

9 Holistiese model van 'n veranderingproses

9.1 Inleiding

Tot dusver is uitgewys dat 'n individu verandering in fases hanteer, net soos die uittog van die Israëliete uit Egipte, deur die woestyn, na die Beloofde Land. Die fases is egter siklies van aard aangesien verandering iets is wat herhaaldelik in die lewe van 'n individu voorkom, dus word daar van 'n proses van verandering gepraat.

Verandering tas die kern van 'n individu se behoeftes aan, naamlik die behoefte aan waardigheid en bring daarmee saam die vrees vir onwaardigheid. Die behoefte aan waardigheid kom, wat die werklewe van 'n individu betref, in hoofsaaklik vier behoeftes na vore, naamlik die behoeftes aan bemeestering, doel, respek en aanvaarding. 'n Individu wil graag in staat wees om verandering met selfvertroue te hanteer, vevulling in terme van doelbereiking te ervaar, respek van andere en die self behou en aanvaar word. Op die keper beskou, stem die vier behoeftes ooreen met die behoeftes van vier generasies, soos in hoofstuk 4, gedeelte 4.6 uiteengesit word.

Dit is egter ook so dat die persepsies en denkpatrone van 'n individu die hantering van verandering beïnvloed. Dié persepsies en idees ("*beliefs*") is die resultaat van bepaalde opvattinge wat uit skemas in die brein voortspruit. Dit beïnvloed die gedagtes en gevoelens van 'n individu. Volgens die motiveringsiklus van Hultman (1998, p. 35), soos bespreek is in hoofstuk 7, gedeelte 7.2, is die gevoelens, gepaardgaande met die waardes van 'n individu, die grondslag vir besluitneming en daaropvolgende aksies. Behoeftebevrediging spruit voort uit gekose aksies.

Dit is die outeur van die proefskrif se waarneming dat geskikte opvattinge, gedagtes en persepsies rakende verandering tot 'n gesonder grondslag van gevoelens, besluite en aksies aanleiding sal gee. Indien persepsies egter op ontoereikende skemas berus, sal 'n individu die veranderingsiklus op 'n onvolledige of ontoereikende wyse hanteer en uiteindelik op mislukking of neerlaag met betrekking tot 'n verandering afstuur. Op sy beste sal die verandering slegs gedeeltelik hanteer word. Daar sal gevolglik in elke fase heelwat onvoltooide aspekte agterweë bly, wat dan in die volgende siklus na vore sal tree as

veranderlikes wat persepsies beïnvloed en onopgeloste emosies stimuleer om die nuwe emosies te kontamineer.

‘n Individu het kragtige breinkaarte met betrekking tot die veranderingsiklus nodig ten einde op ‘n lerende wyse met verandering om te gaan. Die wyse waarop skemas in die brein gevorm word wat dan as kragtige breinkaarte vir optrede dien, is in hoofstuk 7, gedeelte 7.5 bespreek. Wat verandering betref, is bestaande skemas in die reël onvoldoende om ‘n individu in staat te stel om dit te hanteer. In dié hoofstuk word ‘n geïntegreerde holistiese model van die siklus van verandering aangebied, gerugsteun deur breinkaarte wat kragtige psigotegnologie vir die hantering van verandering voorstel.

9.2 ‘n Holistiese veranderingmodel

9.2.1 Modelbeginsels

Die model is op die volgende beginsels gebaseer:

- **Beginsel 1: Verandering is siklies van aard**

Dié beginsel is ontleen aan die Wiel-van-die-lewe, soos gerugsteun in die werk van Brock en Salerno (1994), Bridges (1991) en Hudson en McLean (1995). Dit dui op die feit dat verandering ‘n herhalende verskynsel is wat, net soos die seisoene, keer op keer voorkom. As gevolg van die herhalende aard van verandering, is daar ‘n bepaalde dinamiek wat bemeester kan word deur van ‘n geskikte breinkaart gebruik te maak. So ‘n breinkaart word in figuur 9.1 later in die hoofstuk aangebied.

- **Beginsel 2: Hedendaagse verandering is kompleks van aard**

Hedendaagse verandering staan met dinamiese kompleksiteit in verband, deurdat die oorsake en gevolge van verandering in tydfases van mekaar geskei is. Dit is ook subtiel van aard en moeilik bepaalbaar. Die beginsel spruit voort uit die konsep van sisteemdenke soos deur Senge (1990) beskryf en in hoofstuk 6, gedeelte 6.5 bespreek is.

- **Beginsel 3: Begrip vir verandering verg 'n kragtige stel breinkaarte**

Weens die aard van dinamiese kompleksiteit is dit noodsaaklik dat kragtige breinkaarte daargestel word wat 'n spesifieke konseptuele raamwerk en taalgebruik om die dinamiek te ontleed, aanbied. Die geheelbeeld van die veranderingproses sowel as die interverwantskappe tussen elemente van die verandering word hierdeur meer begryplik gemaak, na aanleiding van Senge (1990, p. 130) se idee dat dit maklik is om tussen die detail van die bome in die woud verlore te raak in plaas daarvan om die geheelbeeld van die woud raak te sien.

- **Beginsel 4: Die veranderingsiklus bestaan uit sewe fases:**

- Die fase van Einde: Verlies en Afskeid
- Die Neutrale fase: Herposisionering of Alternatiewe Roetes
- Die Neutrale fase: Deurbraak of Neerlaag
- Die Nuwe Begin: Ondersoek en Ontdekking
- Die fase van Begrip en Deelname
- Die fase van Integrasie en Handhawing
- Die fase van Bemeestering en Transendering

- **Beginsel 5: Drie alternatiewe roetes kom in die veranderingsiklus voor**

Die drie alternatiewe roetes spruit uit die onvermoë om suksesvol te herposisioneer of die oneffektiewe hantering van fase 1 en fase 4 voort. Dit lei uiteindelik na Neerlaag, buiten as daar 'n kragtige ommeswaai voorkom, wat 'n individu terug op die pad na Deurbraak plaas.

- **Beginsel 6: Elke fase het bepaalde kenmerkende eienskappe ten opsigte van die volgende aspekte:**

- Kenmerkende Ervaring
- Kenmerkende Opvatting
- Kenmerkende Gedagtes
- Kenmerkende Gevoelens
- Kenmerkende Gedrag
- Kenmerkende Spraak

- Kenmerkende Uitdaging
- Kenmerkende Stryd om die uitdaging die hoof te bied
- **Beginsel 7: Op die weg na die volgende fase is daar 'n inwaartse sowel as 'n uitwaartse reis betrokke**

Die konsep van 'n inwaartse en uitwaartse reis word in die werk van beide Hudson en McLean (1995, p. 32) en Lessem (1991, pp. 32-47) gevind. Die inwaartse reis in die model dui op die innerlike dinamiek van 'n individu met betrekking tot beweging deur 'n fase. Die uitwaartse reis dui op die daaropvolgende aksies of handeling wat deur 'n individu uitgevoer word, na aanleiding van die bestemming wat tydens die inwaartse reis gevisualiseer is.

- **Beginsel 8: Suksesvolle beweging deur 'n veranderingsiklus gaan met leer gepaard**

Individue met 'n lerende ingesteldheid sal by wyse van generatiewe leer (Marquardt, 1996, p. 39) deur 'n veranderingsiklus beweeg. As gevolg van insigte wat bekom word, sal 'n individu in staat wees om na 'n hoër vlak van funksionering te transendeer, tot op die vlak waarop hy of sy verandering kan loods en beheer, in stede daarvan dat dit iets is wat met 'n individu gebeur (vergelyk hoofstuk 6, gedeelte 6.9).

- **Beginsel 9: 'n Gebrek aan leer bring stagnasie mee**

In gevalle waar 'n individu nie uit 'n veranderingproses leer en die take verbonde aan elke fase sinvol bemeester nie, sal beweging deur die veranderingsiklus tot stilstand kom en 'n individu sal binne 'n bepaalde fase in 'n doellose sirkelgang beweeg. 'n Individu sal tydens elke volgende verandering met dieselfde probleme worstel en dieselfde oneffektiewe metodes gebruik om dit te hanteer. Dit staan as stagnasie bekend. 'n Kragtige metafoor in dié verband is die verskil tussen 'n doolgang en 'n labirint, wat in gedeelte 9.8.1 bespreek word.

