarvoor te vinde dat Jurg haar wakker maak vir seks nie. Alhoewel hy snags goed kan funksioneer, het Linda haar agt ure se slaap nodig om die volgende dag haar werk doeltreffend te kan doen. Aangesien hulle “liggaamsklokke” so verskillend werk, is Jurg van mening dat hulle eintlik onaanpasbaar is en mekaar nie gelukkig sal kan maak nie.

Linda sê dat sy met Jurg saamstem dat hul sekslewe kan verbeter maar dat daar ander dinge is wat haar meer ongelukkig maak. Dit pla haar dat Jurg nie na wense met haar kommunikeer nie. Hy praat nie met haar as hy ongelukkig voel nie, in stede daarvan onttrek hy hom. Hy laat haar ook nie toe om met hom te praat oor haar stres by die werk nie. Sy het dit nodig om te kan ontlaai en om met iemand te praat oor die dinge wat haar ontstel. Jurg het egter nie begrip daarvoor nie. Hy is van mening dat ‘n mens nie jou werk huis toe bring nie. Hy self is heeltemal daartoe in staat om tuis af te skakel wat sy werk betref. Linda wil nie ‘n ander werk doen nie want haar werk is vir haar vervullend en sy geniet dit om as finansiële raadgewer te werk en daarmee saam die lewenstandaard te handhaaf waartoe haar huidige salaris haar in staat stel. ‘n Verdere probleem wat sy noem is die kwessie van kinders. Sy begin huil en vertel dat Jurg eers ná hul troue vir haar gesê het dat hy nie wil kinders hê nie. Sy voel dat hy haar mislei het. Die onderwerp het wel voor hul troue reeds ter sprake gekom en op daardie stadium het hy nie iets daarteen gesê nie. Nou beweer hy dat hy nie in haar pad sal staan as dit vir haar so belangrik is nie, maar dat sy altyd moet onthou dat dit haar keuse is en nie syne nie want hy sien nie kans vir die verantwoordelikhede wat gepaard gaan met die grootmaak van kinders nie. Linda voel dat sy

nie op daardie voorwaarde kans sien om met Jurg 'n gesin te begin nie aangesien sy klaarblyklik nie op sy ondersteuning sal kan reken nie.

Terapeut: “Dankie, ons het nou geluister na elkeen van julle se siening oor die probleme in jul verhouding. Nou wil ek graag hoor wat elkeen van julle se antwoord op die volgende vraag sal wees: *Wie se gedrag kan 'n mens beheer?*”

Jurg antwoord dat hy dink 'n mens kan sekerlik net jou eie gedrag beheer. Linda stem saam en sê ook dat elke persoon slegs in beheer is van sy eie gedrag.

Terapeut: “*Ek wil hoor of elkeen van julle aan iets kan dink wat julle in die komende week sal kan doen wat moontlik julle verhouding sal kan verbeter. Dit moet iets wees wat jy self kan doen en wat nie afhanklik is van wat jou maat doen of behoort te doen nie.*”

Linda antwoord dat hulle vroeër, voordat hulle lewens so besig geraak het, dikwels gaan dans het en dat Jurg altyd baie daarvan gehou het. Sy sal reël dat hulle weer by 'n dansgroep aansluit sodat hulle een aand per week kan gaan dans. Sy sal kyk of hulle reeds in die komende week hul eerste danssessie sal kan bywoon. Jurg lyk nie baie entoesiasties nie, maar antwoord dat dit seker lekker sal wees om te gaan dans.

Terapeut aan Jurg: “*Is daar iets wat jy van jou kant af kan doen om die verhouding te verbeter?*”

Jurg sê hy gaan mos saam met Linda dans. Hy kyk na Linda wat effens onseker lyk en stem dan in om haar uit te neem vir 'n ete by 'n restaurant op 'n aand van haar keuse.

Die terapeut stel voor dat, wanneer hulle uitgaan, hulle die tyd saam moet geniet en nie oor hul probleme sal praat nie. Sy verduidelik dat hulle soms die probleme in die *rooikamer* (sien 2.5.2.4) kan toesluit, dit vir 'n tydjie met rus kan laat en later weer die kamer kan oopsluit.

Sessie 2

Die terapeut vra uit oor hoe die week verloop het en of hulle die huiswerk waarop hulle ooreengekom het, kon bybring. Beide Jurg en Linda antwoord dat hulle 'n goeie week gehad het en die dans en uiteet baie geniet het. Albei lyk en klink meer ontspanne as die vorige week.

Terapeut: *“Vertel my asseblief van die positiewe aspekte van julle verhouding soos dit tans is.”*

Jurg sê dat Linda die eerste meisie was wat hy die afgelope jare ontmoet het wat sy aandag kon behou, aangesien sy nie so oppervlakkig was en “’n poppie met niks tussen die ore” soos die meisies waarmee hy tevore uitgegaan het nie. Hulle kan ook lekker gesels en het dieselfde tipe sin vir humor. Hul families kom goed oor die weg en hulle deel baie belangstellings, behalwe wat betref troeteldiere en kinders.

Linda bevestig wat Jurg gesê oor die feit dat hulle lekker kan gesels. Sy sê ook dat Jurg hardwerkend en pligsgetrou is en haar in die verlede goed laat voel het oor haarself. Sy hou ook baie van Jurg se rustigheid en geniet die kalmerende, ontspannende uitwerking wat hy op haar het. Sy sê verder dat hy baie handig is om dinge in en om die huis reg te maak.

Die terapeut vra aan die paar wat hulle in die verlede reeds gedoen het om hulle probleme te probeer oplos of om die verhouding te verbeter.

Linda sê dat sy al probeer het om nie met Jurg te praat oor haar probleme by die werk nie. Sy voel egter dan ongelukkig en voel dat hy dan nie van haar moet verwag om liefdevol teenoor hom op te tree as hy nie bereid was om emosioneel in haar behoeftes te voorsien nie. Sy het al probeer om vir Jurg te verduidelik hoe sy voel, maar hy reageer net deur te sê dat hy haar nooit sal verstaan nie, stap dan weg en kry stilstuipe vir die res van die dag.

Jurg sê dat daar volgens hom nie iets is om te bespreek nie, want hy kan niks aan die situasie doen nie. Hy wil nie saans tyd mors om met Linda oor haar werk te praat nie, aangesien hulle reeds so min tyd saam het. Hy kan maklik saans vergeet van sy werk en verstaan nie waarom Linda dit nie ook kan doen nie. Hy sou beslis nie met haar getrou het as hy toe reeds besef het dat sy eintlik “koud” is nie. Aanvanklik het hy gedink Linda is anders as ander vrouens en dat sy van seks hou. Dit het egter net die eerste paar maande van hul getroude lewe daarmee goed gegaan en deesdae hou sy haar meestal snaaks en afsydig as hy toenadering soek. Later voeg hy by dat dit wel die aand met die huiswerk anders was, maar dat hy haar tog nie altyd voor seks eers kan uitneem vir ete nie.

Linda sê dat Jurg selfsugtig is en nie luister na wat sy reeds verskeie kere vir hom gesê het nie. Sy voel dat sy geen koestering of emosionele toenadering van sy kant af ervaar nie. Hy laat haar nie

meer goed voel oor haarself deur haar te komplimenteer of liefdeswoordjies vir haar te fluister nie, maar verwag dat sy enige tyd van die dag of nag moet spring wanneer hy vir seks lus het. Dit werk nie so by haar nie. Hy moet haar eers mooi behandel, met haar gesels en dan, tydens hul fisieke kontak, ook meer tyd aan voorspel spandeer.

Interne of eksterne beheer (vgl 2.5.1.3)

Die terapeut vra toe of hulle kan onthou dat hulle verlede week gepraat het oor wie se gedrag elkeen kan beheer. Beide knik en Jurg antwoord dat elke persoon mos net sy eie gedrag kan beheer. Die terapeut vra dat elkeen van hulle, Jurg en Linda, vir 'n oomblik sal nadink of hulle gedrag in die tyd voordat hulle besluit het om vir hulp te kom, gehelp het om hulle nader aan mekaar te bring. Jurg en Linda skud hulle koppe en antwoord: "Nee, dit het nie gewerk nie."

Die plan (sien 2.5.2.2)

Die terapeut vra vir Linda of sy dalk aan iets kan dink wat sy kan doen om Jurg nader aan haar te bring, aangesien dit wat sy tydens die laaste paar maande gedoen het, hom klaarblyklik verder van haar af weggedryf het.

Linda dink 'n rukkie na en antwoord dat sy moontlik nadat sy smiddae by die huis kom en voordat Jurg tuis is, haar ma of 'n vriendin kan bel om oor haar werk te praat. Sy kyk vraend na Jurg en die terapeut vra hom of hy ook bereid is om iets van sy kant te doen om die verhouding te help.

Jurg antwoord dat hy dink dis 'n goeie idee en dat hy ook bereid sal wees om, nadat hulle mekaar eers vriendelik gegroet het en Linda gewys het dat sy darem bly is om hom te sien, haar oor haar dag uit te vra en 'n halfuur opsy te sit waarin sy teenoor hom oor haar werk kan stoom afblaas. Dit sal vir hom lekker wees as hulle daarna gedurende etenstyd sal probeer om oor ander meer positiewe dinge te gesels.

Linda stem in en lyk gelukkig met haar en Jurg se ooreenkoms.

Die terapeut wens hulle geluk en sê dat sy ook dink dat indien hulle die planne sou uitvoer, hulle weer nader aan mekaar kan beweeg en sodoende hul verhouding kan verbeter.

Huiswerk (vgl tegnieke by 2.4.2.3)

Die terapeut vra of hulle weer die week saam gaan dans. Jurg antwoord dat hulle sal probeer om te gaan, mits hy nie laat moet werk nie. Linda lyk teleurgesteld en sê sy is seker hulle sal 'n plan kan maak om by die dansklas uit te kom.

Die terapeut vra vir Jurg of hy, indien hulle die dansklas gaan mis vanweë sy werk, bereid sal wees om 'n ander plan te maak sodat hy en Linda tyd saam kan spandeer.

Jurg stem in en sê dat hulle vroeër graag aan staptogte deelgeneem het en dat hulle die komende Sondag op 'n wandelpad iewers buite die stad kan gaan stap en piekniek hou, as Linda wil. Linda glimlag en sê dat dit vir haar ook lekker sal wees.

Sessie 3

Jurg en Linda is van mening dat hulle 'n goeie week gehad het en veral die uitstappie van die naweek baie geniet het. Volgens Jurg het dit baie beter gegaan en is hy ook meer tevrede met die fisieke aspek van hul huwelik. Hy ervaar Linda as meer ontspanne en gelukkig en dit is vir hom baie positief as sy meer tevrede is, aangesien hy voorheen die gevoel gekry het dat hy niks reg kan doen nie. Hy het op hierdie stadium baie meer hoop vir hul verhouding as twee weke gelede. Linda beweer dat Jurg meer bedagsaam teenoor haar optree en haar al selfs 'n paar keer uitgevra het oor hoe haar dag by die werk verloop het. Dit beteken vir haar so baie dat hy bereid is om na haar te luister, dat sy vir die res van die aand lekker voel en selfs al 'n paar keer kon wakker bly totdat Jurg klaar gewerk het.

Jurg sê dit is alles goed en wel, maar hy is steeds bekommerd oor wat sal gebeur as hulle nie meer moeite gaan doen om mekaar tevrede te stel nie. Dit kan tog nie natuurlik wees om gedurig so doelbewus aan die verhouding te werk nie.

Beheer

Die terapeut herinner hulle daaraan dat hulle reeds in die vorige sessies daaroor gepraat het dat elke persoon in beheer is van sy eie gedrag. Dit impliseer dat elkeen ook verantwoordelik is vir sy eie keuses en self die gevolge daarvan moet dra. As ons dus kies om 'n verhouding te laat slaag, moet ons voortdurend en doelbewus dinge doen wat ons nader bring aan die ander persoon. Indien ons nalaat om aan die verhouding aandag te gee, sal dit verswak en nie noodwendig die krisis van die lewe kan oorleef nie.

Jurg dink dat hy verstaan wat die terapeut bedoel, maar wil weet of die feit dat hulle sulke verskillende persoonlikhede het, nie altyd 'n probleem in die verhouding gaan wees nie.

Behoeftes (vgl 2.5.1.1)

Die terapeut verduidelik dat elke mens se persoonlikheid beïnvloed word deur sy unieke geneties-bepaalde behoeftes. Die behoeftes aan *liefde en behoort, oorlewing, mag, vryheid* en *plesier* word uiteengesit en die paartjie word gevra om vir hulself te probeer vasstel wat hul onderskeie behoefte-profiel is. Met ander woorde, hoe sterk elk van die vyf behoeftes by Jurg/Linda onderskeidelik voorkom. Aan elke behoefte word 'n syfer van 1 tot 5 toegeken, waar 1 'n baie lae behoefte verteenwoordig, 3 'n gemiddelde een en 5 'n baie hoë. Nadat hulle dit onder mekaar bespreek het, stem hulle saam oor mekaar se behoefte-profiel en sien dit soos volg:

	Liefde	Oorlewing	Mag	Vryheid	Plesier
Jurg	4	4	3	4	4
Linda	4	3	3	3	3

Nou volg 'n bespreking van Linda en Jurg se behoeftes. Hulle stem saam dat *oorlewing* en *mag* nie noemenswaardige probleme in hul verhouding skep nie aangesien hulle goed oor die weg kom wat hul geldsake betref en mekaar as gelyke vennote in hul huwelik beskou. Die feit dat Jurg effens meer spaarsaam is en moeite doen om voorsiening te maak vir hul oudag, word deur Linda as 'n pluspunt in die verhouding beskou. Wat liefde betref, het hul moontlik verskillende wyses waarop hul behoefte aan liefde bevredig word, meen Linda.

Jurg stem met Linda saam. Volgens hom gaan sy seksuele behoeftes nie om oorlewing, soos voorgestel deur Glasser (vgl 2.3.1) nie, maar eerder om intimiteit en daarom sien hy dit as 'n liefdesbehoefte. Hy het egter agtergekom dat Linda se liefdesbehoefte in hoë mate daarvoor gaan dat hy haar moet laat goed voel oor haarself deur vir haar te sê dat sy mooi lyk, lekker ruik, ensovoorts.

Linda beaam dit en sê dat dit baie belangrik is dat sy en Jurg mekaar se behoeftes sal verstaan sodat hulle op die regte manier (wat die ander een sal laat ervaar dat sy maat vir hom lief is) vir mekaar liefde kan betoon. Sy het ook agtergekom dat Jurg 'n groter behoefte aan plesier en vryheid het as sy. Dit pla haar egter nie dat hy soms saam met sy broers wil gaan rugby kyk of wil gaan gholf speel nie. Sy self het ook soms 'n behoefte daaraan om iets saam met 'n vriendin

te doen soos byvoorbeeld om in die winkels rond te loop, koffie te drink en sommer net te kuier. Volgens haar sal dit haar goed doen om weer kontak te maak met sommige vriendinne met wie sy kontak verloor het sedert sy en Jurg drie jaar gelede begin uitgaan het.

Jurg beweer dat hy baie bly sal wees as Linda nie so afhanklik van hom sal wees dat hy al haar behoeftes moet vervul nie. Dit was juis wat hom aanvanklik tot Linda aangetrek het, die feit dat sy nie so klewerig was nie en ook nie na die “afhanklike tipe” gelyk het nie. Sy kon intelligent gesels, het haar eie ding gedoen en het nooit druk op hom geplaas nie. Nou voel dit soms vir hom asof hy haar die hele tyd gelukkig moet hou en dit raak soms vir hom te veel.

Linda antwoord dat sy sal probeer om minder op Jurg aangewese te wees vir al haar behoeftes maar dat hy tog ook van sy kant anders optree as voorheen. Hy het haar altyd laat voel sy is oulik en spesiaal, daarom het sy ook die selfvertroue gehad om haar eie ding te doen. Nou voel sy dikwels dat hy nie meer vir haar omgee nie. Sy wil ook graag in die volgende sessie praat oor hul probleem wat betref die besluit om kinders te hê al dan nie.

Die terapeut stem in, wens hulle geluk met hul insig in mekaar se behoeftes en bereidwilligheid om ter wille van hul verhouding mekaar te probeer help om dit te bevredig. Sy wys hulle daarop dat hulle behoeftes grootliks ooreenstem en dat hulle dus daarvolgens baie aanpasbaar is. Sy vra ten slotte of die dansklasse nog realiseer.

Jurg en Linda antwoord bevestigend en stap ontspanne en hand-aan-hand uit.

Sessie 4

Jurg begin deur te sê dat hulle volgens hom nie meer probleme het nie. Vandat hy meer aandag gee aan Linda se liefdesbehoefte op emosionele vlak, gaan dit ook baie beter met die fisieke aspek van hul verhouding. Hy sê dat hy probeer om sover moontlik vroeër huis toe te kom sodat hy en Linda saam kan eet en kuier voordat hy weer gaan werk. Dit pla hom nie om deesdae eerder van 10 tot 12 uur saans te werk in plaas van direk na ete soos voorheen nie.

Linda is ook bly dat dit oor die algemeen beter gaan met hul verhouding, maar sê dat hulle nog steeds die onderwerp van kinders vermy. Sy begin huil en vertel dat sy nog altyd graag wou kinders hê. Sy is nou 38 jaar oud en haar dokter het gesê dat hulle binnekort ‘n besluit sal moet

neem aangesien sy die ouderdom nader waar die risiko's van swangerskap verhoog. Sy kan nie Jurg se negatiewe houding verstaan nie, aangesien hy baie aandag gee aan familieleden se kinders en dit op die oog af lyk asof hy eintlik baie lief is vir kinders. Sy wonder of hy nie dalk in sy hart dink dat hul huwelik nie gaan slaag nie en dat hy om daardie rede nie kinders in die huwelik wil inbring nie.

Jurg verduidelik dat hy niks teen kinders het nie, maar net nie voel asof hy 'n pa wil wees nie. 'n Kind is nie soos 'n hond wat jy kan ignoreer of uit die huis kan sit as jy nie vir hom lus het nie. Dit is die verantwoordelikheid wat kinders meebring waarvoor hy nie kans sien nie. Vir 34 jaar lank doen hy net waarvoor hy lus is en nou moet hy reeds vir Linda in ag neem. Hy weet nie waar hy nog tyd moet kry vir 'n kind as hy nog aan sy eie behoeftes ook wil dink nie.

Wat is jou verwagtings? (vgl die WDEP-sisteem in 2.5.2.2)

Die terapeut vra vir Jurg wat hy graag in die toekoms van sy en Linda se huwelik sal wil hê, met ander woorde, wat sy verwagtings van hul verhoudings is.