- **Beginsel 10: Bemeestering van verandering behels 'n vernuwing van die gemoed, transendering en transformasie van 'n individu as mens**

Die saad vir suksesvolle bemeestering van verandering ontkiem in die gemoed en kom tot uiting in die gedagtes, emosies, spraak en gedrag van 'n individu. Die model maak

voorsiening vir individuele vernuwing, transendering en transformasie in gevalle waar 'n individu deur middel van paradigmaskuiwe genoegsaam groei en ontwikkel om 'n volgehoue gees van aksieondersoek te openbaar en uit te leef. In só 'n geval is 'n individu in staat om binne die raamwerk van vrymakende beginsels te opereer en voortdurend tot hoër hoogtes te ontwikkel.

9.2.2 Kenmerke van die model

Die model het die inhoud van die vorige hoofstuk ten grondslag en het die volgende kenmerke:

- Die model is **holisties** van aard deurdat dit die veranderingproses in een oorsigtelike beeld weergee en terselfdertyd die dinamiek van die proses uitbeeld.
- Die model is **geïntegreerd** deurdat dit die kernelemente van die veranderingproses in terme van sewe fases en drie alternatiewe roetes weergee.
- Die model is **siklies** van aard deurdat dit op 'n tydperk dui na verloop waarvan sekere tendense hulleself herhaal. Die veranderingproses word as 'n herhalende siklus uitgebeeld wat in beide 'n spiraalvormige of sirkelvormige wyse kan voortsnel, afhangende van die mate van leer en bemeestering wat in die proses plaasvind.

9.2.3 Sewe fases van die model

Die model behels sewe fases waardeur 'n individu op 'n sikliese wyse beweeg, naamlik:

- **Fase 1: Verlies en Afskeid**

Die konsepte van verlies en afskeid soos wat dit in die eerste fase van 'n veranderingsiklus voorkom, is algemeen bekend. Dit stem ooreen met die posisie van verlies op die Wiel-van-die-lewe, die fase van Verlies wat deur Brock en Salerno (1994) gemeld word en die fase van Eindes wat deur Bridges (1991) beskryf word. Dié fase word in die proefskrif die fase van "Verlies en Afskeid" genoem omdat afskeidneming van die verlede 'n integrale deel van beweging deur die fase behels. Individue wat dit nie regkry om van die verlede afstand te doen ten einde die toekoms aan te gryp nie, stagneer in dié fase sodat daar nie progressiewe beweging deur die siklus voorkom nie. Diegene wat gedeeltelik of oneffektief van die verlede afskeid neem, beweeg wel vorentoe na 'n

volgende fase. Hulle sal egter probleme met die bemeestering van take tydens die fase van Herposisionering ondervind en hulself spoedig op die weg na Neerlaag bevind.

- **Fase 2: Neutrale fase: Herposisionering**

Bridges (1991, p.p. 34- 49) beskryf 'n neutrale fase waardeur individue beweeg voordat hulle by 'n nuwe begin betrokke raak. Hy verwys na 'n soort niemandsland wat hy as 'n "nêrens tussen twee êrense" (p. 35) beskryf. Sy sienswyse is in hoofstuk 8, gedeelte 8.4 bespreek en daarin is aangedui dat die neutrale fase 'n gevaarlike sowel as opportunistiese plek is, aangesien dit die kern van die transisieproses (proses waartydens die emosionele omkeer plaasvind) is en so 'n transisie tyd verg om plaas te vind.

Met betrekking tot die model, wil die outeur graag die konsep wat Bridges as die neutrale fase voorhou, benut, dog dit meer breedvoerig aanwend deur die omkeer wat in die neutrale fase plaasvind (of nie plaasvind nie in gevalle waar die veranderingproses skeefloop) in 'n breinkaart te plaas wat 'n individu sal help om meer effektief daardeur te werk ten einde by Ondersoek en Ontdekking uit te kom. Dié proses wat tot Deurbraak lei, kan dan as die fase van Herposisionering beskou word. Indien geen herposisionering plaasvind nie, dog 'n individu op alternatiewe roetes verdwaal raak, sal 'n individu by 'n posisie van Neerlaag uitkom. 'n Kragtige metafoor vir die posisie van Neerlaag is die "dal van doodskaduwee" waarna in Psalm 23 verwys word.

Herposisionering gebeur egter nie vanself nie. Die fase van Herposisionering is 'n nuwe fase wat deur die outeur ingebring word ten einde voorsiening te maak vir progressiewe beweging na 'n deurbraak. Die outeur stem nie saam met Brock en Salerno (1994) dat 'n individu noodwendig deur al die fases in wat hulle die "Interveranderingsiklus" noem, moet beweeg nie. Sommige individue, en meer bepaald diegene wat effektief uit vorige ervarings van verandering leer en dus oor voldoende breinkaarte vir die hantering van verandering beskik, neem afskeid van die verlede en raak betrokke by 'n tydperk van herposisionering wat hulle in staat stel om vinnig 'n deurbraak te bereik en na die fase van Ondersoek en Ontdekking te beweeg. Daarby is dit nodig dat daar in die breinkaart wat in die proefskrif voorgehou word, voorsiening gemaak word vir aktiwiteite wat 'n individu in staat sal stel om wel effektief vanaf Verlies en Afskeid na Deurbraak te beweeg. In 'n tydperk waar toekomstskok aan die orde van die dag is, maak dit nie sin om individue te leer om eers deur die fases van twyfel en ongemak te beweeg, soos Brock en Salerno (1994) voorstel, voordat hulle die toekoms begin ondersoek nie. Daar bestaan kragtige

psigotegnologie om 'n individu te help om die fase van Deurbraak te bereik sonder om kosbare tyd aan onnodige aktiwiteite af te staan.

Dit word nie betwyfel of betwis dat individue wat nie oor die nodige vaardighede beskik om verandering effektief te hanteer, wel deur 'n siklus soos wat Brock en Salerno (1994) beskryf, kan beweeg nie. Die twee konsultante het immers wye ervaring op die gebied van verandering en doen na die mening van die outeur goeie werk op dié gebied. Daar word bloot gepostuleer, volgens die beginsels van 'n lerende organisasie, dat daar ook ander maniere is en kan wees om na verandering te kyk en die model wat in die proefskrif voorgehou word, is 'n voorbeeld van 'n nuwe wyse om verandering te beskou.

- **Fase 3: Deurbraak of Neerlaag**

Die kern van die Neutrale fase is vir die outeur die kentering wat plaasvind sodat 'n individu deur middel van herposisionering 'n deurbraak in sy of haar denkwyse ondervind, wat hom of haar in staat stel om met energie en ywer 'n nuwe rigting in te slaan. Indien 'n individu nie so 'n kentering ondergaan nie, sal 'n deurbraak nie plaasvind nie en sal 'n individu noodwendig op die weg na 'n neerlaag beweeg. Neerlaag in terme van die breinkaart is bloot 'n posisie waar 'n individu se beweging deur die veranderingsiklus gestuit word sodat hy of sy verstrik raak. Dit is dan ook soortgelyk aan die posisie wat deur Brock en Salerno (1994, pp. 101-112) as die gevaarsone beskryf word.

- **Fase 4: Onderzoek en Ontdekking**

Die fase van Onderzoek en Ontdekking kan met Bridges (1991, pp. 50-65) se fase van Nuwe Begin en met Brock en Salerno (1994, pp. 115-131) se fase van Ontdekking vergelyk word. Die outeur vind dit egter nodig om die aspek van ondersoek te beklemtoon, aangesien daar nie veel sprake van ontdekking is as 'n individu nie ook aktief by aksieondersoek betrokke raak nie. Dit is nodig om die beginsels van 'n lerende organisasie, waaronder aksie- en generatiewe leer, by individue tuis te bring en die vierde fase is die mees geskikte posisie in die veranderingsiklus vir dié soort ingrepe.

- **Fase 5: Begrip en Deelname**

Die doel van die fase van Onderzoek en Ontdekking is dat 'n individu 'n rigting vir 'n nuwe toekoms selekteer. Dit is egter 'n taak van 'n heeltemal ander aard om die gekose rigting

in die praktyk in te slaan. In die fase van Begrip en Deelname moet 'n individu volgens die breinkaart dus die begriptaak ten opsigte van die toekoms in praktiese aksies omskep, vandaar die benaming Begrip en Deelname.

Brock en Salerno (1994, pp. 135-149) beskryf wel 'n fase wat hulle Begrip ("*understanding*") noem, gevolg deur 'n fase wat hulle "Integrasie" noem. Hulle model maak egter volgens die outeur nie genoegsaam voorsiening vir die take wat aan die moeilike proses van die implementering van 'n verandering verbonde is nie. Gevolglik is daar besluit om in fase 5 op sowel begrip as deelname te fokus, ten einde in die breinkaart die aandag op die implementering van 'n verandering te vestig. Daar is heelwat inligting oor die implementering van verandering in organisatoriese verband in die literatuur gevind (Cummings en Worley, 1993, pp. 144-161; Conner, 1993, 1998; Hultman, 1998; Lissack en Roos, 1999; Marquardt, 1996; McLagen en Nel, 1995; Robbins, 1992; Kahane, 2000). Inligting oor die persoonlike implementering van verandering is egter skaars, dus is dit nodig om dit verder te omskryf.

- **Fase 6: Integrasie en Handhawing**

Tydens Integrasie en Handhawing word die kringloop van 'n veranderingproses voltooi, aangesien die verandering wat in werking gestel is nou 'n integrale deel van 'n individu se lewenswyse en gedragrepertoire word. Die doel van dié fase is dat die verandering só volkome deur 'n individu geïnternaliseer word, dat dit 'n deel van die identiteit word. Integrasie van die verandering is dus nodig sodat 'n nuwe "huidige situasie" tot stand kom, waartydens die verandering as nuwe realiteit gehandhaaf kan word.

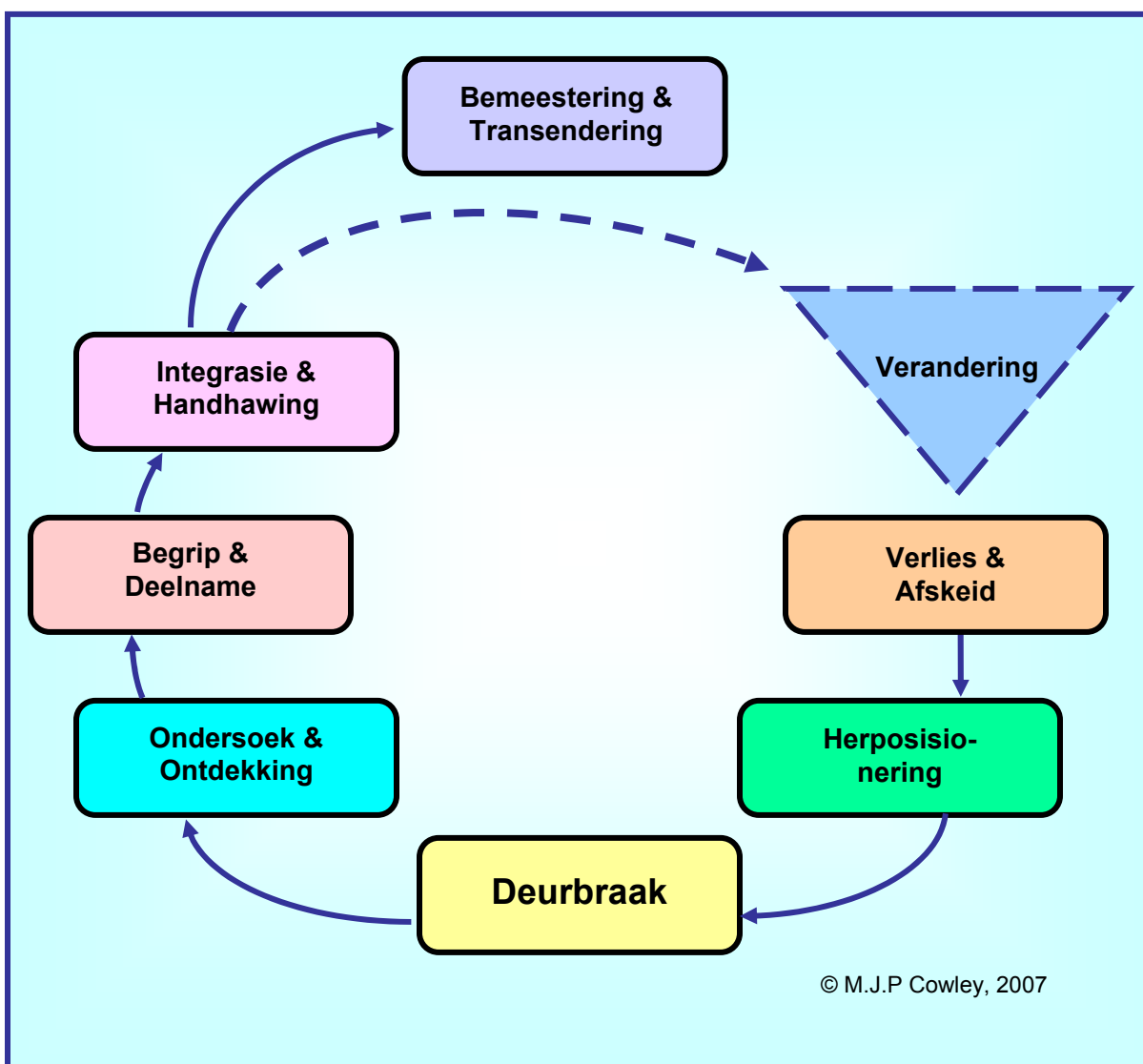
- **Fase 7: Bemeestering en Transendering**

Wanneer 'n individu daarin geslaag het om verskeie veranderingsiklusse in die lewe suksesvol te voltooi en die nuut aangeleerde gedrag te handhaaf, bekom hy of sy genoegsame vaardighede in die hantering van verandering om die grens oor te steek tussen verandering as iets wat met 'n mens gebeur, na verandering as iets wat beplan word ten einde die "lewensboot" in die regte koers te stuur. Die individu het daarin geslaag om verandering genoegsaam te bemeester ten einde na 'n hoër vlak van funksionering te transendeer. Die vroeëre verstrengeling in die fases van verandering het plek gemaak vir volgehoue groei en ontwikkeling, sodat 'n individu ten volle die mens kan wees wat Christus hom of haar bedoel het om te wees. So 'n individu is betrokke by konstruktiewe

bewustheid van eie persepsies, denke, gevoelens, spraak en optrede, asook die invloed wat dié aspekte op die hantering van verandering uitoefen. Die soort bewustheid dring 'n individu voortdurend in die rigting van verdere selfvernuwing, transendering en transformasie. In die Christelike konteks word in 1 Petrus 5:10 verwys na 'n lydingproses wat die individu na emosionele krag en perfektheid in Christus lei, na aanleiding van die Griekese woord "*teleios*" wat perfektheid of volkomendheid beteken.

Die fases volg mekaar logies op afhingende of 'n individu die take verbonde aan 'n bepaalde fase bemeester al dan nie. Die sewe fases word simplisties in figuur 9.1 weergegee om konseptualisering te vergemaklik.

Figuur 9.1: Breinkartaart 1: Die sewe-fase veranderingsiklus



Figuur 9.1 dien ook as die eerste breinkaart. In die breinkaart word verandering in die vorm van 'n gebroke driehoek aangedui. Enige verandering aktiveer die sikliese proses, soos met die pyltjies aangedui word. Daar word ook met 'n stippellyn aangedui dat 'n persoon vanaf die fase van Integrasie en Handhawing die proses sirkulêr kan herhaal. Voorsiening word gemaak vir diegene wat genoegsaam uit die proses leer om die hantering van verandering te bemeester en na 'n hoër vlak van funksionering te transendeer.