Jurg dink na en antwoord dan dat hy nog nie sover gedink het nie. Hy lewe vir vandag en nie vir die toekoms nie. Hy is deesdae gelukkig as Linda gelukkig is. Hy het tydens die terapieessies besef dat 'n mens aan 'n verhouding moet werk as jy 'n gelukkige verhouding wil hê. Hy sien nie kans om nog aan sy verhouding met 'n kind ook te werk nie. Hy beskou kinders as veeleisend en gekompliseerd en in sy besige lewe het hy nie nog tyd vir verdere komplikasies nie. Hy sal Linda nie keer as sy kinders wil hê nie, maar sy moet weet hoe hy daarvoor voel.

Linda sê dat dit nie net hierdie probleem is waaroor hulle sukkel om te praat nie, maar oor ander minder belangrike sake ook.

Die oplossingsirkel (sien 2.5.2.3)

Die terapeut sê dat sy graag vir hulle 'n metode aan die hand wil doen wat hulle kan gebruik wanneer hulle probleme bespreek of oor verskille wil onderhandel. Sy verduidelik hoe 'n mens 'n denkbeeldige sirkel, die oplossingsirkel, rondom die huwelikspaar kan trek. Afgesien van Jurg en Linda, is daar egter ook nog 'n derde party in die sirkel teenwoordig. Sy vra of hulle weet wie dit is. Jurg en Linda skud hulle koppe en sê dat hulle nie weet nie.

Die terapeut vra dat hulle moet dink waarom dit eintlik hier gaan. Wat is dit wat verbeter of versterk moet word? Jurg is onseker en vra of dit hul verhouding of huwelik kan wees. Linda knik en sê ja, die huwelik is waarskynlik die derde party in die sirkel.

Die terapeut verduidelik voorts aan hulle hoe die onderhandelings in die oplossingsirkel werk. Een persoon stel die probleem en beide kan dan slegs voorstel wat hy- of syself kan doen om die verhouding te verbeter. Dit gaan dus in die oplossingsirkel nie oor die belange van die individue nie, maar wel oor dit wat vir die verhouding die beste is. Indien een van die persone op 'n stadium nie meer kans sien om op dié manier aan 'n oplossing te werk nie, verlaat hy die sirkel totdat hy later gereed is om weer die sirkel te betree. Die terapeut vra voorts of hulle wil probeer om die oplossingsirkel oor die kinder-kwessie te betree en op dié manier na mekaar te luister. Hulle stem in en die terapeut trek 'n denkbeeldige sirkel om hulle.

Linda stel die probleem: Sy voel ongelukkig oor die feit dat Jurg nie wil kinders hê nie. Sy wil graag kinders hê maar sien nie kans om die besluit op haar eie te neem as Jurg haar nie daarin gaan ondersteun en bystaan nie. Jurg reageer deur te sê dat hy nie in Linda se pad sal staan as sy wil kinders hê nie. Hy sal van sy kant af sy bes doen om haar te ondersteun, maar hy weet nie of hy 'n kind sal kan hanteer nie. Dit is vir hom lekker om met ander mense se kinders te speel. Hy weet dat hy dalk selfsugtig is, maar hy is bang die kind raak 'n las en dan kan 'n mens nie van hom ontslae raak soos wat jy met 'n troeteldier sou doen wat jou meer probleme as plesier gee nie.

Linda waardeer dit dat Jurg eerlik met haar is en dat hy bereid is om 'n kind te hê en om haar te ondersteun. Sy begin egter huil en sê dat sy nog nie weet of sy kans sien om die besluit te neem as Jurg steeds voorbehoude het nie. Hy kan haar moontlik “drop” in tye wat die kind moeilik is of, erger nog, kan hy dalk 'n ongeduldige, liefdelose pa wees. Hy hou dan selfs nie van troeteldiere nie.

Jurg sê dat hy besef hy is in 'n situasie waar hy gaan verloor, watter besluit hy ook al neem. Indien hy teen kinders sou besluit, beteken dit die einde van 'n gelukkige verhouding want dan sal Linda ongelukkig wees. Aan die ander kant hou hy van sy gerief. Hy was vir die grootste deel van sy lewe 'n alleenloper en het nie mense of diere nodig om hom gelukkig te hou nie. Hy is egter lief vir Linda en is bereid om aan sy verhouding met haar te werk.

Linda lyk steeds ontsteld en die terapeut stel voor dat hulle die kwessie van kinders tot volgende week moet toesluit in die spreekwoordelike *rooikamer* en vir haar (die terapeut) die sleutel moet gee.

As huiswerk vir die volgende sessie vra die terapeut dat Jurg en Linda elkeen moet gaan besin oor wat vir hulle belangrik is wat betref hul toekoms saam. Elkeen moet 'n lysie maak van sy eie verwagtings en ideale wat betref die verskillende fasette van sy lewe, soos werk, familie, eggenoot, waardes, en so meer. Die lysies sal tydens die volgende sessie bespreek word.

Sessie 5

Linda haal haar lysie uit en sê dat buiten Jurg, haar godsdienst, familie, vriende en haar werk vir haar belangrik is. Sy sien haarself en Jurg in die toekoms saam in die tuin werk met twee kinders wat daar rondspeel. Sy wil ook nog met haar werk voortgaan totdat sy daarvoor moeg is. Haar kinders moet musiek neem en aan sport deelneem. Sy wil baie betrokke wees by die kinders en sal graag haar werk op daardie stadium tot halfdag afskaal. As sy en Jurg oud is, moet die kinders nog gereeld kom kuier en dan wil sy haar kleinkinders bederf. Indien daar genoeg geld is sal sy graag ook reis en 'n huisie by die see wil hê. Sy wil graag 'n man hê wat haar beste maat is, wat sy kan vertrou en op wie sy kan steun as sy hulp nodig het.

Jurg het nie baie spesifieke ideale nie, maar sou graag eendag sy eie besigheid wou hê, 'n lekker groot huis en 'n gelukkige vrou. Hulle moet genoeg geld hê om gerieflik en rustig te kan lewe. Hy wil ook nie vir altyd aanhou werk nie, maar hy weet nog nie wat hy eintlik sal doen om homself besig te hou nadat hy afgetree het nie. Hy wil ook graag nog reis om die wêreld te sien en op sy oudag 'n kommervrye lewe lei met so min as moontlik irritasies en gekompliseerdhede.

Linda reageer deur te sê dat sy gedurende die afgelope week daaraan gedink het dat dit vreemd is dat Jurg 'n hoë liefdesbehoefte het en nie besef dat kinders hom kan help om sy behoefte aan liefde en behoort te bevredig nie. Sy is ook nie seker of sy vir die res van hul lewens alleen die volle verantwoordelikheid vir die bevrediging van Jurg se liefdesbehoefte wil dra nie. Sy self het beslis 'n behoefte aan ander mense in haar lewe soos kinders, familie en vriende waarmee sy verhoudings kan hê. Jurg is anders as sy, aangesien hy nie eintlik vriende het nie en ook nie baie na aan sy familie is nie.

Jurg sê dat hy voordat hy vir Linda ontmoet het, vir 'n geruime tyd reeds gedink het dat hy nooit sou trou nie, totdat hy beseft het hoe baie sy vir hom beteken. Dit is vir hom soms moeilik om haar in ag te neem of aan die verhouding te werk en daar was al tye wat hy sommer lus was om weer terug te keer na die gemaklike van alleenwees. As hy egter nou terugdink hoe ongelukkig hy was toe hulle kom hulp soek het en hy gedink het dat hy Linda kon verloor, beseft hy dat sy verhouding met Linda sy lewe baie verryk.

Die terapeut vra die paar of hulle die *rooikamer* wil oopsluit en die kinder-kwessie bespreek. Hulle stem in en Jurg verklaar dat, alhoewel die gedagte aan kinders hom bang maak, hy ook die afgelope week beseft het dat dit vir hom waarskynlik dieselfde bedreiging inhou as wat sy huwelik met Linda vir hom ingehou het, naamlik dat dit vir hom gevoel het asof sy vryheid daardeur ingeperk word. Hy is moontlik ook bang dat hy nie meer so belangrik vir Linda sal wees as daar eers kinders is nie.

Linda meen dat daar seker baie ander mense is wat ouers word sonder dat hulle dit beplan het of daarvoor gereed was. Sy weet dat Jurg 'n baie reguit en eerlike mens is en sy waardeer dit van hom. Ander mans twyfel waarskynlik ook soms oor kinders maar spreek dit nie teenoor hul vrouens uit nie. Sy het dus besluit dat sy daarvoor kans sien om Jurg te help om die kinders te leer aanvaar solank hy haar liefhet en bereid is om aan hulle verhouding te werk.

Jurg sê dat as daar iets is wat hy die afgelope paar weke geleer het, is dit dat Linda en hul verhouding vir hom belangriker is as wat hy gedink het. Alhoewel hy skrikkerig is daarvoor, sal hy dus selfs nog sy opinie oor kinders kan verander wanneer hulle eers in sy lewe is.

4.2.1.3 Bespreking

Die geval van Jurg en Linda illustreer duidelik hoe kliënte met behulp van realiteitsterapie gehelp kan word om hul verhouding te verbeter. Beide Jurg en Linda was voor hulle troue gewoon daaraan om alleen te wees. Na 'n paar jaar van getroude lewe het hulle egter begin dink dat hulle waarskynlik onaanpasbaar is. Die terapeut moes by tye ferm optree om vir Jurg aan te moedig om van sy kant af iets te doen om die verhouding te verbeter. Aan die hand van die *gestruktureerde vrae* van Glasser het die paar wel tot die beseft gekom dat 'n mens pro-aktief moet optree om 'n verhouding te laat werk. Namate hulle die beginsels van die keuseteorie begryp en op hul eie gedrag begin fokus het (in plaas daarvan om die ander persoon te blameer), het hul verhouding begin verbeter.

Die vasstelling van elkeen se behoeftes het daartoe gelei dat die paar meer insig in en begrip vir hul eie en die ander persoon se motivering van gedrag gekry het. Hulle is enersyds gerus gestel deur die feit dat hulle behoeftes nie veel verskil nie, wat daarop dui dat hulle wel aanpasbaar is. Aan die ander kant is hulle aandag gevestig op elkeen se individuele behoeftes sodat hulle daaraan aandag kon gee en mekaar tegemoet kon kom in die bevrediging van hul onderskeie behoeftes.

Die gebruik van die *oplossingsirkel* het aan die paar 'n instrument verskaf wat hulle ook in die toekoms kan gebruik om oor probleme en verskille te onderhandel. Dit blyk egter uit die terapie met Jurg en Linda dat sekere probleme (soos dié of hulle kinders wil hê of nie) wat uit verskille in hulle *kwaliteitswêreld* (vgl 2.5.1.2) voortspruit, nie so maklik onderhandelbaar is nie. Hiervolgens bevat Jurg se *foto-album* waarskynlik nie 'n prentjie van homself as pa, of van kinders van sy eie nie, terwyl dit wel by Linda die geval is. Aangesien Jurg besef het dat sy verhouding met Linda op die spel was, het hy ingewillig om ten spyte van sy eie negatiewe persepsie van die saak, wel kinders te hê. Volgens die realiteitsteorie sou kinders (indien Jurg hulle as behoeftebevredigend ervaar) wel later in sy kwaliteitswêreld opgeneem kon word (vgl 2.3.2).

Die paar het hul *huiswerk* getrou gedoen, deur byvoorbeeld saam uit te gaan of te gaan dans. Op hierdie tye het hulle die probleme in die *rooikamer* toegesluit sodat die positiewe aspekte van hul verhouding versterk kon word. Jurg en Linda het ook hulle *kreatiwiteit* ingespan om aan hul verhouding te werk (vgl 2.5.2.4). Hulle het een van die belangrikste beginsels van realiteitsterapie gesnap, naamlik dat probleme opgelos kan word as mense iets anders probeer doen as wat hulle vroeër gedoen het. Hulle het planne gemaak om meer *kwaliteit-tyd* saam deur te bring (vgl 2.5.2.1) en sodoende nader aan mekaar beweeg. Die terapeut is van mening dat die terapie geslaagd was. Die paar het betyds kom hulp soek en was bereid om moeite te doen vir hul verhouding.

4.2.2 Geval 2: Barmhartige Samaritaan of rokjagter?

4.2.2.1 Agtergrond

Jan en Martie is bykans 30 jaar lank getroud en het twee werkende dogters wat nog by hulle inwoon. Jan het 'n senior pos by die weermag en is veral betrokke by die opleiding van nuwe

innames. Sy werk is van so 'n aard dat hy dikwels vir dae of selfs weke aaneen van die huis af weg is. Sy gesin is daaraan gewoon aangesien Jan reeds vandat hy en Martie getroud is die soort werk doen. Martie is 'n huisvrou en het nooit tydens hulle getroude lewe gewerk nie. Hulle het reeds op skool begin uitgaan en is binne twee jaar nadat hulle skool verlaat het getroud. As gevolg van Jan se werk het hulle aanvanklik op kleinerige dorpe of weermagbasisse gewoon en dikwels rondgetrek. Martie kon dus nie haar werk as winkelassistent wat sy na skool beoefen het, voortsit nie. Die afgelope 15 jaar reeds woon hulle in die stad, maar Jan reis steeds rond vir sy werk. Jan is 'n spontane, selfversekerde en aantreklike man wat besonder galant en vriendelik optree teenoor almal in die wagkamer. Hy deel komplimente uit aan die ontvangsdame en knipoog vir die terapeut. Hy tree bedagsaam en liefdevol op teenoor sy vrou en raak gedurig aan haar tydens die terapieessie. Martie kom meer onseker voor. Sy is 'n aantreklike, goedversorgde vrou, maar is oorgewig en beweeg moeilik. Sy verduidelik dat dit die gevolg is van die rumatiekkoors wat sy die afgelope paar jaar onder lede het.

4.2.2.2 Verloop van terapie

Sessie 1

Huweliksberading of egskeidingsbegeleiding

Jan antwoord baie entoesiasies dat hulle beslis getroud wil bly. Hy is baie gelukkig maar Martie het probleme met hul huwelik. Martie knik en sê dat sy ook graag getroud wil bly, maar sy en Jan het sekere verskille oor die huwelik waaroor hulle graag wil praat.

Die probleem

Jan meen hy is gelukkig getroud en wil maar net toesien dat Martie ook gelukkig sal wees. Hy sal later verduidelik presies wat die probleem is, want hy weet nogal baie van sielkunde af aangesien hy dikwels by sy werk met sielkundiges te make het en weet hoe hulle koppe werk. Hy wil egter hê dat Martie eers sal sê wat haar probleem is.

Volgens Martie is Jan oor die algemeen 'n goeie man vir haar en 'n goeie pa vir hul dogters. Al wat haar pla is dat hy keer op keer by ander vrouens betrokke raak. Martie sê dat hy ontken dat hy enigsins verkeerd optree. Volgens hom kan hy nie help dat hy altyd mense met probleme wil help nie. Hy was nog maar altyd so. Martie beweer dat hy selfs al van die meisies huis toe gebring het sodat sy vir hulle slaapplek en kos moet gee, en moet raadgee oor intieme probleme.

Hy gaan selfs saans na vrouens wat saam met hom werk se blyplekke om hulle met allerlei dinge te help soos rekenaarprobleme of wat ook al. Volgens Martie geniet hierdie meisies voorrang bo haar en die kinders. Sy kan Jan gladnie vertrou as hy weg van die huis af werk nie. Dit maak haar veral moedeloos dat hy haar vertel hoe lief hy vir een spesifieke meisie by die werk is, maar dat dit 'n "geestelike" liefde is, aangesien hy en die meisie dikwels saam bid en "een" word in die gees. Jan is heeltemaal openlik oor sy verhoudings met ander vrouens en vertel selfs vir Martie hoe hy per geleentheid by 'n geskeide vrou in 'n ander dorp oornag het en haar gevra het om haar klere uit te trek sodat hy haar rug vir haar kon masseer. Dit is baie frustrerend vir Martie, aangesien Jan sê dat hy eerlik is en haar van die vriendinne vertel en verklaar dat hy niks het om weg te steek nie. Martie is ongelukkig en sê dat sy die gevoel kry dat Jan haar nie as sy vrou sien nie maar eerder as 'n suster of ma wat vir hom moet sorg, maar nie spesiaal genoeg is dat hy van die ander vrouens in sy lewe wil afsien nie.

Martie brei verder uit oor hoe Jan vir die meisies by sy werk blomme neem en hulle bederf. Jan hou sy vrou meewarig dop en sê net teen die einde van die sessie dat hy bly is sy kon haar hart uitpraat en dat hy die volgende keer daarop sal reageer.

Huiswerk

Die terapeut vra dat Jan en Martie elkeen 'n lysie by die huis sal maak van die postiewe aspekte van hul verhouding, soos dit tans daar uitsien.

Sessie 2

Voordat die terapeut nog kon vra oor die huiswerk van die vorige sessie, het Jan begin praat. Dit het geklink asof hy vooraf goed voorberei het vir wat hy wou sê. Volgens hom wou hy graag aan die terapeut verduidelik waar sy en Martie se probleme vandaan kom, sodat die terapeut beter begrip daarvoor kon hê. Jan vertel van sy kinderjare, hoe sy pa, 'n sendeling, hulle geleer het om vir ander mense om te gee. Nadat hy sy hele lewensgeskiedenis vertel het, begin hy met Martie se kinderjare. Haar pa het haar as kind gemolesteer en haar ma met ander vrouens verkul. Hulle het dus eintlik nie 'n sielkundige nodig nie, aangesien dit duidelik uit hul onderskeie geskiedenis blyk waarom Martie probleme met hul huwelik het. Haar wantroue spuit uit haar kinderjare, terwyl hy wat Jan is, nie anders kan as om sy Christelike plig na te kom teenoor mense wat hulp nodig het nie – soos wat hy by sy sendeling-pa geleer het.

Terwyl Jan hulle lewensverhale meedeel, luister Martie stil maar lyk nie baie gelukkig nie. Na afloop van Jan se verduideliking merk sy op dat sy nog steeds nie dink dat Jan reg optree deur soveel aandag aan ander vrouens te gee nie. Jan dink wel alles is in orde solank hy met haar, Martie, openlik is oor hoe hy die vrouens help en nie seks met hulle het nie (wat sy ook nie aldag glo nie). Jan maak haar egter stil en sê hulle moet hoor wat die terapeut dink.

Die terapeut antwoord dat, alhoewel dit hartseer is dat Martie ongelukkige kinderjare gehad het, en dit waar is dat die verlede `n invloed op `n mens se gedrag het, dit nou vir altyd verby is en dat `n mens niks meer daaraan kan verander nie. Elke persoon het egter wel `n keuse oor wat hy vandag doen om `n gelukkige verhouding te kan hê met sy man of vrou.