Dit is moontlik dat 'n individu in 'n fase kan vasval en daar dus geen voortbeweging is nie. Dit is ook moontlik dat 'n individu wel deur 'n fase kan beweeg, dog nie die take verbonde aan daardie fase sinvol bemeester nie. In so 'n geval vind daar nie voldoende leer plaas om sukses in die volgende fase te behaal nie. 'n Individu gaan gevolglik voort om saam met die verandering te beweeg sonder om werklik fasegewys vooruit te gaan en uit elke fase te leer. In terme van die geheelbeeld van veranderingsiklusse wat in figuur 8.8 in die vorige hoofstuk geïllustreer is, sal 'n individue dan nie by wyse van 'n inwaartse en uitwaartse reis na 'n volgende siklus beweeg wat hantering van verandering betref nie, dog in 'n sirkelgang in dieselfde siklus vasval. Dit beteken dat die nodige vaardighede nie aangeleer word nie en die betrokke persoon ook nie deur middel van innovering en transendering vordering maak nie. Dit gebeur omdat 'n persoon tydens verandering nie herposisioneer om 'n deurbraak te bereik nie. Herposisionering en 'n deurbraak is nie die noodwendige gevolg van beëindiging nie en stagnasie is nie die enigste struikelblok op die pad van veranderinghantering nie. 'n Individu kan ook enige van verskeie alternatiewe roetes inslaan.

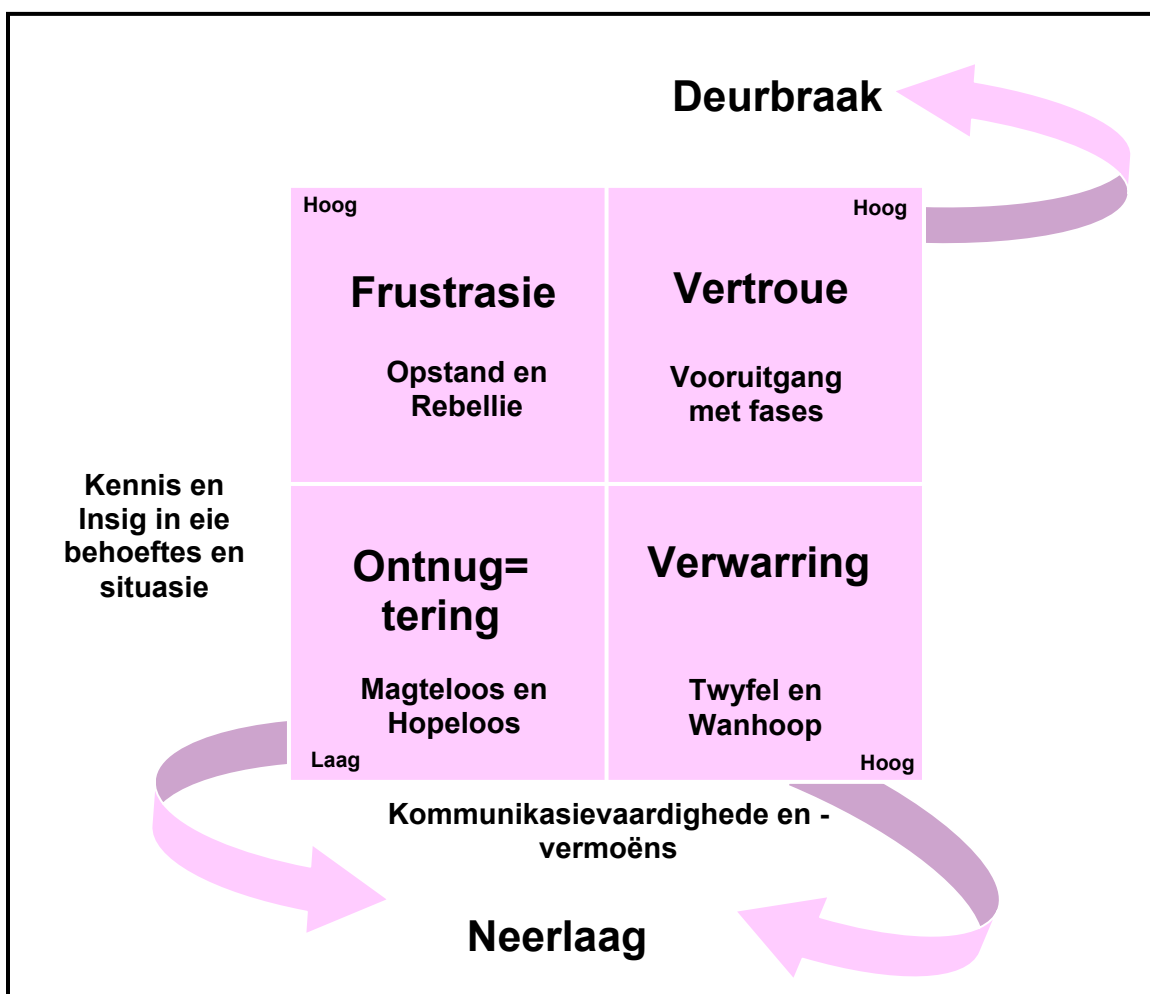
9.2.4 Alternatiewe roetes

Die idee van alternatiewe roetes vind hul oorsprong in die NEOCOM model van Du Toit (1986) soos in hoofstuk 7, gedeelte 7.4 bespreek is. Die model is gebaseer op 'n dialektiese benadering tot die hantering van verandering, sodat daar multidimensioneel oor 'n saak gedink kan word (Dostal, 2004, pp. 255-256). In 'n dialektiese benadering word twee belangrike sake elk op 'n kontinuum van laag na hoog voorgestel. Die twee kontinums word dan op mekaar gepolariseer sodat die een kontinuum die X as en die ander kontinuum die Y as voorstel en 'n matriks daardeur gevorm word. Op dié manier word vier kwadrante gevorm en die interaksie van die kontinums bring 'n nuwe dimensie van aktiwiteit na vore, sodat die "óf/óf" situasie van die twee sake na 'n "sowel-as" situasie verander, terwyl nuwe dimensies ontgin kan word. Die feit dat twee sake in 'n matriks voorgestel word, bring mee dat vier nuwe kenmerke van die twee sake na vore tree, sodat 'n ideale posisie geïdentifiseer kan word. Die ideale posisie is die hoogste punt op beide kontinums gesamentlik.

Volgens die dialektiese benadering bring die NEOCOM model kennis van en insig in eie behoeftes in verband met kommunikasievermoë en -vaardighede, sodat vier kategorieë van waarneembare gedrag daaruit ontleed kan word. Indien aanvaar word dat kennis en insig sowel as kommunikasievermoë en -vaardighede belangrik vir die hantering van verandering is, kan die opsies waar een of beide ontbreek of teenwoordig is, met behulp van die matriks bepaal word.