Martie knik instemmend, maar Jan frons en sê dat die terapeut nie mooi verstaan nie want hy doen niks verkeerd nie. Dit is omdat Martie as gevolg van haar verlede hom so wantrou en irrasioneel optree dat hulle probleme ondervind. Sy moet voortaan eerder kom vir individuele terapie sodat haar “hang ups” uitgesorteer kan word. Martie antwoord dat sy nie met hom saamstem nie en dat sy nie bereid is om voort te gaan met die terapie as hy nie saam kom nie. Jan vra toe weer die terapeut se mening oor wie se fout dit nou eintlik is.

Die terapeut antwoord dat dit nie gaan oor wie se fout dit is nie, maar oor die vraag of die optrede van beide daartoe lei dat hulle nader aan mekaar beweeg of van mekaar verwyderd raak. Sy sê dat hulle die gesprek in die volgende sessie sal voortsit, maar dat sy graag wil praat oor hul huiswerk van die vorige week.

Jan het vergeet om sy lysie met positiewe eienskappe van hul huwelik saam te bring. Hy belowe om dit die volgende keer saam te bring.

Sessie 3

Jan se lysie van positiewe dinge in hul verhouding is: Martie is `n mooi vrou, hy is baie lief vir haar, hulle kan lekker gesels, sy is `n goeie ma en huisvrou en sy maak hom baie gelukkig.

Martie se lysie: Jan is `n “gentleman”, sensitief en saggeaard, hy sorg goed vir haar en die kinders, hy het `n goeie sin vir humor, hy bring vir haar blomme en neem haar dikwels uit.

Jan gaan voort deur te sê dat hy baie gelukkig getroud is en moedeloos is met Martie wat hom verdink van dinge waaraan hy nie skuldig is nie. Martie vertel toe hoe sy op e-posse afgekom het wat Jan vir een van die meisies by die werk gestuur het en wat bestaan het uit liefdesgedigte en liefdesbriewe. Volgens Jan is dit 'n ou storie van 'n paar jaar gelede. Hy het nooit eens die briewe probeer wegsteek nie aangesien hy nie daarvoor skuldig gevoel het nie. Die liefde tussen hom en die meisie was net 'n geestelike liefde wat nie inbreuk gemaak het op sy liefde vir sy vrou nie. Martie word toe kwaad en sê dat dit presies is waarom sy so moedeloos is. Jan kan nie insien dat hy haar seermaak met sy aandag aan ander meisies nie en gooi dit ook nog oor die boeg van Christenskap. Hy moet kies tussen haar en die ander vrouens en sy sal eerder alleen wees as om so aan te gaan. Jan lyk verbaas oor sy vrou se heftige relaas en sê hy is lief vir haar en wil nie skei nie.

Interne of eksterne beheer

Die terapeut vra aan die paar wie se gedrag 'n mens kan beheer. Martie antwoord dadelik dat sy net oor haar eie gedrag beheer het. Jan sê later dat dit seker waar is en dat hy ook slegs beheer het oor sy eie gedrag. Daarna vra die terapeut aan Martie, wat sy op die oomblik doen om die verhouding te probeer verbeter. Sy antwoord dat sy probeer om vir Jan goed te wees deur die huishouding goed te bestuur en lekker kos te maak maar dat sy sukkel om liefdevol teenoor hom op te tree as daar ander vrouens in sy lewe is.

Jan antwoord op dieselfde vraag dat hy meer dinge vir Martie doen as wat die meeste vrouens van hul mans kan sê, maar sy bly ontevrede. Hy maak vir haar koffie, neem haar uit vir ete, help haar met die skottelgoed, ensovoorts. Die terapeut vra hom of hy kan dink aan dinge wat hy doen wat die verhouding dalk benadeel. Hy antwoord dat hy steeds nie kan dink aan enige iets wat hy verkeerd doen nie en dat Martie nog nooit kon bewys dat hy ander verhoudings het nie.

Metafoor (vgl 2.4.2.3)

Die terapeut vra vir Jan of hy teenoor die jong mans by die werk ook so 'n "Barmhartige Samaritaan" is. Hy lag en antwoord dat hy hulle ook sal help as hulle probleme het, waarop Martie haar kop skud en "nee" sê. Die terapeut vra vervolgens vir Jan of dit tot voordeel van sy huwelik strek as hy die "Barmhartige Samaritaan" by die werk is. Hy antwoord dat dit seker nie sy huwelik verbeter nie omrede Martie nie kan insien dat dit op 'n ander vlak as sy huwelik plaasvind nie.

Op die vraag van die terapeut of hulle dalk aan 'n plan kan dink wat beide van hulle gelukkig sal maak, kom Martie met die voorstel dat Jan, as hy sien dat meisies by die werk hulp nodig het, eerder vir die kapelaan of sielkundige van die werk kan vra om hulle by te staan. Jan sê hy sal dit probeer doen. Die terapeut sê dat dit duidelik is dat hy 'n behoefte het daaraan om ander mense te help en of hy aan 'n plan kan dink om dit te doen op 'n manier wat nie sy huwelik sal benadeel nie. Jan antwoord dat hy moontlik meer betrokke kan raak by hul kerk, byvoorbeeld deur te help met Sondagskoolklasse of ander kerk-aksies. Martie lyk tevrede met sy voorstel.

As huiswerk vra die terapeut vir Jan en Martie om elkeen in die komende week iets vir die ander een te doen wat vir hom/haar iets sal beteken. Jan sê hy sal elke aand Martie se seer voete vryf en Martie sê sy sal elke aand na hom luister as hy oor sy werk praat en sal meer liefdevol teenoor hom optree.

Sessie 4

Jan kom stiller en minder selfversekerd voor. Martie praat eerste. Sy sê dat sy nou meer hoop het vir die toekoms, aangesien Jan haar om verskoning gevra het vir al die hartseer wat hy haar die afgelope jare veroorsaak het deur soveel tyd aan ander vrouens te spandeer. Hy het onderneem om werklik te probeer om haar gevoelens in die toekoms meer in ag te neem. Hulle het volgens haar ook hul huiswerkopdragte uitgevoer en 'n goeie week beleef. Sy voeg egter by dat sy nie te optimisties wil wees nie, aangesien sy twyfel of haar man na soveel jare regtig sal kan verander. Jan antwoord dat hy sy bes sal doen want hy wil graag 'n gelukkige vrou hê. Hy gaan voort deur te sê dat hy voel dat Martie se wêreld te klein is en haar lewe te veel om hom en die kinders draai en dat hy wens dat sy ook betrokke wil raak by die kerk of 'n stokperdjie wil beoefen wat haar konstruktief besig sal kan hou.

Die terapeut herinner hulle aan die vraag van vroeër, naamlik oor wie se gedrag 'n mens kan beheer. Jan sê dat hy weet dat hulle nie mekaar kan beheer nie maar dat hy reken dat Martie se ongelukkigheid nie net is as gevolg van wat hy gedoen het nie.

Behoeftes

Vervolgens verwys die terapeut na die vyf inherente behoeftes van elke persoon wat weer sy gedrag motiveer. Na 'n bespreking daarvan, besluit Jan en Martie dat hul behoeftes soos volg daar uitsien:

	Liefde	Oorlewing	Mag	Vryheid	Plesier
Jan	4	3	4	3	4
Martie	4	3	3	3	3

Die ooreenkomste en verskille in Jan en Martie se behoefte-strukture is vervolgens bespreek. Jan verklaar dat hul sekslewe baie agteruitgegaan het vandat Martie 'n sekere soort medikasie gebruik en soveel gewig optel. Hy merk verder op dat hy haar nie verkwalik nie en dat “geestelike” liefde vir hom in elk geval baie meer beteken as seks. Dit pla Martie ook, maar sy het gedink dat Jan in elk geval meer in ander vrouens belangstel as in haarself. Wat Jan se hoë magsbehoefte betref, beweer Martie dat Jan altyd glo dat hy reg is en haar selfs wil voorskryf hoe sy die huishouding moet hanteer. Jan antwoord hierop dat hy maar net probeer help en dat Martie maar 'n lae selfbeeld het en nie soveel weet van wat in die wêreld aangaan soos hy nie. Hierop antwoord Martie vies dat dit vir haar 'n groot probleem is dat Jan altyd dink sy is dom en siek en dat hy haar soos 'n invalide behandel wat nie haar eie besluite kan neem nie.

Die terapeut vra vervolgens of hulle dink dat hul lewenstyl van so 'n aard is dat daar vir beide van hulle geleentheid is om hul plesier- en vryheidsbehoefte te bevredig. Jan antwoord dat hy nie meer enige sport doen of oefening kry nie en dat hy dalk weer 'n plan moet maak om by 'n gimnasium aan te sluit of weer te begin tennis speel soos vroeër. Martie sê dat sy eintlik bitter min uit die huis kom en dikwels depressief voel. Sy kry dit deesdae skaars reg om om die blok te stap, waar sy dit vroeër altyd geniet het om haar tuinwerk self te doen. Sy glo dat haar rumatiekpyne haar verhinder om aktief te wees. Verder pamperlang Jan haar so as hy by die huis is dat sy nie eintlik van haar stoel hoef op te staan om iets te doen nie. Dit is eintlik vir haar irriterend as Jan so om haar draai.

Die terapeut vra vir Martie wie sy eerder sal kies om te wees: die “depressiewe invalide” of die “Martie wat in die tuin werk”. Martie antwoord dat sy baie graag weer die ou Martie sal wil wees. Hierna vra die terapeut vir Jan watter Martie hy graag as vrou wil hê. Hy antwoord geaffronteerd dat hy natuurlik graag wil hê dat sy vrou gesond moet word. Martie meen dat hy dan moet ophou om haar soos 'n sieke te behandel. Jan vra moedeloos wat sy dan wil hê dat hy moet doen. Hy het gedink hy help haar. Sy antwoord dat hy asseblief niks meer vir haar moet doen nie, tensy sy hom daarvoor vra. Die terapeut vra Jan of hy in die week wat kom dit sal beoefen. Hierop antwoord Jan moedeloos dat hy maar sal probeer.

Die terapeut sluit die sessie af deur vir Jan en Martie 'n opsomming te gee oor eksterne en interne beheer, asook 'n lysie van die *Sewe Dodelike* en *Sewe Omgee Gewoontes* wat verhoudings kan maak of breek. Sy vra dat elkeen van hulle dit sal deurlees en sal kyk watter van die gewoontes hulle in die verhouding toepas.

Sessie 5

Martie daag alleen op vir die sessie en verduidelik dat Jan vir 'n paar weke moes weggaan vir sy werk. Sy sê dat sy eintlik bly is dat sy alleen kan kom en dat sy sommer baie beter voel vandat Jan haar toelaat om weer soos 'n gesonde mens te voel en nie meer alles vir haar doen nie. Vir die eerste keer het sy die moed gehad om vir Jan te sê dat sy baie bly is dinge gaan beter en dat sy graag saam met hom wil oud word, maar dat sy nie weer bereid sal wees om hom met ander vrouens te deel nie. Sy vertel dat daar al baie meer voorvalle van buite-egtelike verhoudings was as wat hulle in die vorige sessies oor gepraat het en dat sy al so moedeloos daarvoor was omdat Jan homself altyd regverdig deur te sê hy kom sy Christelike plig na en dat sy “mal” is. Hy het volgens Martie besluit om vir huweliksterapie te kom sodat die sielkundige vir haar kon verduidelik hoe haar ongelukkige kinderjare haar paranoïes gemaak het. Mense wat saam met Jan werk het haar al gewaarsku het dat hy 'n regte rokjagter is. Sy twyfel nie meer aan haar eie oordeel nie en voel nou sterk genoeg om van Jan te skei as hy sou voortgaan met sy flankeerdery. Sy het nou 'n punt bereik waar sy nie langer deur haar man verneder wil word nie.

Die terapeut vra haar wat sy graag vir haarself wil hê, afgesien van haar en Jan se verhouding. Martie antwoord dat sy reeds die vorige week by die dokter was en dat hy van mening is dat haar oorgewig die belangrikste oorsaak van haar gesondheidsprobleme is en dat sy stelselmatig haar medikasie kan verminder en meer oefening behoort te kry. Sy het ook alreeds 'n afspraak gemaak by 'n dieetkundige en voel baie beter vandat sy die besluit geneem het om beter na haar eie gesondheid en voorkoms om te sien.

Die terapeut bespreek toe die konsep van “totale gedrag” met Martie – die “karretjie” van Glasser wat met die voorwiele van *doen* en *dink* trek terwyl die agterwiele van *emosie* en die *fisieke* daarop volg. Sy wys Martie daarop dat sy nou self ontdek het dat sy beter begin voel het vandat sy iets begin doen het om haar situasie te verbeter. Martie stem saam en sê dat sy nie meer gaan toelaat dat Jan se optrede haar ongelukkig maak nie.

Martie en die terapeut beplan hoe sy meer met ander mense kan sosialiseer en na haar eie behoeftes kan omsien. Martie se plan is om weer aktief te raak sodat sy beter kan lyk en voel. Dit pla haar dat Jan nie meer seksuele belangstelling in haar toon nie en dat hy haar siekte as 'n verskoning gebruik om nie toenadering te soek nie. Sy dink dit gee hom 'n verskoning om by ander vrouens betrokke te wees, aangesien sy as gevolg van haar rumatiek en oorgewig soveel pyn en skete het. Sy wil alles in haar vermoë doen om die situasie van haar kant af reg te stel.

Martie vertel verder hoe sy altyd weer die verlede opgehaal het as sy vir Jan kwaad was en hom verwyt het oor al die kere wat hulle moes trek, oor die feit dat sy nie kon werk nie, en so meer. Sy het nou besluit dat haar verwyte onder die *Sewe Dodelike Gewoontes* hoort en dat sy hard gaan werk om meer van die *Sewe Omgee Gewoontes* in haar huwelik toe te pas. Alhoewel Martie nie seker is of Jan ooit sal verander nie, is sy vas van voorneme om aan haarself en haar eie gedrag te werk.

4.2.2.3 Bespreking

Die realiteitsterapeut poog om die kliënt bewus te maak van sy eie gedrag en die invloed wat dit op die verhouding het. Jan het aanvanklik ontken dat hul verhouding onbevredigend is deur te sê hy is gelukkig maar Martie het 'n probleem. Daarna het hy probeer om hul onderskeie agtergronde te blameer, wat ook nie volgens Glasser se teorie aanvaarbaar is nie (vgl 2.4.2.1). Die terapeut het hulle daarop gewys dat mense nie slagoffers is van hul verlede nie, maar verantwoordelik is vir hul huidige gedrag. Met die hulp van realiteitsterapie het Jan en Martie teen die vierde sessie ingesien dat dit nie gaan oor die "reg" of "verkeerd" van wat hulle doen nie, maar oor die vraag of hulle optredes die verhouding baat al dan nie. Daardeur het beide Jan en Martie tot die besef gekom dat hulle sekere veranderings sal moet maak as hulle hul verhouding wil verbeter.

Die vasstelling van elkeen se *behoefte-profiel* het hulle verder gehelp om meer insig in hul eie behoeftes en in dié van die huweliksmaat te bekom. Jan se hoë magsbehoefte gekoppel aan sy hoë liefdesbehoefte kon moontlik daartoe bygedra het dat hy so graag die "Barmhartige Samaritaan" speel by die meisies by die werk. Indien hierdie behoeftes op ander maniere bevredig kon word, byvoorbeeld deurdat Martie meer liefdevol teenoor hom optree en hy op 'n ander manier (soos in kerkverband) sy hulp aan mense met probleme aanbied, sou hul verhouding moontlik kon verbeter.

Tegniese soos *heromlyning*, *humor* en die *gebruik van metafore* is ingespan om die kliënte te help om hul perspektiewe oor sekere sake te verander. Deurdat Martie 'n keuse moes uitspreek of sy die “invalide” wil wees of nie, kon sy insien dat sy wel in staat is om iets aan haar situasie te doen. Sy het besluit om te probeer om die *Omgee Gewoontes* in plaas van die *Dodelike Gewoontes* in haar huwelik toe te pas. Die metafoor van die “Barmhartige Samaritaan” het Jan se gedrag as ontroue eggenoot 'n meer positiewe konnotasie gegee sodat hy nie nodig gehad het om homself te verdedig nie, maar eerder ontvanklik kon wees vir die idee dat sy gedrag moontlik tot nadeel van hul verhouding kon strek.

Die verduideliking van Glasser se karretjie van totale gedrag, waarvan emosie 'n agterwiel is, het Martie ook gehelp om te beseef dat sy haar swaarmoedigheid kon verander deur eerder op die voorwiele van dink en doen te fokus en daaraan te werk as sy graag beter wil voel. Martie het verder tot die belangrike insig gekom dat sy haar eie keuses kan maak, alhoewel sy nie haar man se gedrag kan beheer nie. Sy het dus gevorder vanaf die ongelukkige slagoffer van haar siekte en haar man se eskapades tot 'n persoon wat bereid is om verantwoordelikheid te aanvaar vir haar eie geluk.

4.2.3 Geval 3 : My gevoelens is belangrik!

4.2.3.1 Agtergrond

Portia is 'n baie aantreklike vrou van ongeveer 30 jaar oud. Sy is 'n suksesvolle verkoopsagent by 'n motorfirma wat luukse motors verkoop. Portia en Andy woon al vir die afgelope vyf jaar saam en het 'n dogterjie Kyla van twee jaar. Andy is 'n gereedskapsmaker in diens van 'n groot firma.

4.2.3.2 Verloop van terapie

Sessie 1

Vir die eerste sessie kom Portia op haar eie. Sy sê dat sy baie deurmekaar is en graag hulp wil vra oor haar probleme in haar verhouding met Andy. Sy weet nie of sy nog langer by hom wil bly en of sy nie eerder die verhouding moet verbreek nie. Sy voel die meeste van die tyd ongelukkig en gespanne en gebruik reeds 'n kalmeerpil wat haar huisdokter 'n paar maande gelede vir haar voorgeskryf het.

Die probleem

Portia vertel dat Andy haar vyf maande gelede met 'n ander meisie verkul het en dat dit haar so seergemaak het dat sy hom nie daarvoor kan vergewe nie. Sy is steeds kwaad daaroor en herinner Andy gereeld daaraan.