Dit het die vraag laat ontstaan hoe die vier kwadrante van die NEOCOM model in 'n veranderingsiklus manifesteer? Volgens die waarneming van die outeur, blyk dit dat die gedragpatrone in die kwadrante van die NEOCOM model (vergelyk figuur 7.7 in hoofstuk 7), in verband met die alternatiewe roetes in fase twee van 'n veranderingsiklus staan, soos in figuur 9.2 voorgestel word en op die volgende bladsy omskryf word:

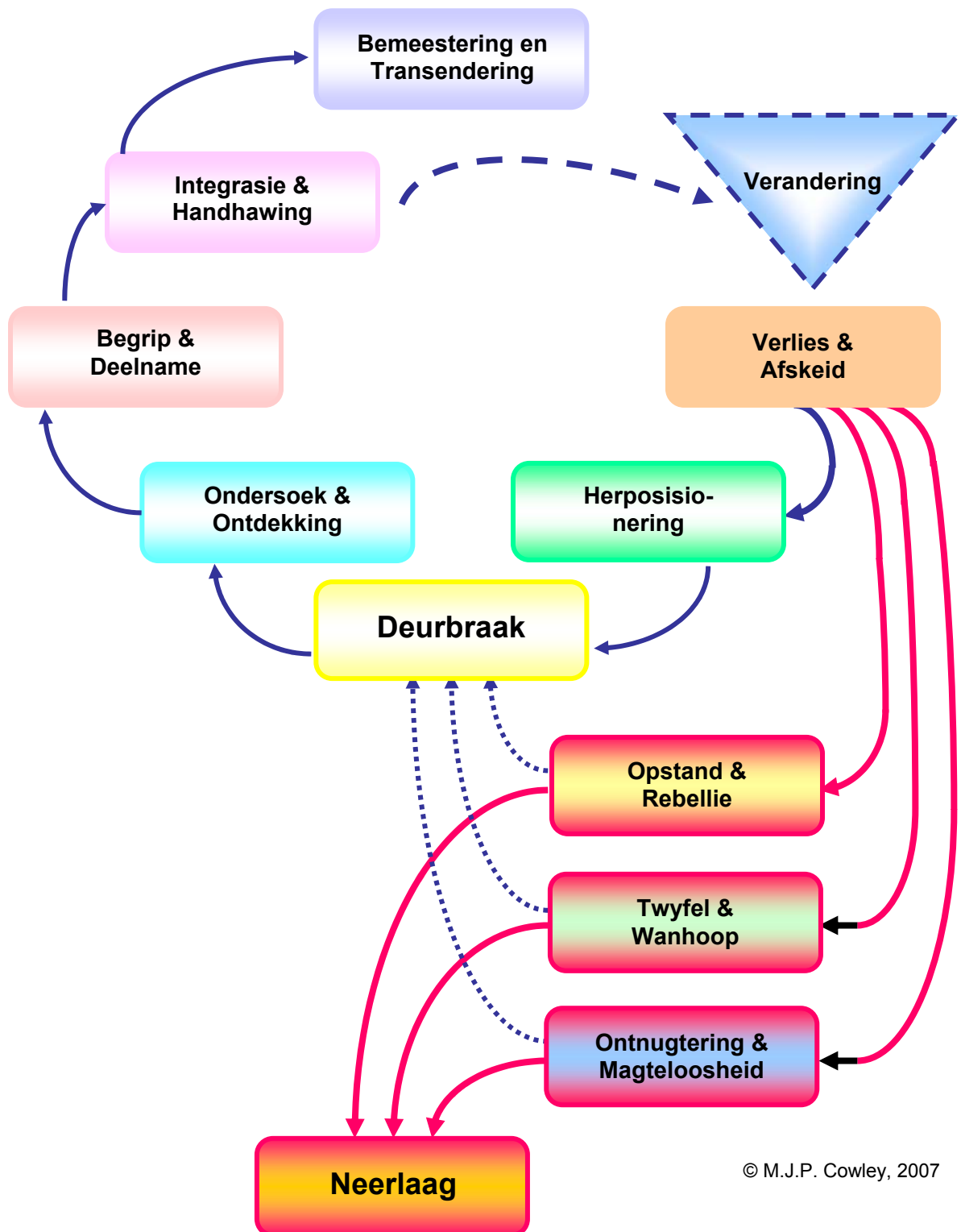
Figuur 9.2: Breinkaart 2: Veranderingmatriks



- Diegene wat laag op albei dimensies van die matriks is, het nie kennis en insig in hulle eie behoeftes of die situasie nie en kan ook nie daarvoor kommunikeer nie. Hulle sal gevolglik ontnugtering ervaar. Die weg wat vir hulle voorlê, lei na 'n besliste neerlaag, aangesien hulle slagoffers van die verandering is.
- Diegene wat hoog op kennis en insig is, dog nie daarvoor kan kommunikeer nie, sal frustrasie ervaar. Onopgeloste frustrasie gee mettertyd tot opstandigheid en rebellie aanleiding, sodat die weg wat voorlê na 'n besliste neerlaag lei.
- Diegene wat min kennis en insig in eie behoeftes of die situasie openbaar, dog wel oor goeie kommunikasievaardighede beskik, sal in verwarring vasval, aangesien hulle bespiegeling hul dieper in hul onkunde sal inlei, sodat hulle ook die weg na 'n neerlaag sal volg.
- Diegene wat oor kennis en insig in eie behoeftes en die situasie beskik, sowel as in staat is om by wyse van sinvolle dialoog daarvoor te kommunikeer, sal vertrouwe ervaar, wat hulle op 'n besliste weg na 'n deurbraak sal plaas.

'n Ontleding van die werk van Feuer (1969b), Geyer (1994), Seeman (1959, 1965, 1967, 1971, 1975), Seeman en Anderson (1983), Seeman, Seeman en Budros (1988) en verskeie ander skrywers wat deur hulle aangehaal word oor aspekte soos hulpeloosheid en vervreemding, het 'n magdom materiaal opgelewer wat met groot vrug in die verklaring van die beweging deur die alternatiewe roetes aangewend kan word. Dié konsepte is in die literatuur wyd nagevors en bespreek en word in die proefskrif benut om die beweging deur die fases van verandering by wyse van alternatiewe roetes wat na Neerlaag lei, op 'n oorspronklike wyse te beskou. Die alternatiewe roetes na afloop van fase 1 word vervolgens in figuur 9.3 op die volgende bladsy uiteengesit. Dit stel die derde breinkaart voor. In wese gaan die alternatiewe roetes daarvoor dat dit moontlik is dat 'n individu tydens fase 1, Verlies en Afskeid, verstrik kan raak en op een van verskeie alternatiewe roetes afdwaal, in plaas daarvan om te herposisioneer en na 'n posisie van Deurbraak te beweeg. Diegene wat kennis en insig in die situasie toon, dog dit moeilik vind om daarvoor te kommunikeer, ervaar frustrasie wat, as dit aanhou, na 'n neerlaag kan lei. Op dieselfde wyse sal diegene wat wel oor 'n situasie kommunikeer sonder dat daar veel kennis en insig voorkom, ook na 'n neerlaag beweeg. Vanselfsprekend sal diegene sonder enige kennis of insig, asook sonder die nodige kommunikasievermoë, ook die pad na 'n neerlaag volg. Laasgenoemde se posisie is hagliker as die ander twee groepe.

Figuur 9.3: Breinkaart 3: Alternatiese Roetes na Fase 1



© M.J.P. Cowley, 2007

Dit is natuurlik ook moontlik dat 'n individu op 'n alternatiewe roete te enige tyd tot die besef van sy of haar dwaalspoor en destruktiewe eindbestemming kan kom en 'n koersaanpassing kan maak om terug op die spoor te kom en na 'n posisie van Deurbraak te beweeg. Dit verg egter spesiale inspanning om van 'n alternatiewe roete af weg te draai en die meeste mense benodig hulp in dié verband.

In figuur 9.3 word 'n bekering vanaf die weg na 'n posisie van Neerlaag tot 'n weg na 'n posisie van Deurbraak, met 'n stippellyn aangedui.

Die geleentheid om op 'n alternatiewe roete verdwaal te raak, volg nie slegs op die fase van Verlies en Afskeid nie. 'n Individu kan op dieselfde wyse in fase 4, Onderzoek en Ontdekking, verstrik raak en op 'n alternatiewe roete beland om na Neerlaag terug te gly. Dit kan gebeur omdat 'n individu nie die beginsels vir koersaanpassing om 'n deurbraak te bereik, voldoende by sy of haar gedragrepertoire geïntegreer het nie. In so 'n geval keer 'n individu na ou bekende gedragpatrone terug vanweë bepaalde skema in die brein wat nie met kragtige nuwe breinkaarte vervang is nie. Dit is dan nodig om die leerervaring te hersien voordat daar na 'n posisie van Begrip en Deelname beweeg kan word.