Die terapeut vra dat Portia haar meer sal vertel van wat gebeur het in die tyd wat Andy haar verkul het. Dit het die vorige Kersfees gebeur. Portia was ontsteld omdat Andy die aand voor Oukersdag met sy vriende in 'n kroeg gaan kuier het en eers in die vroeë oggendure by die huis aangekom het. Hulle het daaroor rusie gemaak. Sy het gevoel dat hy net maak wat hy wil en nie haar gevoelens in ag neem nie. Sy het haar goed ingepak en met hul sewe maande oue baba na haar ma se huis gegaan. Anders as wat sy gedink het, het Andy haar nie gebel en verskoning gevra soos die vorige kere wat sy ook ná rusies na haar ma toe is nie. Sy het niks van hom gehoor nie, selfs nie op Kersdag toe hy veronderstel was om saam met haar by haar familie deur te bring nie. Eers twee weke later het Andy, nadat haar broer sonder haar medewete met hom gaan praat het, weer met haar kontak gemaak en gevra of hulle die verhouding weer 'n kans kan gee. Kort daarna het 'n vriendin vir Portia vertel dat sy in die tyd toe hulle uit mekaar was, vir Andy saam met 'n ander meisie gesien het. Andy het aan Portia erken dat hy 'n kortstondige verhouding met die meisie gehad het terwyl Portia die huis verlaat het. Hy was ongelukkig en moedeloos en het geredeneer dat sy die een was wat weggegaan het en dat hy nie weer die minste gaan wees en na haar gaan terugkruip nie. Hy was ook baie alleen tydens Kersfees (beide sy ouers is ongeveer 'n jaar gelede oorlede), het nie helder gedink nie en het sommer die naaste beskikbare meisie by die kroeg opgetel. Volgens Andy het hy haar net vir 'n week gesien en sedertdien nie weer nie.

Portia sê Andy het haar ontsettend seergemaak en dat sy hom nie weer kan vertrou of vergewe nie. Tans is dit reeds vyf maande later en Andy probeer steeds om vir haar te wys dat hy jammer is en om vir haar gelukkig te maak. Dit voel vir Portia asof sy terug is in die tyd na hul baba se geboorte toe sy aan post-natale depressie gely het. Sy weet nie wat om te doen om weer beter te voel nie.

Wat wil jy hê? (vgl 2.4.2.2)

Terapeut: "Wat wil jy graag hê? Wil jy met die verhouding voortgaan?"

Portia: "Dis juis die probleem, ek weet nie! Ek voel so seergemaak dat ek nie helder kan dink nie."

Wat doen jy?

Terapeut: “Jy sê dit het reeds vyf maande gelede gebeur. Wat doen jy vandat jy van die meisie uitgevind het?”

Portia: “Wel, ek voel die hele tyd huilerig en hartseer. By die werk voel ek redelik normaal, maar by die huis kan ek nie myself sover kry om normaalweg op te tree soos om kos te maak en die huishouding te behartig nie. Andy maak nou kos en bad die baba. Ek gaan vroeg bed toe, direk na ete. Andy slaap in die spaarkamer sodat ek die baba by my in die bed kan neem as sy lastig raak. Ek stel in elk geval nie meer belang in enige toenadering van sy kant af nie. Ons praat ook nie veel nie. Ek voel kwaad as ek hom sien.

Evalueer dit wat jy doen

Terapeut: “Dink jy dat die manier waarop jy tans optree en jou lewe lei jou help om beter te voel oor wat gebeur het?”

Portia: “Nee, ek voel net al hoe slegter! Maar dis tog alles Andy se skuld. Ek het nie gevra dat hy dit aan my moet doen nie.” Sy begin huil.

’n Nuwe plan

Terapeut: “Is daar dalk iets anders wat jy kan doen, aangesien dit wat jy tot nou toe probeer het nie gewerk het nie?”

Portia: “Ek weet nie hoekom ek iets moet probeer doen nie. Andy is die een wat alles opgemors het. Hy sal iets moet doen om te vergoed, om my te wys ek kan hom weer vertrou.”

Terapeut: “Vertel my net weer wat gebeur het voordat Andy die meisie by die kroeg opgetel het. Is daar iets wat jy gedoen het wat hom dalk kon laat dink het jy gee nie vir hom om nie?”

Portia: “Ek het na my ma toe gegaan, maar dit was Andy se skuld. Hy het geweet dis amper Kersfees en dat hy sy tyd by sy gesin moet deurbring, maar in plaas daarvan gaan kuier hy dwarsdeur die nag by sy tjommiessies!”

Beheer

Terapeut: “Dit wat jy gesê het, het alles gebeur en ons kan nou niks daaraan verander nie. Ek wil jou egter iets anders vra, Portia. Wie se gedrag dink jy kan jy beheer?”

Portia dink ‘n rukkie en sê toe: “Niemand se gedrag nie.”

Terapeut: “Is jy seker daarvoor?”

Portia: “O, ek verstaan, ek kan seker my eie gedrag beheer, maar nie my gevoel nie, en dit is die probleem.”

Terapeut: “Ek stem saam dat jy jou eie gedrag kan beheer. Jy het netnou gesê dat dit wat jy op die oomblik doen niks beter maak nie. Kan jy dalk dink aan iets wat jy anders kan doen as wat jy die laaste tyd doen?”

Portia: “As ek anders optree sal Andy dink dat ek hom vergewe het en ek het nie.”

Terapeut: “Ja, dit is net jy wat kan besluit hoe lank Andy nog gestraf moet word.”

Portia: “Ek is nog nie gereed om hom te vergewe nie. En ek voel nog te hartseer oor alles.”

Terapeut: “Ek vra nie dat jy nou die hartseer moet los nie, jy kan besluit wanneer jy dit wil doen. Maar ek wil graag vir jou verduidelik waar gevoelens inpas in die prentjie van ‘n mens se totale gedrag.”

Die terapeut verduidelik vir Mary (met behulp van ‘n tekenbord) hoe Glasser se karretjie werk met *dink* en *doen* as die voorwiele en *gevoel* en die *fisiologiese* aspekte die agterwiele. Mary sê sy verstaan dit en dat sy dalk nou beter sal weet hoe om haar gevoelens te probeer beheer.

Terapeut: “Is daar dalk iets wat jy in die komende week kan probeer doen wat die atmosfeer in jul huis kan verbeter om jou eie onthalwe?”

Portia: “Ek kan seker weer probeer om kos te maak. Dit was vroeër altyd vir my lekker.”

Terapeut: “Ek dink dis ‘n baie goeie plan. En dit sal goed wees as jy dalk vir Andy kan saambring na die volgende sessie.”

Sessie 2

Portia en Andy daag saam op vir die sessie. Portia sê dat sy dit reggekry het om ‘n paar aande kos te maak, dat sy dit geniet het en oor die algemeen beter voel. Sy het toe gedink dat dit ‘n goeie idee is om Andy saam te bring, aangesien dit hy is wat verantwoordelik is daarvoor dat sy terapie moet ontvang.

Die terapeut sê vir Andy dat sy bly is dat hy saamgekom het en vra vir Portia of sy vir Andy vertel het waaroor hulle in die vorige sessie gepraat het. Portia antwoord bevestigend.

In die verhouding bly of nie?

Terapeut: “Nou wil ek graag van julle elkeen weet, of julle hier is omdat julle wil voortgaan met die verhouding en graag daaraan wil werk, of omdat julle graag ondersteuning wil hê omdat julle besluit het om uit mekaar te gaan.”

Andy kyk eers vraend na Portia en toe sy niks sê nie, antwoord hy dat hy graag in die verhouding wil bly. Portia sê dat sy ook wil probeer om met die verhouding voort te gaan want sy is nog lief

vir Andy en hulle het 'n kind saam, maar alhoewel sy die afgelope paar dae effens beter voel, weet sy nie of sy hom ooit weer sal kan vertrou nie.

Probleem

Terapeut: “Ek wil graag hê dat elkeen van julle moet sê wat volgens julle die probleem is met die verhouding.”

Portia antwoord dat sy reeds in die vorige sessie gesê het dat die probleem is dat Andy haar verkul het en dat sy nie weet of sy hom ooit weer sal kan vertrou nie. Sy dink ook nie hy kan lief wees vir haar en hul kind as hy dikwels verkies om eerder sy tyd met vriende in 'n kroeg deur te bring as met sy familie nie.

Andy sê dat hy seker maar die probleem in die verhouding is. Hy is baie jammer dat hy die ander meisie gehad het, maar hy was nie lief vir haar nie. Hy is steeds lief vir Portia maar weet nie meer wat om te doen om op te maak vir wat hy verkeerd gedoen het nie. Sy bly hom straf daarvoor en hy is al moedeloos.

Terapeut: “Was daar volgens jou enige probleme in die verhouding voor die gebeure van verlede Kersfees?”

Andy: “Portia was maar altyd taamlik ... moeilik. Sy wil alles reg gedoen hê, maar reg volgens haar. Sy is ook baie emosioneel en vlug dikwels na haar ma as sy ontsteld is. Ek het verkeerd gedoen, maar was al op daardie stadium moeg daarvoor dat sy my altyd los as ons 'n argument het en dan moet ek my voor haar familie verneder om haar weer terug te kry. Toe besluit ek sommer dat ek dit nie weer sal doen nie, al mis ek haar. Dit was Kersfees en ek het baie alleen gevoel, 'n drankie gaan drink en die meisie ontmoet. Dit het niks vir my beteken nie. Dit was maar net 'n ontvlugting en ek is baie spyt daarvoor.”

Evaluering van gedrag

Terapeut: “Portia, dink jy dit het julle verhouding gehelp as jy telkens na jou ma toe gegaan het wanneer daar 'n probleem opduik?”

Portia: “Seker nie, maar dit was al wat ek kon doen om vir Andy te wys dat ek dit nie sal toelaat dat hy my so behandel nie.”

Terapeut: “Hoe het hy jou behandel? Wat het hy gewoonlik gedoen wat jou laat besluit het om na jou ma te gaan?”

Portia: “Dis gewoonlik as hy laat saans by die huis gekom het en my en Kyla alleen gelos het. Hy dink net aan homself en neem ons nie in ag nie.”

Andy, kop onderstebo: “Dit het darem nie baie gebeur nie.”

Terapeut: “Hoe dikwels het dit gebeur, Portia?”

Portia: “Seker so elke tweede naweek gaan hy vir ‘n aand uit en bly dan laat weg.”

Andy: “Op die meeste, net een keer per maand.”

Terapeut: “Vertel jy haar voor die tyd van jou planne?”

Andy: “Ja, ek vra haar gewoonlik so ‘n dag of wat voor die tyd of sy iets wil doen die aand en of sy sal omgee as ek en my vriende gaan kuier. As sy instem gaan ek die aand uit en dan bring ons (Portia, ek en Kyla) die res van die naweek saam deur. Portia gaan ook dikwels saam met haar vriendinne uit.”

Portia: “Ek is nie ‘n heks nie, ek raak net ontsteld as hy later inkom as wat hy gesê het, of die hele nag uitbly!”

Terapeut aan Portia: “Watter tyd is vir jou ‘n aanvaarbare tyd dat Andy huis toe sal kom?”

Portia: “Ek dink darem hy behoort voor 12 uur tuis te wees, of te bel as hy ‘n krisis het en later gaan inkom.”

Andy: “Dit doen ek gewoonlik. Dit het net twee keer gebeur dat ek later as dit was. Een keer het my vriend se kar gebreek, en ek wou nie bel nie omdat ek bang was om Portia en die baba wakker te maak.”

Portia: “Dit is die grootste probleem in ons verhouding. Andy wil nie grootword nie. Hy kuier met sy maatjies en dink dan allerhande liegstories uit om my te probeer paai, en ek gaan dit nie langer toelaat nie.”

Beheer

Terapeut: “Portia, ek het jou verlede sessie gevra, maar nou dat Andy hier is wil ek weer vra: Wie dink julle, wie se gedrag kan ‘n mens beheer?”

Andy sê dat hy seker net sy eie gedrag kan beheer, nie iemand anders s’n nie. Portia knik en stem saam: ‘n mens kan net jou eie gedrag beheer. Sy gaan voort deur te sê dat dit juis dit is wat haar so onseker maak, want sy kan niks daaraan doen as Andy nie verantwoordelikheid vir sy gesin wil neem nie. Hy praat ook nie meer van trou nie. Sy weet gladnie meer of hy nog lief is vir haar nie. Andy sê dat hy wel met haar wou trou, maar dat hy bang is dit gaan nie werk nie want dalk raak sy nog meer besitlik oor hom. Sy probeer hom alreeds voorskryf wat hy moet doen en hoe hy dit moet doen. Sy ma is dood, maar dit voel soms vir hom of Portia nou sy ma se plek ingeneem het. Portia sê dit is so, hy laat haar voel soos sy ma, want hy is soos ‘n stout seun.

Terapeut: “Julle albei voel dus dat julle nie in jul verhouding ma-en-seun wil wees nie?” Portia en Andy knik instemmend.

Die terapeut verduidelik toe aan hulle wat eksterne kontrole is en dat dit verhoudings vernietig. Sy gee vir hulle die lysie van die *Sewe Omgee Gewoontes* en *Sewe Dodelike Gewoontes* van eksterne kontrole en vra of hulle bereid is om dit in die volgende week toe te pas.

Sessie 3

Beide Portia en Andy rapporteer dat hulle 'n goeie week agter die rug het en veral ook 'n lekker naweek saam deurgebring het.

Positiewe aspekte van die verhouding

Op die terapeut se vraag oor die positiewe dinge in hul verhouding, antwoord Portia:

“Ek dink dis sy kalmte en rustigheid wat my oorspronklik na Andy toe aangetrek het. Hy is ook 'n goeie pa en hy aanvaar die feit dat ons baie tyd met my familie deurbbring en kom goed met almal oor die weg. Sy kyk na Andy en hy antwoord dat hy van Portia hou omdat sy 'n mooi vrou is met baie selfvertroue en ambisie. Sy is ook 'n goeie ma en huisvrou en het hom nog altyd ondersteun in sy werk en studies.

Behoeftes

Op die behoefteskaal het Portia en Andy albei redelik hoë liefdesbehoefte. Portia se magsbehoefte was bo-gemiddeld en Andy s'n ondergemiddeld. Wat betref die plesier-behoefte, was beide hulle tellings gemiddeld. Andy se vryheidsbehoefte was egter bo-gemiddeld terwyl Portia s'n gemiddeld was.

Portia sê dat sy bereid is om Andy te help om sy vryheidsbehoefte te bevredig, mits hy haar daarmee in ag sal neem. Hy vra weer dat sy nie weer die huis moet verlaat wanneer hulle 'n argument het nie, maar dat hulle eerder moet probeer om dinge uit te praat. Portia belowe om te probeer.

Oplossingsirkel

Die terapeut verduidelik aan hulle hoe die oplossingsirkel en die beginsels van onderhandeling werk. Hulle het dit soos volg geoefen:

Andy: “Portia, ek wil graag met jou praat oor die komende naweek. Ek weet dat ek reeds verlede naweek uit was, maar hierdie Saterdag wat kom is daar 'n belangrike sokkerwedstryd in Johannesburg wat ek graag sal wil bywoon.”

Portia: “Goed, ek is bereid om na Kyla te kyk sodat jy kan uitgaan.”

Andy: “Baie dankie. Ek sal dan enige ander tyd in die naweek na haar kyk as jy dalk iets wil doen of anders inval by wat jy graag wil hê ons moet doen.”

Portia: “Dis in orde, ek wil net graag vooraf weet wanneer julle beplan om te ry na die wedstryd en wanneer ek jou terug kan verwag sodat ek my reëlings kan tref en my nie oor jou hoef te bekommer nie.”

Andy: “Ek sal met my vriende praat en jou so teen Woensdag sê wat die planne is. Is dit goed so?”

Portia: “Ja, doodreg. Dalk kan ek Saterdagoggend op my eie gaan inkopies doen en dan kan ons Sondag my familie oornooi vir ‘n braai.”

Andy: “Afgespreek.”

Kwaliteit-tyd saam spandeer

Die terapeut meen dat dit goed sal wees as beide van hulle daaraan sal werk om hul deel van die ooreenkoms na te kom. Sy vra verder of hulle soms ook tyd alleen met mekaar deurbring. Hulle antwoord dat dit baie moeilik is om Kyla êrens te los. Andy wil graag hê dat hulle soms alleen sal uitgaan, soos voor die baba se geboorte, maar dit gebeur nie eintlik nie omdat Portia nie ander mense vertrou om na Kyla om te sien nie. Die terapeut verduidelik dat dit belangrik is vir hul verhouding en vra of Portia nie dalk ‘n plan kan maak en haar ma of ‘n ander familielid kan vra om soms na die baba te kyk nie. Portia antwoord dat sy sal probeer om iets te reël vir ‘n aand in die week wat kom.

Sessie 4 (telefonies)

Portia het geskakel om hierdie sessie te kanselleer. Nadat daar nog twee weke verloop het waarin die terapeut steeds niks van hulle gehoor het nie, het sy vir Portia geskakel, aangesien die realiteitsterapeut volgens Wubbolding (1998:47) nie sommer moed opgee nie. Portia het geantwoord dat sy voel dat die terapie haar niks gehelp het nie. Andy het daardie aand waaroor hulle in die vorige sessie onderhandel het, weer eens in die vroeë oggendure by die huis opgedaag. Hy het weer allerhande flou verskonings gehad (soos dat die kar gaan staan het), maar sy gaan nie weer daarvoor val nie. Sy het weliswaar nie na haar ma gevlug nie, maar is baie kwaad en seergemaak en praat gladnie met Andy nie. Sy vertel dat sy navraag gedoen het oor hipnoterapie, aangesien sy besef het dat die huidige vorm van terapie nie haar gevoelens genoeg in ag geneem het nie en die terapeut haar nie gehelp het om die hartseer van die affair voldoende

te verwerk nie. Die terapeut het haar ook skuldig laat voel en laat glo dat sy die een was wat moes verander terwyl Andy in werklikheid die skuldige een was, soos die onlangse gebeure weer bewys het. Sy het gehoor dat hipnoterapie goed werk en wil dit eerder probeer. Die terapeut het gesê dat sy haar openlikheid waardeur en hoop dat sy tevrede sal wees met die nuwe terapie. Sy het Portia ook verseker dat sy en/of Andy enige tyd welkom sou wees om weer te kom gesels as hulle 'n behoefte daaraan sou hê.

4.2.3.3 *Bespreking*

Die terapeut is van mening dat Portia te gou moed opgegee het met die terapie. Aanvanklik het sy en Andy goeie vordering gemaak. Hulle het meer positief teenoor mekaar begin voel, Portia het begin om verantwoordelikheid te aanvaar vir haar eie gedrag en om minder beherend op te tree. Die paar het ook geleer om die oplossingsirkel te gebruik om oor verskille te onderhandel.