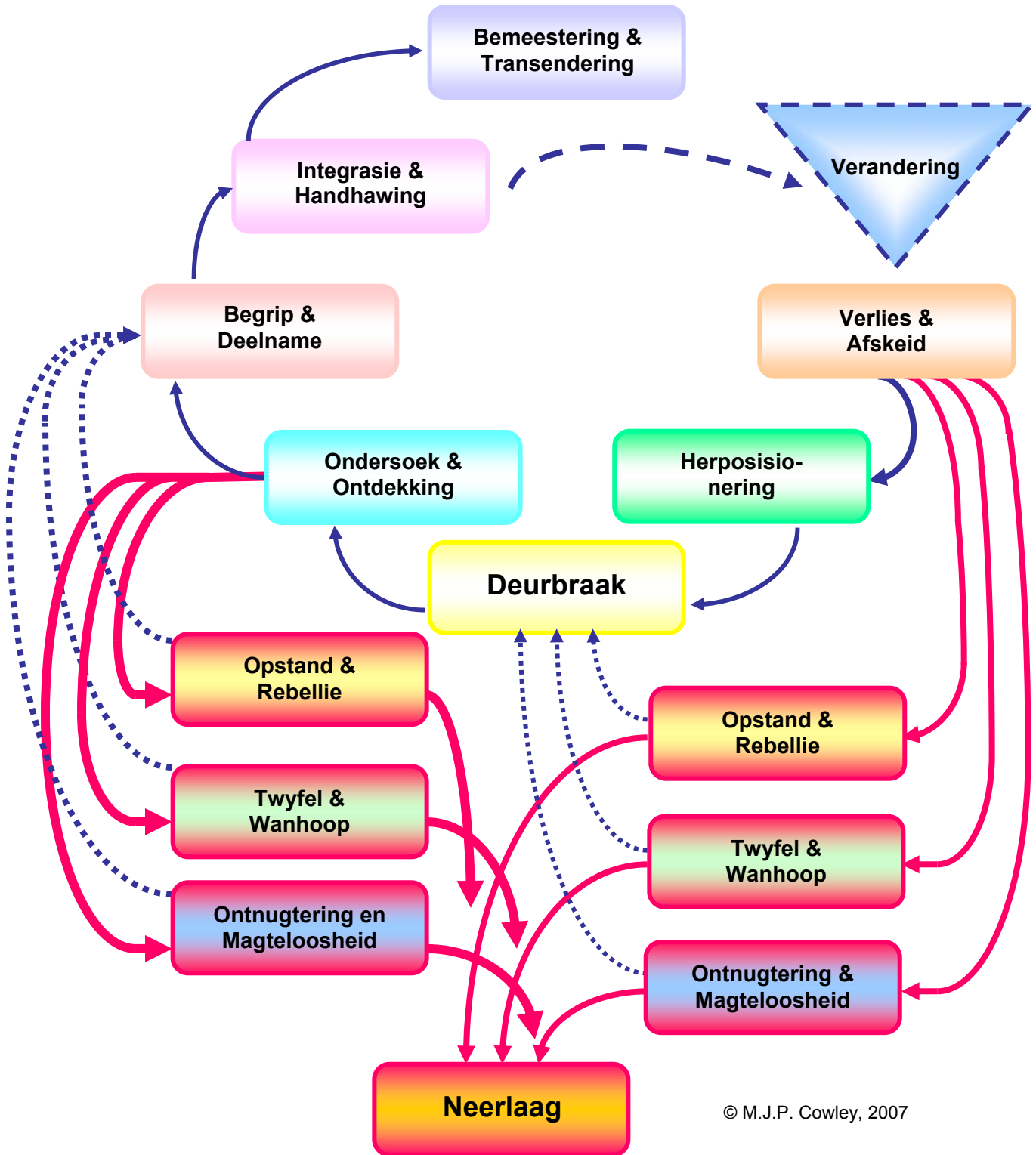
Uit die aard van die saak is dit dikwels makliker om na die regte roete terug te keer as die vaardighede om te herposisioneer eers aangeleer is. 'n Individu moet attent gemaak word daarop dat hy of sy na die ou weë teruggekeer het en die struikelblokke wat daartoe gely het, moet by wyse van refleksie en dialoog hanteer word. Die faktore wat destruktiewe skema daargestel het, moet geïdentifiseer en hanteer word.

Die alternatiewe roetes wat vanuit fase 4 voortspruit, word in figuur 9.4 op die volgende bladsy uiteengesit. Dié figuur stel dan ook die vierde breinkaart voor. Bekering vanaf 'n alternatiewe roete ten einde vir Begrip en Deelname te herposisioneer, word ook in die figuur met 'n stippellyn aangedui.

Soos duidelik uit die twee figure blyk, is beweging deur die veranderingsiklus 'n komplekse proses. Daarbenewens is daar ook 'n dinamiese kompleksiteit binne elke fase ter sprake. Dit hou ook verband met die sukses waarmee die innerlike en uiterlike reis na 'n volgende fase voltooi word.

Fasedinamiek word vervolgens bespreek.