Die teleurstelling wat Portia ervaar het met Andy se verbreking van hul ooreenkoms (na die derde sessie) het haar egter laat besluit dat die terapie nie help nie. Sy was terug waar sy aanvanklik was toe sy nie verantwoordelikheid wou aanvaar vir haar aandeel aan die probleme in die verhouding nie. Sy kon moontlik na 'n paar verdere sessies van realiteitsterapie tot die besef gekom het dat, alhoewel sy Andy se gedrag nie kan beheer of verander nie, sy wel 'n keuse het om óf die verhouding te beëindig óf daaraan te werk en Andy se hoë behoefte aan vryheid as deel van die pakket te aanvaar.

Volgens die beginsels van realiteitsterapie (vgl 2.4.2.1) word daar gefokus op gedrag eerder as op gevoelens en behoort die terapeut die kliënt te help om weg te beweeg van die persepsie dat sy 'n slagoffer van haar emosies is. Portia het klaarblyklik gevoel dat daar nie genoeg aandag geskenk is aan haar emosies nie. Die vraag is dus of die uitkoms van die terapie meer positief sou gewees het indien daar meer tyd spandeer is aan die verwerking van Portia se emosies en of sy daarna wel bereid sou gewees het om van haar kant af ook aan die verhouding te werk.

Portia het ook ervaar dat die terapeut nie aan haar kant was nie. Sy kon dus moontlik die terapeutiese benadering as te konfrontierend ervaar het. 'n Ander verklaring vir Portia se negatiewiteit teenoor die terapie kan wees dat die terapeut nie genoeg gedoen het om 'n positiewe terapeutiese verhouding (vgl 2.4.1) daar te stel nie. 'n Mens kan dus tot die slotsom kom dat persone soos Portia moontlik meer aanklank kan vind by 'n ander terapeutiese benadering wat

meer erkenning gee aan emosies en wat op 'n meer subtiele wyse te werk gaan om gedragsverandering teweeg te bring.

4.2.4 Geval 4: Dienende Marta kom in opstand

4.2.4.1 Agtergrond

Chris en Ena is reeds 24 jaar getroud en beide is in hul vroeë vyftigerjare. Al hierdie jare reeds werk Chris by die polisie. Ena was aanvanklik 'n huisvrou, maar is die afgelope agt jaar werksaam as navorser by 'n aptekersfirma. Hulle het drie kinders van 20, 18 en 15 jaar wat nog by hulle inwoon. Die oudste seun werk reeds, die dogter van 18 studeer en die jongste seun is nog op skool.

4.2.4.2 Verloop van terapie

Sessie 1

Probleem

Chris het die afspraak vir huweliksterapie gemaak. Hy vertel dat hy en Ena heeltemal van mekaar vervreem het en tans aparte lewens lei. Sy het 'n paar jaar gelede reeds uit hul kamer getrek omdat hy volgens haar te veel snork en sedertdien het hulle ook geen seksuele lewe meer nie. Hulle kommunikeer ook die afgelope paar jaar feitlik nie meer nie en dit kan nie langer so voortgaan nie. Daarom het hy kom hulp soek. Hy is besig om te vereensaam aangesien hy soos 'n buitestander in sy eie gesin voel. Die gesin eet nie eens meer saam nie. Ena en die kinders gesels nog met mekaar, maar hy word uitgesluit.

Ena stem saam met wat Chris sê oor die feit dat hulle nie eintlik meer iets vir mekaar te sê het nie. Sy is baie besig met die kinders en sy moet ook nog al die huiswerk self doen. Chris ondersteun haar gladnie daarmee nie en sy moes maar leer om self reg te kom. Voeër het sy alles vir Chris gedoen, maar 'n paar jaar gelede het sy besef dat sy geen waardering daarvoor ontvang nie. Sy het toe besluit om haarself nie langer af te sloof vir iemand wat niks vir haar doen of beteken nie. Haar kinders het haar egter nodig en waardeer wat sy vir hulle doen. Dit irriteer haar ook dat Chris haar altyd wil oppas, haar wantrou en vir haar kwaad word as sy dalk 'n paar

minute later as gewoonlik van die werk af kom. Ena beweer dat Chris ook baie suinig is met sy geld en die minimum tot die huishouding bydra.

Huweliksterapie of egskeidingsbegeleiding?

Beide Chris en Ena beweer dat hulle wil probeer om die verhouding te verbeter.

Positiewe aspekte van die verhouding

Op die vraag oor positiewe aspekte in die verhouding, sê Chris dat Ena 'n goeie huisvrou en ma is, lekker kos maak en vroeër ook 'n goeie maat vir hom was. Ena sukkel om die vraag te beantwoord. Sy sê na 'n rukkie dat sy nie vir Chris mis as hy met tye weg van die huis af is vir sy werk nie en dat dit dan vir haar en die kinders besonder vreedsaam is. Sy meen dat hy darem nog omgee vir die kinders, hulle studiegeld betaal en dinge in en om die huis regmaak as sy hom vra.

Huiswerk

Op die terapeut se vraag oor wat elkeen van hulle in die week wat voorlê bereid is om te doen om die verhouding te verbeter, sê Ena dat sy sal probeer om Chris meer by haar en die kinders te betrek en ook uit haar pad sal gaan om met hom te gesels as sy tyd het. Chris sê dat hy haar graag die komende Vrydagaand wil uitneem vir ete as sy sou instem en Ena antwoord dat dit in orde is.

Sessie 2

Met die instap kon 'n mens dadelik sien dat daar spanning tussen Chris en Ena is. Op die terapeut se vraag hoe dit met hulle gaan, het Chris geantwoord dat dit eintlik slegter gaan as tevore. Ena het afgetrokke gelyk. Chris verduidelik toe dat hy baie moeite gedoen het om die vorige Vrydagaand vir hulle by 'n lekker eet- en dansplek te bespreek. Die aand het egter nie uitgewerk nie, aangesien Ena op die ou end nie meer wou uitgaan nie. Volgens Ena was haar 18-jarige dogter die aand baie ontsteld oor 'n toets wat sy die Maandag sou skryf en Ena kon haar nie alleen los nie. Op die terapeut se vraag oor wat sy die aand vir haar dogter moes doen, antwoord Ena dat die dogter nog altyd baie probleme het. Alhoewel sy baie goed presteer, is sy baie gespanne en moet haar ma haar met haar studies help. Die terapeut vra daarna of sy asseblief sal verduidelik op watter manier sy 'n student met haar mediese studies kan help. Ena antwoord dat sy haar kalmeer, moed inpraat, by haar sit en haar help om 'n studierooster op te stel.

Chris sê vervolgens dat dit hom verskriklik frustrer dat die kinders en veral dié spesifieke dogter al haar ma se tyd in beslag neem. Die dogter het dikwels woedebuie, soos 'n vorige naweek toe sy die skoon wasgoed wat Ena gewas het van die draad afgeruk en op die grond neergegooi het. Chris wou haar daarvoor vasvat, maar Ena het tussenbeide getree en die dogter getroos. Ena verduidelik dat sy die kinders teen Chris moet beskerm aangesien hy baie onredelik teenoor hulle optree, veral teenoor dié dogter en jongste seun.

Evaluering van gedrag

Die terapeut vra vir Ena of sy dink dat die manier waarop sy haar kinders help en teen hul pa beskerm bevorderlik is vir die gesinsverhoudings en vir haar en Chris se verhouding. Ena antwoord dat dit seker nie goed is daarvoor nie maar dat sy nie anders kan as Chris nie bereid is om te verander en om meer moeite te doen met sy verhouding met die kinders en met haar nie.

Beheer

Op die terapeut se vraag oor wie se gedrag 'n persoon kan beheer, erken beide Chris en Ena dat hulle net hul eie gedrag kan beheer. Die terapeut verduidelik dat elke persoon verantwoordelik is vir sy eie gedrag en dat dit nie help om te let op wat die ander persoon vir die verhouding doen nie. Hulle moet probeer om elkeen sy eie optrede te evalueer aan die hand van die *Sewe Dodelike Gewoontes* van eksterne beheer teenoor die *Sewe Omgee Gewoontes*.

Huiswerk

Die paar moes weer eens elkeen onderneem om iets vir die ander een te doen. Chris gaan die naweek jag en hulle sal dus nie kan uitgaan nie. Hy sal egter probeer om iets te reël vir wanneer hy terugkom. Op die terapeut se vraag of hy nie aan iets anders kan dink wat hy intussen vir Ena kan doen nie, sê hy dat hy nie weet wat nie. Ena stel toe voor dat hy vir hul dogter geld gee vir brandstof aangesien Ena self nie meer geld vir die maand oor het nie. Chris het onseker na die terapeut gekyk, maar wel ingestem om dit te doen. Ena onderneem om saans vir Chris tee te maak en 'n rukkie met hom te gesels. Op die terapeut se vraag of Chris aan iets meer persoonliks kan dink wat hy vir Ena kan doen, het hy geantwoord dat hy haar saans na ete sal help om die tafel af te dek.

Sessie 3

Ena daag alleen op vir die sessie aangesien Chris skielik vir sy werk moes weggaan. Sy sê dat sy ter wille van die vrede ingestem het om vir terapie te kom, maar dat sy eintlik al 'n geruime tyd gelede besluit het dat sy nie meer 'n man in haar lewe nodig het nie. Sy weet dat Chris 'n selfsugtige mens is wat net aan sy eie behoeftes dink en dat hy nooit sal verander nie. Sy weet ook dat sy onmiddellik weer die verhouding tussen hulle sou kon herstel indien sy soos voorheen weer in al Chris se behoeftes sou voldoen. Sy stel egter nie daarin belang om weer sy vloerlap te word nie. Sy het vroeër nooit tyd gehad vir haarself toe sy altyd na Chris se pype moes dans nie. Tans kry sy saans nadat al die huiswerk afgehandel is darem soms tyd om 'n boek te lees.

Die terapeut vra of daar iets spesifiek gebeur het om Ena na 20 jaar se getroude lewe te laat besluit dat sy nie meer na Chris se pype wil dans nie. Ena antwoord dat daar niks buitengewoons gebeur het nie. Sy het net op 'n dag beseft dat haar persoonlike geluk nie vir Chris belangrik is nie en dat sy nie alles hoef te doen wat hy van haar vra nie. Sy het ook besluit dat sy graag meer tyd vir haarself wou hê.

'n Plan

Op die terapeut se vraag of sy dalk 'n plan kan maak om ekstra tyd vir haarself maar ook vir die verhouding in te ruim, antwoord sy dat sy nie weet hoe nie. Sy laat nie toe dat 'n bediende haar werk in die huis doen nie want sy is baie presies en doen dit eerder self. Die bietjie tyd wat sy nog oor het, spandeer sy aan haar kinders. Op die terapeut se vraag wat sy sal doen met haar tyd as die kinders uit die huis uit is, antwoord sy dat sy dan voldag sal werk want sy hou daarvan om besig te bly. Die terapeut vra vervolgens hoe Ena haar en Chris se verhouding in die toekoms sien as daar nie meer kinders saans en naweke is wat sy kan help met hulle werk nie. Hierop antwoord sy dat sy nog nie daaraan gedink het nie. Daarna vra die terapeut of sy dan nog met Chris getroud wil wees, waarop sy antwoord dat sy ter wille van die kinders nie wil skei nie. Sy sê voorts dat die terapeut nie sal weet dat Chris meestal 'n onaangename, agterdochtige en aggressiewe man is nie.

Op die terapeut se vraag van wanneer af Chris so 'n onaangename persoon geraak het, antwoord Ena dat hy maar altyd effens moeilik was maar dat hy die laaste paar jaar baie erger geword het.

Evaluering van gedrag

Die terapeut sê dat sy kan verstaan dat Ena nie meer Chris se vloerlap wil wees nie. Sy vra vervolgens of Ena nou dat sy opgestaan het van die vloer af 'n meer gelukkige persoon is as vroeër. Ena dink 'n ruk na en sê toe nee, sy dink nie sy is gelukkiger as voorheen nie, maar sy voel nie meer so verontreg nie. Daarna vra die terapeut vir Ena of sy nie dink dis 'n goeie plan dat die gesin sekere aand saam aan tafel eet nie en of hulle dit dalk kan doen die aand wat Chris terugkom huis toe. Ena onderneem om dit te probeer doen.

Sessie 4

Chris sê dat hy ook 'n keer alleen wou kom aangesien Ena so 'n geleentheid gehad het. Die terapeut vra hom hoe dit die afgelope week gegaan het vandat hy terug is. Hy antwoord dat hy die indruk gehad het dat Ena probeer het om hulle almal saam aan tafel te laat eet die aand van sy terugkeer. Hy het gemerk dat die tafel gedek was. Op die ou end het hy en Ena alleen aan tafel geëet omdat die studerende dogter verkies het om eerder by die televisie te eet as aan tafel. Die oudste seun was uit vir die aand en die jongste het gesê dat hy ook by die televisie wil sit as sy suster dit mag doen.

Chris sê voorts dat hy gladnie gelukkig is nie. Hy het reeds vir drie sessies betaal maar daar het nog niks gebeur nie. Hy vra hoe lank hulle dan nog vir terapie sal moet kom voordat dinge gaan verander. Die terapeut vra aan Chris wat dit is wat hy graag wil hê moet gebeur. Chris sê dat Ena weer moet raak soos wat sy vroeër in hul huwelik was en dat sy hom nie sy huweliksregte moet ontnem nie.

Daarna vra die terapeut of hy kan onthou dat hulle vantevore daarvoor gepraat het dat elke persoon slegs in beheer is van sy eie gedrag en nie aan 'n ander persoon kan voorskryf hoe hy moet optree nie. Hy sê dat hy dit onthou, maar hoe anders sal sy huwelik regkom as Ena nie verander nie. Hy voel steeds sy sluit hom uit en dat hy 'n buitestander in sy eie gesin is.

Wat doen jy?

Die terapeut vra hom wat hy al van sy kant af probeer doen het om nie meer buite die gesin te staan nie. Hy sê hy het mos na die eerste sessie probeer om vir hom en Ena 'n aand uit te reël en dat die terapeut weet wat die uiteinde daarvan was. Die terapeut vra verder of hy al sedertdien

enige iets anders probeer doen het om vir Ena of die kinders te wys dat hy vir hulle omgee. Chris antwoord daarop dat dit tog nie sal help nie en dat hy maar eerder uit hulle pad bly en vir homself sorg deur lekker jagnaweke met sy vriende te reël.

Die terapeut vra vir Chris of hy dink dat sy en Ena se verhouding siek is. Chris antwoord dat dit sekerlik so is, anders sou hy nie kom hulp soek het nie. Die terapeut sê hy sal moet besluit of hy by die siekbed wil sit en toekyk hoe die verhouding agteruitgaan en uiteindelik doodgaan en of hy bereid is om iets te doen om dit te red.

'n Plan

Die terapeut vra vir Chris of hy kan dink aan iets wat hy kan doen om die verhouding te verbeter. Chris sê hy weet nie wat Ena van hom verwag nie. Hy het al aangebied om 'n bediende te betaal om 'n paar dae per week te kom help met die huiswerk, maar Ena is nie daarvoor te vinde nie. Sy wil ook nie Sondaes saam met hom en die oudste seun op die boot uitgaan nie omdat sy glo seesiek word. Sy wil ook nie saam met hom by sy vriende gaan kuier nie omdat sy nie van hulle hou nie.

Op die terapeut se vraag of hy aan 'n paar ander dinge kan dink wat Ena van sal hou om saam met hom te doen, antwoord Chris dat hy regtig nie weet waarvan sy hou nie. Sy het al die jare saam met hom al die dinge gedoen wat hy wou doen. Nou skielik wil sy nie meer nie en hy weet nie wat sy graag sal wil doen nie. Op die terapeut se vraag of hy al vir Ena gevra het waarvan sy sal hou, of wat sy graag wil doen, antwoord Chris dat hy dit nog nie gedoen het nie en ook nie weet hoe om met Ena te praat vandat sy haar so snaaks hou nie.

Die terapeut gee aan die einde van die sessie vir Chris die lys van behoeftes saam, verduidelik die betekenis van die verskillende behoeftes aan hom en vra dat hy dit ook aan Ena sal verduidelik sodat hulle hul behoefte-sterktes kan bepaal. Hulle sal dit tydens die volgende sessie bespreek en dan kan hy vir Ena vra wat sy graag wil hê en wat hy vir haar kan doen.

Chris en Ena het vir drie weke na Chris se sessie nie weer 'n afspraak vir terapie gemaak nie. Die terapeut het hulle geskakel en Ena het gesê dat sy nie meer belangstel om aan hul verhouding te werk nie omdat sy weet dat Chris te selfsugtig is om ooit te verander. Sy sê verder dat Chris gesê het hy gaan nie langer sy geld op terapie mors as sy, Ena, steeds net haar eie kop volg en nie eens bereid is om die huiswerk te doen wat hulle tydens die sessies gekry het nie. Ena voeg by dat

Chris van plan is om die dominee te vra om met hulle te kom praat aangesien dit niks kos nie. Hy sê verder dat Ena 'n belofte voor God gemaak het dat sy haar plig as vrou sou nakom en dat sy dit nie doen nie. Ter afsluiting van die gesprek sê Ena dat sy reeds 'n afspraak by 'n prokureur gemaak het en dat sy nog net die saak met die kinders wou bespreek. Indien hulle sou instem, sal sy voortgaan met 'n egskeiding.

4.2.4.3 Bespreking

Reeds in die eerste sessie was dit duidelik dat Ena nie veel daarin belang stel om die verhouding te verbeter nie. Sy kon haarself nie eens sover kry om 'n aand saam met Chris uit te gaan nie. Die kinders en huishouding is telkens as verskoning gebruik vir waarom sy nie aan die verhouding kon werk nie. Dit het geblyk dat dit vir Ena moeilik was om haar wense en gevoelens aan ander te kommunikeer. Dit is jammer dat die volgende sessie, waarin die paar hul behoeftes sou bespreek, toe nie plaasgevind het nie. 'n Moontlike verklaring vir Ena se skynbare onverskilligheid teenoor Chris is dat sy op daardie stadium reeds by 'n ander verhouding betrokke was maar nie die verantwoordelikheid vir 'n egskeiding wou aanvaar nie. Dit sou dus makliker wees om die lewe vir Chris so moeilik as moontlik te maak sodat hy uiteindelik van haar sou skei.

Die terapie het ook nie daarin geslaag om Chris sover te kry om daadwerklik iets te doen om die verhouding te verbeter nie. Hy was wel bereid om die eerste sessie se huiswerk te doen, maar het daarna voortgegaan met sy passiewe rol. Die opmerking wat hy agterna teenoor Ena gemaak het, naamlik dat die dominee haar op haar pligte moes wys, dui ook daarop dat Chris meer oor sy eie behoeftes begaan was as oor die verhouding as sodanig. Sy standpunt tydens terapie was dat daar niks "gebeur" nie en dat Ena "nie wil verander nie". Chris het dit nie as sy verantwoordelikheid beskou om self iets aan die situasie te doen nie. Volgens hom moes óf die terapeut óf Ena sorg dat hy weer sy huweliksregte terugkry.

Dit is sterk te betwyfel of enige ander benadering tot huweliksterapie Ena en Chris se problematiese verhouding na slegs vier sessies sou kon verbeter. Ena se ongemotiveerdheid en Chris se passiwiteit sou in elk geval hul vordering belemmer het. Die terapeut is van mening dat dit nie noodwendig die realiteitsterapie is wat gefaal het nie, maar dat bogenoemde faktore, geleë in die kliënte self, tot die negatiewe uitkoms van die terapie gelei het.

4.2.5 Geval 5: Nadia verloor haar werk

4.2.5.1 *Agtergrond*

Len is 25 jaar oud en Nadia 24. Hulle het drie jaar lank saam gewoon voordat hulle twee jaar gelede getroud is. Len het 'n vorige huwelik gehad wat 'n jaar lank geduur het en deur sy vorige vrou beëindig is toe sy verlief geraak het op 'n ander vrou. Len het Nadia kort na sy egskeiding ontmoet en 'n jaar later by haar ingetrek. Hulle het 'n seun wat pas twee jaar oud geword het. Nadia is 'n sekretaresse by 'n prokureursfirma en Len bestuur 'n makelaarsfirma. Len is 'n frisgeboude man wat 'n goeie rugby-speler is en Nadia 'n aantreklike, goedversorgde jong vrou.

4.2.5.2 *Verloop van terapie*

Sessie 1

Die probleem

Volgens Nadia was sy en Len baie gelukkig totdat daar die afgelope paar maande sekere dinge gebeur het wat daartoe gelei het dat sy Len nie meer kan vertrou nie. Volgens haar het hy betrokke geraak by 'n vrou by sy werk. Len ontken dat daar iets tussen hom en die vrou is en sê dat hulle bloot goed oor die weg kom en dat hy niks verkeerds gedoen het nie. Nadia sê sy het geen bewyse nie, maar dat sekere dinge verander het, soos dat Len skielik sy selfoonstate na die werksadres stuur, dat hy geheimsinnig is oor sy selfoon en saans vreemde oproepe ontvang wat volgens hom werksverwant is. Nadia is onlangs vir twee dae in 'n senuwee-kliniek opgeneem as gevolg van angstigheids en depressie en kan die spanning van die situasie nie langer hanteer nie. Sy voel dat Len verander het, dat hy vroeër alles met haar gedeel het maar nou skielik wil hê dat sy uit sy lewe moet onttrek.

Len sien die probleem heel anders. Hy het wel baie te doen met die vrou wat die administratiewe sy van die besigheid behartig. Hulle het noodgedwonge baie kontak met mekaar maar daar was nog nooit sprake van 'n verhouding tussen hulle nie. Hy en Nadia het vroeër saam gewerk en sy het van die begin af die leiding in hul verhouding geneem. Op hierdie stadium werk hulle nie meer saam nie en Nadia raak ongelukkig as sy nie presies weet wat hy elke oomblik van die dag doen nie. Sy bel hom tydig en ontydig by die werk en gee hom geen ruimte nie. Hy sê voorts dat hy dink dat die probleem reeds 'n lang pad kom, van sy kinderjare af. Hy het grootgeword in 'n gesin waar sy pa 'n alkoholis was. Sy ouer broer het hom altyd beskerm teen sy pa wat daarvan

gehou het om hom te terroriseer. Len sê dat hy altyd onderdanig was aan sy broer en dat hy tot ongeveer 'n jaar gelede toe sy broer skielik dood is, nooit sy eie besluite geneem het nie. Sy pa is ook intussen oorlede en dis vir Len en sy ma, wat erg deur sy pa mishandel is, veral moeilik om sy broer se dood te verwerk aangesien hulle baie afhanklik van hom was. Len is baie hartseer oor sy broer se dood, maar op 'n sekere manier voel hy ook bevry, asof hy nou vir die eerste keer begin leef en homself kan leer ken. Vroeër het hy nie omgee dat Nadia hom voorsê wat om te doen nie, want hy was dit sy lewe lank gewoon. Hy het nooit eers probeer om homself af te vra wat hý eintlik van die lewe wil hê nie. Tans begin hy egter sukses beleef by die werk, mense respekteer hom as hul baas en hy sien nie kans dat sy vrou daar instorm en aantygings maak oor buite-egtelike verhoudings, mense uitvra oor sy bewegings en hom verneder nie. Hy wil nie langer deur enige persoon gedomineer word nie.

Len gaan voort deur te sê dat hy tot op hede nog nie sy verlede en sy broer se dood verwerk het nie en dat hy graag vir 'n sessie of twee se individuele terapie wil kom om oor die dinge te praat. Hy sukkel die laaste tyd met verwarrende emosies en raak dikwels aggressief terwyl hy vroeër nie so was nie. Hy meen dat hy en Nadia nie hulle probleme uitgesorteer sal kry terwyl hy nog soveel onsekerhede in homself rondra nie. Hy vertel ook dat sy ma hom reeds 'n tyd gelede aangeraai het om hulp te kry aangesien sy self baie baat gevind het by terapie na haar seun se dood. Hy het blykbaar nog nie tevore kans gesien daarvoor nie, maar dink dat dit nou die aangewese tyd daarvoor is.

Die terapeut antwoord daarop deur vir Len te sê dat sy baie jammer is dat hy deur sulke diep waters moes gaan met sy moeilike kinderjare en die dood van sy pa en broer. Sy meen dat 'n mens ongelukkig niks aan die verlede kan verander nie, maar wel moet leer hoe om in die hede 'n mens se probleme te hanteer.

Len reageer deur te sê dat hy daarmee saamstem en dat dit een van die redes is waarom hy nie vantevore vir terapie wou gaan nie. Hy meen verder dat hy tog bang is om sy gevoelens oor dit wat verby is sommer net af te maak as onbelangrik en dat hy tog graag met iemand daaroor sou wou praat en of dit in orde sal wees as hy vir 'n paar sessies op sy eie sou kom. Die terapeut antwoord dat dit reg is as hy dit graag so wil doen. Sy vra daarna vir Nadia hoe sy daarvoor voel en of sy dalk ook die behoefte het om vir 'n sessie op haar eie te kom.

Nadia het begin huil terwyl Len oor sy verlede gepraat het. Sy sê dat sy weet Len het probleme van sy eie en sy het deur die jare haar bes gedoen om hom daarmee by te staan. Sy wonder waar sy nou in die hele storie inpas, want sy is bang dat Len gaan verander en dat sy dan nie meer 'n plek in sy lewe sal hê nie. Len bied aan dat Nadia die sessies saam met hom bywoon, waarop sy antwoord dat hy maar eerder alleen moet kom terwyl sy intussen besluit of sy ook alleen wil kom of eerder na afloop daarvan weer saam met Len sal kom vir huweliksterapie.

Sessie 2 en 3

Len het vir twee sessies op sy eie gekom. Hy het sy hart uitgepraat oor die hartseer wat hy tydens sy kinderjare beleef het, hoe hulle baie arm grootgeword het en hy eintlik nie 'n pa of ma se liefde geken het nie. Talle kere moes hy, sy broer en sy ma van die huis af vlug omdat sy pa so gewelddadig was. Sy ma was dikwels in die hospitaal en hyself moes keer op keer die vernedering deurmaak om met merke aan sy lyf by die skool op te daag. Die hele dorp het geweet van hulle gesin se ellendes. Sommige mense het probeer help en ander het met hulle gespot. Tog was sy pa se dood (as gevolg van lewerkanker) en sy broer se ongeluk kort daarna, vir Len 'n groot slag wat 'n verskeidenheid van emosies in hom wakker gemaak het. Hy het enersyds baie hartseer en verlate gevoel, selfs ook skuldig omdat hy as kind hom nie teen sy pa kon verweer nie. Andersyds het hy die gevoel gekry dat hy so pas begin lewe het. Volgens hom weet hy nie mooi wie hy is of wat hy eintlik van die lewe wil hê nie. Hy weet net dat hy nie meer die persoon wil wees wat toelaat dat ander mense sy lewe vir hom reël nie. Hy het ook gesê dat hy opstandig raak as Nadia sy lewe wil probeer beheer, maar dat hy haar nie kan verkwalik daarvoor nie, want toe hulle mekaar ontmoet het, het die verhouding vir hom en vir haar op dié manier gewerk.

Die terapeut het gedurende hierdie twee sessies die kliëntgesentreerde benadering gevolg, hoofsaaklik geluister en gevoel gereflekteer. Len het baie gepraat en gehuil. Tussendeur het hy ook soms heftig geraak wanneer hy gepraat het oor die verliese wat hy as kind gely het. Teen die einde van die tweede sessie het hy egter gesê dat hy rustiger voel en dat hy dink dat hy en Nadia vir die volgende sessie saam vir huweliksterapie sal kom.

Sessie 4

Van die begin van die sessie af, kon die spanning tussen Len en Nadia duidelik aangevoel word. Nadia is steeds ongelukkig omdat Len weier om sy selfoonstate vir haar te wys. Sy sê dat daar vroeër nooit enige geheime tussen hulle was nie en dat alles op daardie stadium vir haar daarop dui dat hy by 'n skelm verhouding betrokke is. Len reageer heftig hierop en sê dat daar twee redes is waarom hy nie vir Nadia die state wil wys nie. Eerstens sal sy wel iets daarin vind waaroor sy ongelukkig sal wees, en tweedens weier hy uit beginsel om weer soos altyd toe te gee aan haar ultimatus. Hy wil nou die patroon verbreek en wil nie langer deur haar opgepas word asof hy 'n kind is nie. Hy wil ook nie langer dinge teen sy sin doen bloot om die vrede te bewaar nie.

Len vertel verder hoedat Nadia hom elke dag om vyfuur bel om te hoor of hy al oppad is huis toe. Indien hy êrens langs die pad wil stop, moet hy haar laat weet dat hy vyf minute later tuis sal wees. Sy het die vorige week ook 'n keer na sy selfoon gebel wat deur die dame by die werk beantwoord is. Dié het gesê dat Len gery het en dat sy vir hom 'n boodskap sal gee. Len verduidelik dat hy sy selfoon in sy kantoor gelaat het om te herlaai. Die dame het opdrag gehad om alle oproepe te beantwoord aangesien kliënte dikwels na sy selfoon bel. Nadia was woedend daaroor. Sy dink dat die meisie Len se selfoon doelbewus beantwoord het om haar, Nadia, te treiter. Volgens haar span Len en die meisie saam teen haar. Hulle wil haar van haar kop af dryf sodat sy uiteindelik die skuld kan kry vir al die moeilikheid en Len van haar kan skei. Len sê hy is moedeloos en weet nie meer hoe om vir Nadia te oortuig dat hy haar liefhet nie, dat hy nie 'n affair het nie, maar dat hy net nie meer deur haar gedomineer wil word nie.

Wat doen jy?

Die terapeut sê dat Nadia voel dat Len se gedrag gedurende die afgelope jaar of wat verander het. Nadia knik instemmend. Die terapeut vra vervolgens vir Len of Nadia ook anders optree as vantevore. Len antwoord dat, vandat hy Nadia ken, sy daarvan hou om die besluite te neem. Vroeër het hy nie omgee om haar haar sin te gee nie. Ook haar familie ken haar as iemand wat baie uitgesproke is oor wat sy wil hê. Dit was nog altyd deel van haar persoonlikheid om sterk en dominerend op te tree. Dit is eers in die laaste tyd dat dit vir hom 'n probleem geraak het en omdat sy hom nie meer vertrou nie, het dit nog verder vererger.

Evaluering van gedrag

Die terapeut vra vir Nadia of haar besluit om Len op te pas en hom nie te vertrou nie haar help om beter te voel, of vir haar en Len help om nader aan mekaar te kom. Nadia antwoord dat sy weet dat dit nie help nie, maar dat sy nie anders kan optree nie. Dit is Len se skuld. Hy was nog altyd baie beïnvloedbaar deur ander mense en daarom moet sy hom help om die regte besluite te neem. Sy hou niks daarvan as dit vir haar voel of Len dinge vir haar wegsteek soos wat hy in die laaste tyd doen nie.

Beheer

Die terapeut vra daarna of elkeen van hulle vir haar kan sê wie se gedrag hulle kan beheer. Albei antwoord dat 'n mens slegs sy eie gedrag kan beheer. Sy wys hulle daarop dat dit in elk geval onmoontlik is om iemand te probeer dwing om aan jou getrou te bly. Dit is elke persoon se eie keuse en verantwoordelikheid om so op te tree dat hy die verhouding bevoordeel en nie benadeel nie. Daarna verduidelik die terapeut aan die paar hoe eksterne beheer verhoudings kan vernietig.

Positiewe aspekte van die verhouding

Nadia sê dat Len 'n goeie pa is, haar dikwels in die huis help en dat hulle dieselfde belangstellings het. Len meen dat Nadia 'n goeie vrou en ma is wat haar huishouding goed organiseer en dat sy hom altyd ondersteun deur byvoorbeeld al sy rugbywedstryde by te woon.

Huiswerk

Vir huiswerk kry hulle die opdrag om in die komende naweek 'n aand saam uit te gaan en hul probleme vir daardie tyd in die *rooikamer* toe te sluit.

Sessie 5

Len en Nadia sê albei dat dit met hulle beter gaan en dat hulle die aand saam baie geniet het. Nadia voeg egter by dat dit vir haar baie moeilik was om nie meer so beherend op te tree nie. Len beaam dit en sê dit voel soms vir hom asof sy onnatuurlik optree. Dit is tog nie moontlik dat sy so kan verander nie en hy glo nie sy sal dit kan volhou nie. Hy meen verder dat dit soms vir hom lyk asof Nadia emosioneel onstabiel is en dat hy bang is dat sy hulle seuntjie kan skade aandoen.

Wat doen jy?

Die terapeut vra nou vir Nadia of daar enige iets is wat sy doen wat hul seun skade kan berokken. Nadia antwoord dat dit haar bitter seer maak dat Len so iets kan dink. Hy het blykbaar al dikwels vir haar gesê dat hy bekommerd is daaroor of sy ooit in staat is om die kind te versorg. Nadia sê sy is wel soms huilerig en emosioneel, maar was nog altyd 'n goeie ma en vrou totdat Len anders begin optree het. Len sê dit is vir hom onaanvaarbaar dat Nadia byvoorbeeld saans nadat hul seun slaap, in sy kamer gaan huil en haar kop teen die muur stamp. Volgens Nadia het dit net een keer gebeur omdat Len later as gewoonlik by die huis gekom het. (Len mompel dat hy tien minute laat was.) Nadia sê dat sy probeer om reg op te tree, maar soms nog baie emosioneel raak omdat sy bang is dat sy Len kan verloor. Sy het die idee dat Len nie meer lief is vir haar nie.

Huweliksterapie of egskeidingsbegeleiding

Op die vraag of hulle wil voortgaan om aan die verhouding te werk, antwoord Nadia dadelik dat sy baie lief is vir Len en enigiets van haar kant af sal doen om die verhouding te verbeter. Len lyk effens onseker en sê dat hy ook graag wil hê hul verhouding moet werk maar as Nadia so swaar kry om hom te vertrou, sal hy homself dalk eerder uit die prentjie moet verwyder, want hy is dan die oorsaak van hul probleme.

Wat wil jy hê?

Die terapeut vra aan Len wat hy wil hê. Wil hy eerder uit die prentjie uitkom? Len antwoord dat hy maar net bedoel dat indien hy vir Nadia so ongelukkig maak soos wat sy tans is, dit dalk vir haar makliker sal wees sonder hom. Die terapeut reageer deur te antwoord dat hy moet besluit wat hy wil hê, dat dit slegs sy keuse is. Sy wys hom daarop dat hy ook nie namens Nadia kan besluit wat goed vir haar is en wat sy wil doen nie, want dit is weer haar eie keuse waarvoor sy alleen verantwoordelik is.

Behoeftes

	Liefde	Oorlewing	Mag	Vryheid	Plesier
Len	3	3	3	4	3
Nadia	4	3	4	2	2

Len beweer dat indien hy 'n jaar gelede sy behoeftes moes bepaal, hy sou gesê het dat hy 'n baie lae magsbehoefte het. Noudat hy as persoon gegroei het en dit al hoe beter gaan met sy werk,

besef hy dat sy magsbehoefte minstens gemiddeld is. Volgens hom moet Nadia 'n vyf kry vir haar magsbehoefte. Nadia verskil egter. Sy is die laaste tyd nie meer haarself nie. Alhoewel sy normaalweg 'n redelike hoë magsbehoefte het, dink sy nie dit is 'n vyf nie. Len sê sy vryheidsbehoefte is so hoog omdat hy die afgelope tyd dikwels voel dat Nadia hom oppas en dat hy alles aan haar moet rapporteer. Dit is egter nou beter as twee weke gelede. Hy weet egter nie hoe lank sy die “pose” sal kan volhou nie.

Die terapeut vra aan Nadia hoe sy dit ervaar. Beskou sy haar optrede van minder beherend op te tree as 'n “pose”? Nadia erken dat dit nie altyd maklik is nie en dat dit haar steeds frustreer as sy nie weet waar Len is nie. Sy kan egter sien dat dit beter is vir hul verhouding as sy vir Len meer ruimte gee en ter wille van hul verhouding sal sy hard probeer.

Huiswerk

Die terapeut gee vir die paar die lysie met die *Sewe Dodelike* en *Sewe Omgee Gewoontes* en vra dat beide sal probeer om die omgee-gewoontes toe te pas en dié van eksterne beheer uit te skakel. Sy vra ook of elkeen in die komende week iets vir die ander sal doen wat hulle nie gewoonlik doen nie en wat goed sal wees vir die verhouding. Nadia onderneem om Len nie weer laatmiddag te bel om te hoor hoe laat hy huis toe kom nie en om hom vriendelik te groet wanneer hy by die huis aankom. Len sal elke aand hul seun bad sodat Nadia kan ontspan.

Die terapeut sê dit klink baie goed. Sy vra of Len dalk aan iets meer persoonliks kan dink wat hy vir Nadia kan doen, waarop hy antwoord dat hy vir hulle 'n aand uit met 'n baba-oppasser vir die kleintjie sal reël.

Daaropvolgende sessies

Len en Nadia het nog drie verdere terapieessies bygewoon. Nadia het goed gevorder en hard gewerk daaraan om Len nie meer te beheer nie, hom meer ruimte te gee en weer te vertrou. Sy het ook geleer om eerder na haar eie behoeftes om te sien in die tyd wat sy vroeër gebruik het om Len dop te hou en haar te bekommer oor wat hy doen. Len was aanvanklik nog negatief, aangesien hy getwyfel het of hul verhouding ooit kan werk met Nadia se dominante persoonlikheid, maar het tog mettertyd meer ontspanne voorgekom. Die paar het na die derde sessie gesê dat hulle gelukkig voel met hul verhouding. Nadia het Glasser se boek *Choice Theory*

aangekoop sodat sy meer oor die keuse teorie kon leer. Sy was van mening dat dit haar ook in haar ander verhoudings, soos met die familie, sou kon help om minder beherend te wees.