Figuur 9.4: Breinkaart 4: Alternatiewe Roetes na Fases 1 en 4



© M.J.P. Cowley, 2007

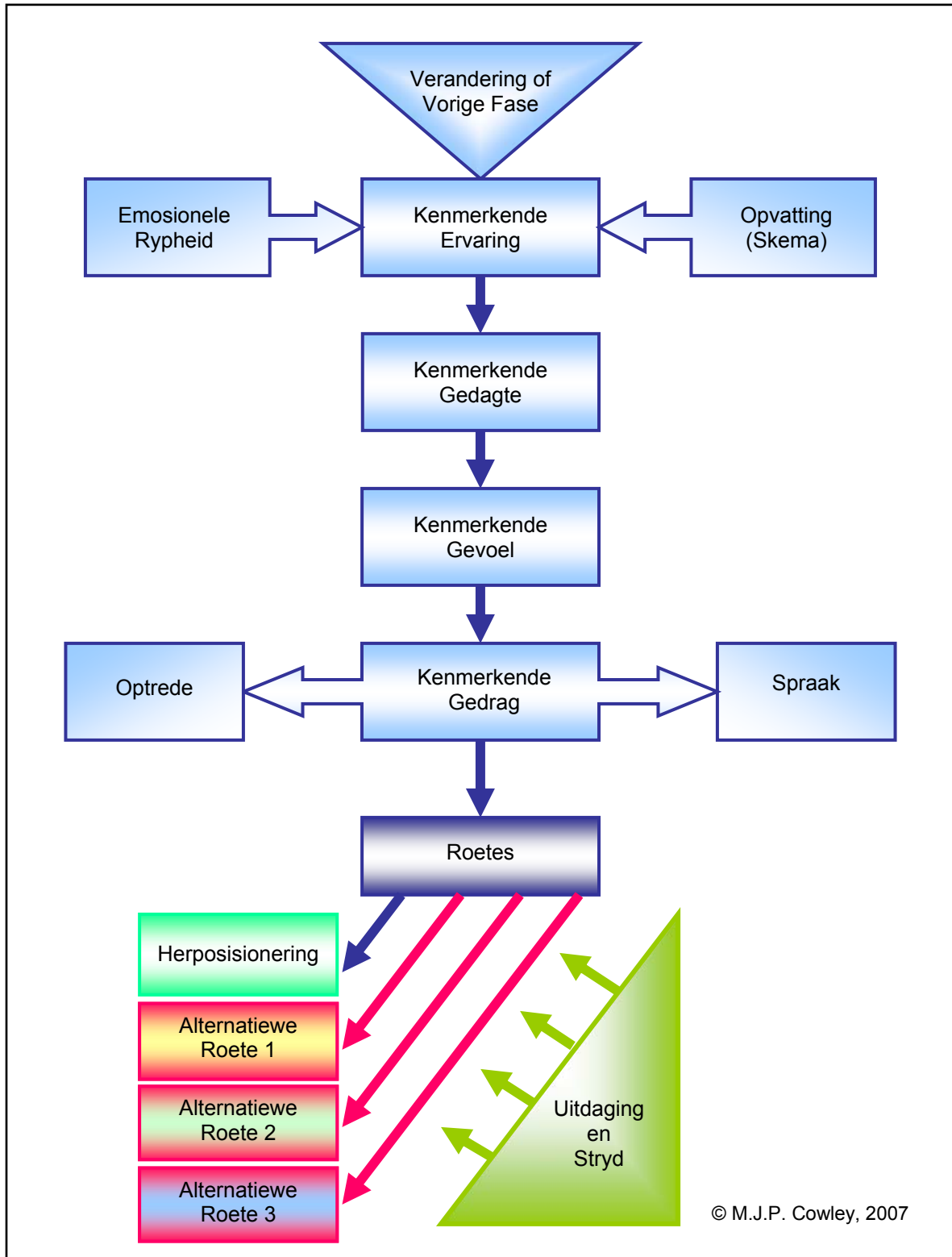
9.2.5 Fasedinamiek

'n Bepaalde dinamiek in terme van die inwaartse en uitwaartse reis wat 'n individu onderneem ten einde deur 'n fase te beweeg, kom in elke fase voor. Die dinamiek in die inisiële fases volg 'n spesifieke patroon, wat grafies in figuur 9.5 (breinkaart vyf) uiteengesit word. Die dinamiek verander egter in die fases wat op Deurbraak volg weens die leerervaring verbonde aan die deurbraak wat gemaak word. In fase 1 begin die patroon byvoorbeeld by die verandering wat plaasvind en 'n individu se inisiële gewaarwording van die verandering, wat in die kenmerkende ervaring van die fase resulteer. Die kenmerkende ervaring word deur die emosionele rytheid van 'n individu en die skema in die brein, wat 'n bepaalde opvatting daarstel, bepaal. Dit het 'n bepaalde gedagtegang tot gevolg, wat die gevoelens van 'n individu beïnvloed.

'n Individu se gedrag, soos dit tot uiting in sy of haar spraak en optrede kom, is die volgende element in die beweging deur die fase. Afhangende van die aard van elke voorafgaande komponent in die fase, sal 'n individu dan een van vier roetes inslaan om na die volgende fase te weeg. Die roetes staan met die vier opsies wat deur Hultman (1998) geopper is en in hoofstuk 7, gedeelte 7.2.9 bespreek is, in verband, naamlik om verandering na te jaag ("*pursue*"), dit aan te val ("*attack*"), dit te vermy ("*avoid*"), of daarvan te probeer ontsnap ("*escape*"). Dit hou 'n bepaalde uitdaging vir 'n individu in en gaan dus met 'n bepaalde stryd gepaard ten einde hindernisse te oorbrug en die uitdaging die hoof te bied. In die geval van najaging sal 'n individu deur die fase van Herposisionering na 'n posisie van Deurbraak beweeg. In die ander drie gevalle sal 'n individu deur alternatiewe roetes na 'n posisie van Neerlaag beweeg.

Die Deurbraak bring 'n individu by fase 4, Onderzoek en Ontdekking. Indien 'n individu die fase suksesvol voltooi, kan daar na die fase van Begrip en Deelname voortbeweeg word. Aangesien fase 4 egter ten nouste van die kwaliteit van die leerervarings in die vorige fases afhanklik is, kan 'n individu weer eens op een van die vorige alternatiewe roetes terugval. Indien 'n individu die vorige leerervarings herbeskou en herstel, kan daar wel na Begrip en Deelname beweeg word. Indien nie, sal 'n individu hom of haar weer op die ou weë na Neerlaag bevind. Dit is noodsaaklik dat generatiewe leer plaasvind ten einde terugval na vorige gedrag te voorkom. Generatiewe leer verwys na die vermoë om die resultate te behaal waarna 'n mens werklik strewende deur ag te slaan op die wyse waarop geleer word. Kragtige generatiewe leer vind slegs plaas waar individue hulself verbind het tot die bereiking van doelwitte waarvoor hulle werklik omgee.

Figuur 9.5: Breinkaart 5: Beweging binne 'n fase



9.3 Hantering van Beëindiging: Verlies en Afskeid

Enige nuwe begin vind sy oorsprong in 'n einde. Die eerste fase in die proses van verandering begin dus by die hantering van iets wat eindig (Bridges, 1991, p. 5). Verandering beteken dat die oue verbygaan en dit bring verlies en afskeid mee.

“All changes, even the most longed for, have their melancholy; for what we leave behind is part of ourselves; we must die to one life before we can enter into another.”

Anatole France (Bridges, 1991, p. 20)

Daar is reeds in hoofstuk 7, gedeelte 7.2.1 uitgewys dat elke individu 'n diepgewortelde behoefte aan eiewaarde of vrees vir onwaardigheid ervaar. Die behoefte aan waardigheid word deur die handhawing van die bekende in stand gehou aangesien 'n individu oor vaardighede beskik om die bekende te hanteer, selfs in gevalle waar die bekende situasie nie noodwendig aangenaam is nie.

Sodra 'n individu weens verandering verplig word om die gemak van die bekende situasie te laat vaar ten einde 'n onbekende te betree, kan die basiese vrees vir onwaardigheid manifesteer. Daar is gevolglik 'n natuurlike geneigdheid by 'n individu om verandering te vrees in gevalle waar die behoefte aan waardigheid bedreig word, aangesien die verandering verlies mag meebring. Die individu is bang om beheer te verloor, ervaar dat beheer reeds verloor is, of meen dat hy of sy nie die verandering sal kan hanteer nie en dat waardigheid dus aangetas sal word. Wanneer die verandering voorkom, word 'n individu met die verlies van wat ook al deur die verandering aangetas word, gekonfronteer.

In terme van die generasieteorie wat in hoofstuk 4, gedeelte 4.6 bespreek is, hou die ouer generasies nie veel van verandering nie, terwyl die jonger generasies daarop floreer. Dit impliseer egter glad nie dat 'n individu uit die jonger generasies nie verlies tydens verandering sal ervaar nie. Die “*Baby busters*” met hul vrees vir verlatenheid en hul aangewesenheid op hul netwerk of vriendekring, kan die verlies daarvan net so intens ervaar as wat enige ander generasie verlies ervaar. Daarby is verhoudings vir hulle uiters belangrik en al sou hulle eerder saamwoon as in die huwelik tree, kan daar nie sonder meer aanvaar word dat hulle verandering weens verhoudings wat tot niet gaan, met minder pyn sal beleef nie.

Kenmerkende ervarings van verlies kom egter by al die generasies voor:

9.3.1 Kenmerkende ervaring

Die inisiële gewaarwording van verandering gaan gepaard met die ervaring van **verlies** – die verlies van iets wat was en die aankoms van iets anders of iets nuuts. Brock en Salerno (1994, p. 45) beskryf dan ook die ervaring van verlies as 'n primêre ervaring. Bridges (1991, p. 24) wys daarop dat verlies met 'n rouproses gepaard gaan.

In wese behels 'n ervaring van verlies die gewaarwording dat 'n individu iets, iemand of beheer verloor, kan verloor of verloor het. Die gewaarwording van verlies mag momenteel wees of oor 'n langer tydperk ervaar word. Dit mag ook oor tyd meer intens word sou 'n individu nie die verlies hanteer en verwerk nie.

Volgens die rasionaal wat in hoofstuk 7 uiteengesit is, is dit die outeur se mening dat die gewaarwording van verlies intenser beleef sal word, hoe erger die behoefte aan waardigheid deur 'n beoogde verandering bedreig word. Individue gebruik dikwels die uitdrukking dat hulle **'n ongekende gevoel van verlies** ervaar. Diegene wat nie in kontak met hul innerlike wese is nie, is dikwels nie in staat om die gevoel van verlies te erken nie en beskryf dan **'n intense leegheid**. 'n Man wat sy werk verloor, 'n vrou wat haar man verloor, 'n kind wat sy ouers verloor, 'n jongeling wat 'n vriend verloor, 'n sportheld wat 'n ledemaat verloor, 'n direkteur wat sy status verloor, is alles voorbeelde van intense verlies wat ook aanvanklik as 'n innerlike leegheid ervaar kan word.