4.2.5.3 Bespreking

Dit is moeilik om vas te stel of die twee individuele sessies wat Len gehad het om oor sy kinderjare te praat, gehelp het om sy en Nadia se verhouding te verbeter. Volgens Wubbolding (2002:79) behoort die verlede slegs kortliks opgehaal te word indien dit die kliënt se toekomstige keuses kan beïnvloed. Hy gee die volgende riglyn vir 'n kortstondige blik op die verlede: "Look, but don't stare." Die terapeut is onseker of Len se twee sessies sou kon deurgaans as 'n "look" of 'n "stare". Volgens die terapeut het mense soms die behoefte om oor traumatiese gebeure te praat en behoort hulle die geleentheid daarvoor gegee te word.

Die rede waarom die realiteitsterapeut normaalweg nie haar kliënte aanmoedig om oor die verlede en oor emosies te praat nie, is omdat praat terapie alleen nie die nodige verandering teweeg kan bring nie (Wubbolding 2002:77). By Len het dit waarskynlik vir hom verligting gebring om met 'n objektiewe persoon oor sy kinderjare te praat. Die terapeut glo ook dat sy waarskynlik die kliënt se vertrouwe sou geskend het indien sy die direkte versoek van sy kant af sou geweier het. Dit is egter belangrik dat die kliënt nie vashaak by sy verlede nie en moet beseef dat hy steeds vir vandag se probleme verantwoordelikheid moet aanvaar en daaraan moet werk, soos wat die terapeut wel aan Len en Nadia verduidelik het.

Volgens Glasser lê die antwoord vir alle psigiese probleme in die opbou en instandhouding van goeie verhoudings. Die gelukkige verhouding wat Len en Nadia gehad het in die tyd toe sy hom deur sy moeilike tye van verlies bygestaan het, het hom waarskynlik reeds gehelp om 'n sterker mens te word. Nadia se werk as trooster ná sy vorige egskeiding en besluitnemer in die eerste paar jaar van hul huwelik, het nou egter as gevolg van Len se groeiproses, oorbodig geraak. Hy wou al hoe meer self sy mags- en vryheidsbehoefte uitleef. Die verandering in Len het Nadia al hoe meer onseker laat voel en haar nog meer beherend laat optree as vroeër, wat op sy beurt weer 'n negatiewe effek op hul verhouding gehad het. Met behulp van die realiteitsterapie het Nadia haar eie gedrag leer evalueer en gesien dat dit Len net verder van haar af laat wegdryf. Sy was egter gemotiveerd om die verhouding te laat werk en het doelgerig probeer om haar eksterne beheergewoontes met dié van interne beheer te vervang.

Die vraag bly egter steeds of Nadia en Len se verhouding op die lange duur sal oorleef aangesien Len soms baie negatief en krities teenoor Nadia optree. Dit is ook moontlik dat Len wel betrokke is by 'n ander vrou, maar, getrou aan sy nie-konfronterende aard, dit nie wil erken nie. Hy pak dus eerder die skuld op Nadia se beherende gedrag sodat hy op dié wyse, ná 'n aantal terapieessies, sonder blaam uit die huwelik kan stap.

Volgens Wubbolding (2002:10) is die doel van realiteitsterapie gedragsverandering met die oog op beter behoeftebevrediging en groter geluk. Hiervolgens kan die uitkoms van Len en Nadia se terapie as suksesvol beskou word indien hulle wel kon leer wat hulle moet doen om gelukkig te wees. Dit sal vir Nadia en hul seun baie jammer wees as Len, soos hy gesê het, “uit die prentjie sou padgee”. Die vaardighede wat Nadia met behulp van die realiteitsterapie aangeleer het sal egter, soos wat sy self ook erken het, haar ook in enige toekomstige verhouding tot voordeel strek.

4.3 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is beskryf hoe Glasser se realiteitsterapie op vyf pare toegepas is. In elke geval is daar eerstens kortliks verwys na die agtergrond van die paartjie wat kom hulp soek het. Daarna is die verloop van die terapie aan die hand van die verskillende sessies beskryf en laastens is die geval bespreek met die doel om vas te stel of Glasser se terapeutiese benadering die paartjie kon help om hul probleme beter te hanteer al dan nie. In sommige gevalle het die verhoudings van die pare met behulp van die terapie wel verbeter. Daar was egter ook ander gevalle waar die uitkoms van die terapie onseker of minder bevredigend was. Die faktore wat daartoe aanleiding kon gee word in die volgende hoofstuk in meer besonderhede bespreek.

HOOFSTUK 5

SAMEVATTING, BEVINDINGS EN AANBEVELINGS

5.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk bevat 'n samevatting van die navorsing as geheel. Dit sluit in die agtergrond tot die navorsing, die navorsingsvraag en -doel en 'n bondige oorsig van die literatuurstudie en die praktiese ondersoek. Die bevindings wat uit die ondersoek voortspruit word daarna beskryf en ter afsluiting word enkele gevolgtrekkings en aanbevelings gemaak.

5.2 SAMEVATTING

Die agtergrond tot hierdie studie is die kompleksiteit van hedendaagse verhoudings en die hoë eise wat die samelewing aan pare stel. Dit word gereflekteer in die egskeidingsyfers wat wêreldwyd aan die toeneem is. In Suid-Afrika dra faktore soos die multikulturele aard van die samelewing, die verswakking van tradisionele waardes, werkloosheid en verstedeliking nog verder tot hierdie problematiek by. Die feit dat mense van alle bevolkingsgroepe toenemend by instansies en professionele persone hulp soek vir hul verhoudingsprobleme, bevestig die relevansie van die onderwerp.

Sedert die aanvang van pare-terapie ongeveer 40 jaar gelede, het 'n hele aantal terapeutiese benaderings uit die oorspronklike psigodinamiese, kognitief-behavioristiese en sistemiese perspektiewe ontwikkel en word dit vandag algemeen deur terapeute gebruik. Navorsing toon egter dat die sukseskoers van terapie met pare op hierdie stadium nog baie beperk is en veel laer is as dié van ander vorme van terapie (vgl Hfst 1). Betrokkenes op hierdie terrein behoort dus ernstig te besin oor die aard en waarde van die terapeutiese benaderings wat hulle gebruik.

Een van die terapeutiese benaderings wat tot stand gekom het, die realiteitsterapie van William Glasser, word die afgelope paar dekades reeds wêreldwyd met sukses aangewend. Dit is egter eers enkele jare gelede deur Glasser aangepas en verfyn sodat dit spesifiek ook op pare toegepas kan word.

Die volgende vraag het dus ontstaan:

Kan die realiteitsterapie van William Glasser moontlik van waarde wees vir die veld van pare-terapie in Suid-Afrika?

Die doel van die navorsing was dus om 'n ondersoek te doen na die aard van Glasser se realiteitsteorie en vas te stel of die praktiese toepassing daarvan in terapie met pare enige besondere waarde kan hê.

Ten einde die aard van Glasser se realiteitsterapie te beskryf, is eerstens 'n literatuurstudie onderneem (vgl Hfst 2). Afgesien van die standaardwerke waarin die teorie bespreek word, moes veral ook onlangse tydskrifartikels bestudeer word om die toepassing daarvan in terapie met pare te ontleed.

Glasser se realiteitsterapie berus op sy keusesteorie. Dit beklemtoon die belangrikheid van gesonde menseverhoudings, persoonlike keusevryheid en verantwoordelikheid. Dit gaan uit van die veronderstelling dat die mens se *totale gedrag* saamgestel word uit *fisieke, gevoels-, dink- en doen*komponente. Elke persoon kan kies wat hy doen en dink en hierdie keuse beïnvloed op sy beurt weer die persoon se fisieke en gevoelstoestand. Tydens realiteitsterapie word daar dus gefokus op die optredes en denke van die persoon en word dit beklemtoon dat hy beheer het oor wat hy doen en dink en dat hy daarvoor verantwoordelikheid moet aanvaar.

Die motivering vir mense se gedrag word gevind in hul ingebore *behoefte*s aan *liefde, oorlewing, mag, genot* en *vryheid*. Hierdie behoeftes word bevredig deur die inhoud van elke persoon se unieke *kwaliteitswêreld* of *foto-album* waarin beelde van mense, dinge en aktiwiteite gestoor is wat vir hulle van waarde is en as behoeftebevredigend ervaar word.

Wat betref die verloop van realiteitsterapie, is dit belangrik dat 'n terapeutiese klimaat geskep word waarin die terapeut opreg belangstel in die welsyn van haar kliënt en aktief by hom betrokke raak as vriend. Die terapie word gebaseer op die beginsels dat die hede en huidige gedrag van die persoon belangriker is as sy verlede en die oorsprong van die probleem, dat die optrede van die kliënt meer aandag behoort te geniet as sy gevoelens en dat sielkundige probleme nie siektes is wat met medisyne reg gedokter kan word nie. 'n Diagnose van die probleem is dus irrelevant aangesien simptome bloot kreatiewe, maar onsuksesvolle pogings van die persoon is om sy behoeftes bevredig te kry.

Die *WDEP*-sisteem is 'n akroniem vir die stappe wat tydens realiteitsterapie toegepas word. Die terapeut doen navraag oor wat die kliënt graag wil hê (*Wants*), wat hy op daardie stadium doen (*Do*), of dit wat hy doen effektief is en hom help om te kry wat hy wil graag wil hê (*Evaluate*) en watter nuwe plan (*Plan*) gemaak kan word om die kliënt te help om meer suksesvol te wees in die bereiking van sy doelwitte.

Alhoewel bogenoemde beginsels ook in realiteitsterapie met pare toegepas word, gebruik Glasser die keusetheorie as die belangrikste uitgangspunt vir pare-terapie. Hiervolgens sal verhoudings slegs geslaagd wees as die persone wat daarby betrokke is mekaar op geen manier probeer beheer nie. Die klem val op elkeen se eie gedrag wat deur hulself geëvalueer moet word aan die hand van die kriteria van of dit bevorderlik is vir die verhouding of nie en of dit die lede van die paar nader aan mekaar bring of nie.

Elke persoon in die verhouding moet verder ook verantwoordelikheid neem vir die bevrediging van sy eie behoeftes, begrip toon vir en ruimte bied vir sy maat se behoeftes en seker maak dat die verhouding nie benadeel word in die proses van individuele behoeftebevrediging nie. Glasser gebruik spesifieke metafore in sy terapie met pare, soos die *rooikamer* en die *oplossingsirkel* waardeur pare geleer word om beter met mekaar te kommunikeer en om oor probleme te onderhandel.

In 'n kwalitatiewe ondersoek word daar klem gelê op die beskrywing van die verskynsel en die interpretasie daarvan (vgl Hfst 3). Binne die konteks van die navorser se werk as terapeut, is vyf pare geselekteer waarop Glasser se realiteitsterapie toegepas is. Die beginsels en prosedures van realiteitsterapie en die keusetheorie en die besondere tegnieke daarvan is deurgaans in die terapie toegepas. Die terapisessies is beskryf en bespreek in Hoofstuk 4 en die bevindings wat daaruit gemaak is, word hierna uiteengesit.

5.3 BEVINDINGS

Die bevindings van bogenoemde ondersoek word ingedeel onder die belangrikste komponente van die realiteitsterapie.

5.3.1 Bevindings ten opsigte van Glasser se terapeutiese omgewing

Kliënte reageer positief op die klimaat van omgee, betrokkenheid, entoesiasme en vriendskap wat deur die terapeut geïnisieer word. Hulle aanvanklike teruggetrokkenheid en verleentheid word oorbrug namate hulle besef dat die terapeut hulle onvoorwaardelik aanvaar en met respek behandel. Die terapeut se aktiewe betrokkenheid en entoesiasme dra daartoe by dat hulle meer hoop kry vir die verbetering van hul verhouding as wat hulle voor die tyd gehad het. Hulle sien die terapeut nie as 'n toeskouer wat net luister nie, maar as 'n aktiewe vennoot wat hulle wil help om hul probleme op te los.

Wanneer die realiteitsterapeut ferm, konfronterend en direkief optree, kan dit vir kliënte die nodige aansporing verskaf om verantwoordelikheid te aanvaar en vorentoe te beweeg. Dit kan egter ook negatief ervaar word en die kliënt laat voel dat die terapeut nie ondersteunend genoeg is nie (sien 4.2.3.3).

- Oor die algemeen is die terapeutiese omgewing, soos voorgestel deur Glasser, 'n baie goeie basis vir terapie met pare. In enkele gevalle kan 'n meer subtiele terapeutiese benadering nodig wees.

5.3.2 Bevindings ten opsigte van die beginsel dat die hede belangriker is as die verlede

Die meeste kliënte besef dat hul opvoeding en kinderjare 'n groot invloed op hul huidige gedrag uitoefen. Wanneer die verlede egter as verskoning gebruik word vir hul probleme en hulle hulself (of hul maat) as passiewe slagoffers daarvan beskou (sien 4.2.2.3), het dit gehelp dat die realiteitsterapeut hulle daarop wys dat die verlede verby is en nie verander kan word nie. Daar is klem gelê op die feit dat vandag belangriker is as die verlede en dat mense wel 'n keuse het om iets aan hul situasie te doen. Op dié wyse is kliënte ook in staat gestel om sekere wanpersepsies wat ontstaan op grond van 'n oppervlakkige kennis van die sielkunde uit die weg te ruim (soos dat 'n persoon se ouers en sy kinderjare die skuld moet kry vir al sy huidige probleme).

Kliënte ervaar soms dat onverwerkte traumas uit hul verlede steeds hul huidige funksionering beïnvloed. Hulle kan dan die behoefte hê om met 'n terapeut daaroor te praat voordat hulle gereed voel om vorentoe te kyk, verantwoordelikheid te aanvaar en aan hul huidige probleme te werk (vgl 4.2.5.3).

- Die beginsel dat die hede belangriker is as die verlede dra beslis by tot die positiewe uitkoms van terapie met pare. Dit voorkom dat mense vashaak by hul verlede en help hulle om verantwoordelikheid vir die hede en die toekoms te aanvaar. Daar behoort egter 'n onderskeid getref te word tussen gevalle waar mense hul kinderjare as verskoning gebruik vir hul huidige gedrag en dié met werklike onverwerkte traumas uit die verlede. In laasgenoemde gevalle kan dit nodig wees om eers aan sodanige traumas aandag te gee alvorens die kliënt verantwoordelikheid vir sy huidige gedrag kan aanvaar.

5.3.3 Bevindings ten opsigte van die klem op gedrag eerder as op gevoelens

Pare wat hulp gesoek het vir hul verhoudingsprobleme vind baie baat by die terapeut se verduideliking van die realiteitsterapie-konsep van *totale gedrag*. Hulle is verlig wanneer hulle besef dat hul gevoelens nie die belangrikste aspek van hul menswees is nie en dat hulle hul gevoelens kan beheer deur doelbewus anders te dink en op te tree. (Glasser se beeld van die karretjie is veral nuttig in die verband – vgl 4.2.2.3.)

'n Kliënt wat ervaar het dat daar nie genoeg aandag aan haar gevoelens geskenk is nie, het later die sogenaamde mislukte terapie daaraan toegeskryf. Alhoewel ook ander faktore aanleiding gegee het tot haar gevoel van moedeloosheid (vgl 4.2.3.3), het die vraag ontstaan of dit in hierdie geval dalk beter sou gewees het om 'n meer kliëntgesentreerde benadering in die eerste paar sessies te volg en daarna met die realiteitsterapie voort te gaan.

- Oor die algemeen is die toepassing van die beginsel dat gedrag belangriker is as gevoelens 'n waardevolle instrument vir die bou en instandhouding van goeie verhoudings by pare. Hulle leer dat wisselende emosies hulle nie mag weerhou van die kweek van positiewe optredes in die verhouding nie. Dit kan egter soms nodig wees om by sekere kliënte eers 'n meer kliëntgesentreerde benadering te volg alvorens met die realiteitsterapie begin word.

5.3.4 Bevindings ten opsigte van die *WDEP*-sisteem (*Want, do, evaluate, plan*)

Die uitvra na die paar se *verwagtings* van die verhouding en na wat hulle graag wil bereik, werk goed. Deur hul probleme en ideale te beskryf, kry hul maat, die terapeut sowel as die persoon self

groter duidelikheid oor wat hulle graag met die terapie en ook in die algemeen wil bereik (vgl 4.2.1.2).

Die fokus hierna op wat hulle *doen* om te kry wat hul wil hê, laat hulle besef dat hul optrede belangrik is. Die *evaluering* van hierdie gedrag deur vas te stel of dit hul verhouding bevoordeel of benadeel, help die kliënte om te sien dat hulle optrede 'n baie belangrike rol in hul verhouding speel (vgl 4.2.2.3).

Die maak van 'n *plan* laat hulle besef dat hulle self iets moet doen om die situasie te verbeter of die probleme op te los. Dit gee ook vir hulle iets om op te fokus in die tyd tussen terapiessessies. Aangesien hierdie planne maklik uitvoerbaar moet wees (vgl 2.5.2.2) kan die kliënte na elke sessie 'n treetjie neem op die pad van die bereiking van hul doelwitte en daardeur ook meer hoopvol vir die toekoms raak.

- Glasser se *WDEP*-sisteem kan baie goed gebruik word om kliënte bewus te maak van hul eie optredes, van hoe dit hul verhouding beïnvloed en hoe dit verander kan word om hul verhouding te verbeter.

5.3.5 Bevindings ten opsigte van die basiese behoeftes van die mens

Die vasstelling van elke persoon se basiese behoeftesterktes help die paar om mekaar beter te verstaan. Areas wat voorheen konflik veroorsaak het kan nou toegeskryf word aan die persoon se ingebore behoeftes (vgl 4.2.2.3). Hulle leer dat hulle hul verskille behoort te aanvaar eerder as om die ander persoon te probeer verander. Waar sekere behoeftetellings ooreenstem, maak dit vir hulle meer hoopvol oor hul aanpasbaarheid (vgl 4.2.1.3). Die behoeftebepaling laat hulle ook besef dat hulle die reg het om hul behoeftes openlik teenoor mekaar uit te spreek. Ook die wyses waarop hulle aan mekaar liefde betoon en hulle individuele behoeftes in hierdie verband behoort aan mekaar gekommunikeer te word.

- Die toepassing van Glasser se behoeftebepaling lewer 'n waardevolle bydrae tot pare-terapie.

5.3.6 Bevindings ten opsigte van eksterne beheer

Die beginsel dat elke persoon slegs verantwoordelik is vir sy eie aandeel aan die verhouding en dat hulle nie die ander persoon op enige wyse moet probeer manipuleer of beheer nie, word maklik gesnap en help hulle om hul verhouding te verbeter. Glasser se Sewe Omgee en Sewe Dodelike Gewoontes toon prakties wat die verskil is tussen gedragsvorme wat gebaseer is op interne teenoor eksterne beheer. Die meeste kliënte het hierdie beginsel verstaan en agtergekom dat wanneer hulle wel minder beherend optree, dit 'n positiewe uitwerking op hul verhouding het (vgl 4.2.5.3).

Persone wat tydens die terapie sessie te kenne gegee het dat hulle met die beginsel saamstem, maar tog nie daarin kon slaag om dit in hul verhouding toe te pas nie (vgl 4.2.4.2) se verhouding het nie verbeter nie.

- Dit het duidelik geblyk dat kliënte wat voortgegaan het om eksterne beheer in hul verhoudings toe te pas, nie sukses behaal het met behulp van die terapie nie.

5.3.7 Bevindings ten opsigte van die gebruik van metafore, die oplossingsirkel en die rooikamer

Die gebruik van Glasser se metafore was oor die algemeen geslaagd. 'n Metafoor help kliënte om 'n ander perspektief op 'n saak te kry, dit te herdefinieer of te beklemtoon. Dit bring ook 'n tikkie humor in die terapie sessie en laat hulle voel dat hul probleme tog nie so katastrofies is dat niks daaraan gedoen kan word nie (vgl 4.2.2.3).

Die *oplossingsirkel* het kliënte gehelp om te begryp dat die verhouding die belangrikste party in die onderhandelingsproses is. Alhoewel dit nie noodwendig tot 'n oplossing lei nie, help dit die partye om mekaar beter te verstaan en om nader aan mekaar te beweeg eerder as om vir mekaar kwaad te word (vgl 4.2.1.3). Die gebruik van die oplossingsirkel moet egter ingeoefen word sodat dit ook in hul alledaagse kommunikasie met vrug toegepas kan word.

Die *rooikamer*, waar probleme vir 'n sekere tydperk toegesluit word, het gehelp dat pare, nadat hulle die sessie verlaat het, nie aangehou het met hul dekonstruktiewe gesprekke en sodoende die negatiewe atmosfeer tussen hulle in stand gehou het nie. Hierdie metafoor word maklik gesnap. Op dié manier kon hulle byvoorbeeld vir 'n huiswerkopdrag saam gaan uiteet sonder om oor hul

probleme te praat aangesien dit in die rooikamer toegesluit was (vgl 4.2.1.3). Die terapeut kan ook vra dat hulle aan haar die sleutel van die kamer gee sodat die probleem daar kan bly totdat hulle vir die volgende sessie terugkom.

- Die sinvolle gebruik van die metafore kan kliënte help om hul probleme in 'n meer positiewe lig te sien en hulle leer om oor verskille te onderhandel sonder dat dit hulle verhouding benadeel.

5.3.8 Bevindings ten opsigte van die toepassing van gestruktureerde huweliksterapie

Die *gestruktureerde vrae* was besonder waardevol. Die *eerste vraag* of die paar daar is vir huweliksberading of egskeidingsbegeleiding, dwing hulle reeds om oor die verhouding na te dink en 'n keuse te maak tussen moed opgee of aan die verhouding te werk. Hul antwoorde bied 'n goeie aanduiding aan die terapeut van die kliënte se houding teenoor hul huwelik of verhouding. 'n Positiewe antwoord beteken ook nie noodwendig dat hulle gemotiveerd is om aan hul verhouding te werk nie (vgl 4.2.4.3). In 'n sekere sin is dit egter reeds die eerste kontrak wat met die maat en die terapeut gesluit word.

Die *tweede vraag* oor wat verkeerd is met die verhouding, gee aan die paar die geleentheid om hul griewe te lug. Dit gee ook aan die terapeut die geleentheid om met empatie na elkeen te luister en om die vertrouensverhouding tussen haar en hulle te versterk. Terselfdertyd is dit ook belangrik dat die maat hoor wat die ander persoon sê.

Die *derde vraag* na wie se gedrag beheer kan word, toon aan die kliënt die teenstrydigheid daarin dat hy kla oor die ander persoon se gedrag, maar dat hy dit in elk geval nie kan beheer nie. Die meeste kliënte sien uiteindelik in dat elke persoon in die verhouding verantwoordelik is vir sy eie gedrag. Waar daar geringe tot matige vorme van manipulasie of kontrolerende gedrag voorkom, leer kliënte dat dit hulle verhouding benadeel en vind hulle dit waardevol om hul optrede te evalueer aan die hand van die Sewe Omgee en Sewe Dodelike Gewoontes (vgl 4.2.2.3).

Dit is egter nie altyd vir kliënte maklik om die keusetheorie buite die terapiesessie toe te pas nie. Persone wat baie beherend is, het dit moeilik gevind om hul gedrag te verander, veral wanneer daar weer iets gebeur wat hulle onseker maak (vgl 4.2.5.3). Die vraag ontstaan of dit in hierdie

gevalle dalk nodig sou wees om die redes agter die beherende optrede van die persoon aan te spreek.

Die *vierde vraag* oor die positiewe aspekte van die verhouding is soms moeilik om te beantwoord as die persone moedeloos of kwaad is. Dit is egter 'n belangrike vraag en help die een wat antwoord om anders oor sy maat te dink en hom in 'n nuwe lig te sien. Terselfdertyd doen dit die maat goed om te hoor dat die ander persoon nog iets positiefs oor hom kan sê. Na afloop hiervan het die paar gewoonlik meer hoop vir die verhouding en word 'n gunstiger klimaat geskep vir die terapie wat voorlê.

Die *laaste twee vrae* wat aan elkeen die versoek rig om iets vir sy maat te doen in die week wat voorlê, help om elke persoon op sy eie gedrag te laat fokus en te dink hoe hy kan optree om die verhouding te bevoordeel. Sommige kliënte bied aanvanklik weerstand teen die versoek, maar stem in as die terapeut daarmee volhou (vgl 4.2.1.2).

- Glasser se gestruktureerde vrae kan baie waardevol aangewend word tydens pare-terapie. Dit gee egter 'n vaste struktuur aan die terapie en kan 'n gevoel van geforseerdheid laat ontstaan. Aangesien die terapie reeds direktief van aard is, kan die vrae meer soepel aangewend word en nie noodwendig in die voorgestelde volgorde nie sodat dit vir elke besondere paar en situasie aangepas kan word.

5.3.9 Bevindings ten opsigte van die gee van huiswerk

Die meeste pare wat vir huweliksterapie aanmeld doen nie meer dinge saam of spandeer tyd met mekaar nie. Hierdeur probeer hulle waarskynlik konflik vermy of hulle weet nie meer hoe om die kommunikasiegaping wat geleidelik tussen hulle ontstaan het, te oorbrug nie. Deur die gee van huiswerk word die paar gedwing om kwaliteit-tyd saam deur te bring. Deur elke persoon te vra om iets vir die ander te doen, word die meer positiewe klimaat wat tydens die terapiesessie geskep is, uitgebrei na die paar se lewe buite die terapiekamer. Die beginsel van die keusetheorie, naamlik dat 'n mens kan kies om iets te doen om jou nader aan jou maat te laat beweeg, word dus hierdeur bevestig.

In die meeste gevalle is gevind dat die pare wel hul huiswerk gedoen het en dat dit hul verhouding verbeter het. Waar dit nie gerealiseer het nie, het dit later duidelik geblyk dat die persoon in elk geval nie gemotiveerd was om die verhouding te laat slaag nie (vgl 4.2.4.3).

- Die uitvoer van huiswerkopdragte deur beide persone maak die waarskynlikheid dat die terapie sal slaag groter as in die gevalle waar huiswerk nie uitgevoer word nie.

5.4 GEVOLGTREKKINGS

Op grond van die bevindings hierbo kan die volgende gevolgtrekkings nou gemaak word:

- Die realiteitsterapie van Glasser kan 'n waardevolle bydrae lewer tot die sukses van die terapie met pare in Suid-Afrika.
- Die realiteitsterapie behoort nie rigied toegepas te word nie. Sekere kliënte kan die behoefte hê dat daar tydens die terapie meer tyd en aandag aan hul gevoelens gegee word en in ander gevalle kan dit nodig wees om traumas uit die verlede eers aan te spreek alvorens realiteitsterapie suksesvol toegepas kan word.
- Die terapeut behoort op grond van elke paar se besondere omstandighede te besluit hoe en tot watter mate elke komponent van die realiteitsteorie toegepas kan word.

5.5 AANBEVELINGS

Ten spyte van die beperkte omvang en die kwalitatiewe aard van die studie kan die volgende aanbevelings op grond van die ondersoek gemaak word:

- Sielkundiges, opvoedkundige-sielkundiges en ander professionele persone wat betrokke is by pare-terapie behoort bewus te wees van die waarde van Glasser se realiteitsterapie en keuse-teorie en van die bydrae wat dit kan lewer tot die sukses van die terapie.
- Die betrokke instellings verantwoordelik vir die opleiding van sielkundiges en opvoedkundige-sielkundiges in Suid-Afrika behoort die teorie van Glasser en die

toepassing daarvan by pare as een van die belangrike vorme van terapie by die opleidingskursusse van hierdie persone in te sluit.

- Die moontlikheid behoort ondersoek te word dat *The William Glasser Institute* (die internasionale instituut vir realiteitsterapie) werksinkels of opleidingskursusse in Suid-Afrika kan aanbied ten einde reeds afgestudeerde professionele persone (sielkundiges, opvoedkundige sielkundiges en ander persone betrokke by die terapie met pare) die geleentheid te bied om met Glasser se realiteitsterapie vertrouwd te raak.
- Meer omvattende en diepgaande navorsing behoort onderneem te word om die waarde van Glasser se keuse-teorie by die terapie van pare van meer verteenwoordigende etniese en taalgroeperings in Suid-Afrika te evalueer.

5.6 TEN SLOTTE

In hierdie hoofstuk is antwoorde verskaf op die vraag wat aanvanklik gestel is, naamlik of Glasser se realiteitsteorie van waarde kan wees vir die praktyk van pare-terapie in Suid-Afrika. Ten spyte van die beperkte omvang en kwalitatiewe aard van die ondersoek, is bevind dat Glasser se realiteitsteorie wel besondere waarde het vir terapie met pare en dat dit, met sekere voorbehoude, met vrug in die verband aangewend kan word. Betrokkes behoort aangemoedig te word om die teorie in die praktyk van pare-terapie toe te pas, opleidingsinstansies behoort hul studente in dié verband op te lei en meer omvattende en diepgaande navorsing behoort onderneem te word om die waarde daarvan in meer verteenwoordigende groepe vas te stel en te beskryf.

BIBLIOGRAFIE

- Auerswald, EH. 1985. Thinking about thinking in family therapy. *Family Process* 24(1):1-12.
- Bassin, A. 1993. The reality therapy paradigm. *Journal of Reality Therapy* 12(2):3-13.
- Baucom, DH & Epstein, N. 1990. *Cognitive behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Berg, BL. 2004. *Qualitative research methods for the social sciences*. 5de uitgawe. Boston: Pearson Education.
- Carey, TA. 2002. Choice theory and PCT: What are the differences and do they matter anyway? *International Journal for Reality Therapy* XXI (2):23-32.
- Chaudron, C. 2000. Contrasting approaches to classroom research: qualitative and quantitative analysis of language use and learning. *Second Language Studies* 19(1):1-56.
- Christensen, TM & Gray, ND. 2002. The application of reality therapy and choice theory in relationship counseling, an interview with Robert Wubbolding. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 10(2):244-248.
- Cockrum, JR. 1989. Reality therapy: Interviews with Dr. William Glasser. *Psychology: A Journal of Human Behavior* 26(1):13-16.
- Cockrum, JR. 1993. Teaching role playing and critiqueing. *Journal of Reality Therapy* 12(2):70-75.
- Collins, PL. 1997. The historical development of reality therapy. *TCA Journal* 25(2):50-57.
- Crane, DR. 1996. *Fundamentals of marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Crowe, M & Ridley, J. 1990. *Therapy with couples*. London: Blackwell Scientific Publications.

Epstein NB, Baucom, DH & Diauto, A. 1997. Cognitive behavioral couples therapy, in *Clinical handbook of marriage and couples intervention*, onder redaksie van WK Halford & HJ Markham. Chichester: John Wiley & Sons:415-449.

Fraenkel, P 1997. Systems approaches to couple therapy, in *Clinical handbook for marriage and couples intervention*, onder redaksie van WK Halford & HJ Markham. Chichester: John Wiley & Sons:379-413.

Glasser, N (red). 1980. *What are you doing? How people are helped through reality therapy*. New York: Harper & Row.

Glasser, N (red). 1989. *Control theory in the practice of reality therapy*. New York: Harper & Row.

Glasser, W. [Sa]. *Glasser quote of the day*. [Aanlyn]. Beskikbaar:

www.gii.ie

Toegang verkry op 2004/09/18

Glasser, W. 1960. *Mental health or mental illness?* New York: Harper & Row.

Glasser, W. 1965. *Reality therapy, a new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.

Glasser, W. 1981. *Stations of the mind*. New York: Harper & Row.

Glasser, W. 1984. Reality therapy, in *Current psychotherapies*, onder redaksie van R Corsini. 3de uitgawe. Itasca, IL: FE Peacock: 320-353.

Glasser, W. 1999. *Choice Theory: a new psychology of personal freedom*. New York: Harper-Perennial.

Glasser, W & Glasser, C. 2000. *Getting together and staying together*. New York: HarperCollins.

Glasser, W. 2001. *Counseling with choice theory*. New York: Quill.

Halford, WK & Markham, HJ (reds). 1997. *Clinical handbook for marriage and couples intervention*. Chichester: John Wiley & Sons.

Horner, B. 2005. Divorces down as SA society changes. *Sunday Times* 14 Augustus:10.

Howatt, AW. 1997. Organizing behaviors using the active choice box. *Journal of Reality Therapy* 16(2):69-75.

Howatt, WA. 2001. The evolution of reality therapy to choice theory. *International Journal of Reality Therapy* XXI(1):7-11.

Ivey, A & Ivey, MB. 1999. *Intentional interviewing and counseling*. 4de uitgawe. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.

Kweza, N. 2005. Happily ever after becoming more and more rare in South Africa. *Citizen* 10 Februarie:6.

Lennon, B. 2000. From “reality therapy” to “reality therapy in action. *International Journal of Reality Therapy* XX(1):41-46.

Maione, P. 1997. Choice points: Creating clinical qualitative research studies. *The Qualitative Report*, 3(2) [Aanlyn]. Beskikbaar:

<http://www.nova.edu/ssss/QR/QR3-2/maione.html>

Toegang verkry op: 2005/11/4

McMillan, JH & Schumacher, S. 1993. *Research in education: a conceptual introduction*. 2de uitgawe. New York: Harper Collins College Publishers.

Mwamwenda, TS. 1995. *Educational psychology: An African perspective*. 2de uitgawe. Durban: Butterworths.

Mickel E & Spencer, R. 2000. Moving to reality therapy based case planning. *International Journal of Reality Therapy* 19(2):21-23.

Miller, C. 2003. Ethical guidelines in research. In *Understanding research in clinical and counseling psychology*, onder redaksie van JC Thomas & M Hersen. New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates:271-293.

Nel, J. 2005. Gautengers skei die meeste, maar al hoe meer trou. *Beeld* 12 Augustus:7.

Papp, P (red.) 2000. *Couples on the fault line*. New York: The Guilford Press.

Peterson, AV. 2000. Choice theory and reality therapy. *TCA Journal* 28(1):41-49.

Pines, AM. 1996. *Couple burnout: Causes and cures*. New York: Routledge.

Poggenpoel, M. 1998. Data analysis in qualitative research. In *Research at grass roots. A primer for caring professions*, onder redaksie van AS De Vos. Pretoria:Van Schaik:334-353.

Rilke, RM. [Sa]. Quotations by subject: love. [Aanlyn]. Beskikbaar:

<http://www.quotationspage.com/subjects/love/31.html>

Toegang verkry op 2005/02/06

Ritchie, J & Lewis, J. 2003. *Qualitative research practice: a guide for social science students and researchers*. London: Thousand Oaks.

Sexton,TL, Weeks,GR & Robins, MS (reds). 2003. *Handbook of family therapy: the science and practice of working with family and couples*. New York: Brunner Routledge.

Smadi, AA. 1991. Dynamics of marriage as interpreted through control theory. *Journal of Reality Therapy* 10(2):44-50.

Suid-Afrika. 1979. *Egskeidingswet, no 70, 1979*. Pretoria: Staatsdrukker.

Suid-Afrika. 2005. Fourie and Another versus Minister of Home Affairs and Others. *Die Suid-Afrikaanse hofverslae* 2005 (3):429 (SCA), Kaapstad: Juta & Co.

The state of families in South Africa. 2004. [Aanlyn]. Beskikbaar:

www.hsrepress.ac.za

Toegang verkry op: 2005/04/19

Van der Merwe, L. 1999. Hup vir jou huwelik. *Sarie* 24 Februarie: 41.

Weeks, GR & Treat, SR. 2001. *Couples in treatment: Techniques and approaches for effective practice*. Philadelphia: Brunner/Routledge.

Whisman, MA & Snyder, DK. Evaluating and improving the efficacy of conjoint marital therapy, in *Clinical handbook of marriage and couples intervention*, onder redaksie van WK Halford & HJ Markham. Chichester: John Wiley & Sons:679-693.

Wubbolding, RE. 1988. *Using reality therapy*. New York: Harper & Row.

Wubbolding, RE. 1991. *Understanding Reality Therapy*. New York: Harper Perennial.

Wubbolding, RE. 1996. Professional issues: The use of questions in reality therapy. *Journal of Reality Therapy* 16(1):122-127.

Wubbolding, RE. 1999. Reality therapy goes to college: A syllabus for teaching choice theory and reality therapy. *International Journal of Reality Therapy* XVIII(2):22-25.

Wubbolding, RE. 2002. *Reality therapy for the 21st century*. Bridgeport, NJ: George H Buchman.

Wubbolding RE & Brickell J. 2000. Misconceptions about reality therapy. *International Journal of Reality Therapy* XIX(2):64-65.

Wubbolding RE, Brickell J, Loi, I & Al-Rashidi B. 2001. The why and how of self-evaluation. *International Journal of Reality Therapy* XXI (1):36-37.