Die ervaring van verlies gaan nie net oor moontlike verliese in die hede nie, maar ook oor sogenaamde verliese uit die verlede. 'n Individu kan plotseling met 'n opeenhoping van vorige verliese in die binneste gekonfronteer word, wat die verlieservaring intensifiseer. Dit gebeur weens die werking van skema in die brein. Na aanleiding van die spreekwoord dat dit dikwels die laaste strooielalm is wat 'n kameel se rug breek, gebeur dit ook dat 'n geringe verandering 'n intense verliesreaksie ontlok, omdat 'n individu om een of ander vir hom of haar onbekende rede, die onderbewuste na die bewussynvlak verplaas sodat al die onverwerkte verliese saam met die huidige verlies ervaar word. In so 'n geval kom 'n individu se verlieservaring vir die buitestander as buitensporig groot in vergelyking met die veranderingrealiteit voor. Sou die ervaring van verlies nie met die diepgewortelde behoefte aan eiewaarde en vrees vir onwaardigheid in verband gebring word en hanteer word nie, sal dit 'n onsigbare metgesel op die weg deur 'n veranderingsiklus word wat in verskeie simptome manifesteer om uiteindelik die weg na Neerlaag te baan.

Daar is reeds in hoofstuk 1 uitgewys dat 'n kenmerk van verandering in die 21ste eeu is dat dit voortdurend voorkom en snel op mekaar volg. Indien veranderinge te vinnig op mekaar volg en 'n individu nie die geleentheid het om met die eindes te deel nie, mag 'n individu *toekomsskok* beleef, soos in hoofstuk 1, gedeelte 1.2 uiteengesit is. Dit is die belewenis dat die toekoms oorweldigend vinnig nader kom en 'n individu soos 'n vloedgolf meesleur. Die outeur meen dat die intensiteit van die verlieservaring deur snel opeenvolgende veranderinge geaksentueer kan word, sodat 'n individu later nie meer weet wat die verlies is nie en in die plek daarvan 'n **ongekende leegheid**, gepaardgaande met 'n mate van gedisorïenteerdheid of verwarring ervaar.

Die gedagtes, emosies en gedrag wat met die ervaring van verlies gepaard gaan, vind hul oorsprong in die bepaalde skema wat in die brein vasgelê is, soos in hoofstuk 7, gedeelte 7.5 uitgewys is. Dié skema kom in verskeie opvattinge of wanopvattinge tot uiting, soos vervolgens uitgelig word.

9.3.2 Kenmerkende opvattinge

Dit is die outeur se mening dat die mate van emosionele gereedheid waaroor 'n individu beskik, noodwendig die skema in die brein sal temper en die opvatting oor verandering beïnvloed. Die algemene opvatting van verandering is egter in die reël dat dit onbekend is en dat die verlies aan die bekende pyn meebring. Pyn waarsku teen gevaar en 'n individu sal na aanleiding van bepaalde skema in die brein instinktief reageer om die pyn te hanteer deur na veiligheid te begin soek. Brock en Salerno (1994, p. 44) dui byvoorbeeld aan dat die fokus van 'n individu tydens die ervaring van verlies op **selfbeskerming** is.

Dit is egter moontlik dat 'n individu weens bepaalde opvattinge wat deur skema in die brein gegeneer word, nie oor genoegsame emosionele gereedheid beskik om die onbekende te verken en die proses van verandering sinvol te betree nie. Die skema in die brein predisponeer 'n individu tot bepaalde wanopvattinge en dié wanopvattinge word dan 'n onsigbare krag wat 'n individu noop om 'n alternatiewe roete met die hantering van verandering in te slaan. Alvorens die wanopvattinge kortliks bespreek word, moet bygevoeg word dat die roete wat ingeslaan word, ook afhang van die aard van die verandering self, vorige ervaring met soortgelyke situasies, die intensiteit van die verandering en die mate waartoe die verandering die behoefte aan waardigheid bedreig en dus vrees vir onwaardigheid ontlok.

Die volgende wanopvattinge mag voorkom:

- 'n Eerste wanopvatting mag wees dat verlies **gevaarlik** is en **beveg** moet word. Die opvatting berus op 'n skema in die brein dat verlies met pyn gepaard gaan en dat die pyn oorwin kan word indien 'n individu daarteen **in opstand kom**. Indien dié wanopvatting goed gevestig is en 'n individu intense frustrasie met die verandering beleef, kan dit 'n individu op die alternatiewe roete van Opstand en Rebellie stuur. Dit gebeur veral in gevalle waar 'n individu 'n bepaalde insig in die situasie het, dog nie daarin slaag om daarvoor te kommunikeer ten einde die probleme op te los nie. Die alternatiewe roete van Opstand en Rebellie word in gedeelte 9.5 bespreek.
- 'n Tweede wanopvatting mag wees dat verlies **iets slegs** is wat ten alle koste **vermy** moet word. 'n Skema in die brein dat verlies met pyn gepaard gaan en dat pyn vermy kan word indien die verandering **ontken of negeer** word, gaan met dié opvatting gepaard. 'n Individu sal dus **aan die verlede wil vashou** in die waan dat die toekoms nie dieselfde voordele inhou nie. Indien die wanopvatting goed gevestig is en 'n individu heelwat verwarring met die verandering beleef, kan dit 'n individu op die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop stuur. Dit gebeur veral in gevalle waar 'n individu min insig in die situasie het, sterk boodskappe ontvang dat daar nie na die verlede teruggegaan kan word nie, dog inkennig teen die naderende toekoms veg. 'n Individu mag heelwat oor die saak kommunikeer, dog die kommunikasie bring net meer verwarring, sodat 'n individu vasgehoek begin voel en wanhoop ervaar. Die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop word in gedeelte 9.6 bespreek.
- 'n Derde wanopvatting mag wees dat verlies ten doel het om 'n individu **te na te kom** en dat hy of sy dit eerder moet **ontvlug**. Een of ander metafisiese krag wat die verlies sou bewerkstellig het, word in dié opvatting veronderstel en 'n individu meen dat hy of sy kragteloos en/of magteloos in die hantering van die verlies is. Indien dié wanopvatting goed gevestig is en 'n individu min insig in die situasie toon, sowel as probleme ondervind om sinvol daarvoor te kommunikeer, kan dit 'n individu op die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid stuur. Die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid word in gedeelte 9.7 bespreek.

Die onderliggende opvattinge wat in die breinskema vasgevang is en tydens die inisiële ervaring van verandering manifesteer, noep 'n individu tot 'n bepaalde gedagtegang oor die verandering. Solank as wat die wanopvatting voortduur, sal 'n individu dit moeilik vind om met

die eindes te deel en die verandering aan te gryp. Die gevaar is dat 'n individu in die verkeerde rigting beweeg wat die veranderingsiklus betref en op 'n Neerlaag in plaas van 'n Deurbraak afstuur.

Die werkbare opvatting is dat verandering nie noodwendig slegs verlies en pyn meebring nie, maar dat elke verandering ook die sleutel tot positiewe groei en vreugde inhou. Verandering is derhalwe iets wat aangegryp of nagejaag moet word ten einde die voordele en geleenthede daaraan verbonde, te ontsluit. Dié opvatting baan die weg tot Herpositionering, gaan met generatiewe leer gepaard en bring 'n individu by 'n Deurbraak uit, sodat daar na die fase van Ondersoek en Ontdekking beweeg kan word.

9.3.3 Kenmerkende gedagtes

Die gedagtes wat 'n individu oor verandering koester, word deur drie bronne gevoed, naamlik die emosionele gereedheid om 'n situasie te hanteer, die opvatting wat uit skema in die brein vergestalt word en die aard en intensiteit van die inisiële ervaring van die verandering. Vier soorte gedagtes wat 'n individu tydens die fase van Verlies en Afskeid bedink, kan geïdentifiseer word:

- **Vermaning tot versigtigheid:** Die opvatting van **onbekendheid en onveiligheid** gee aanleiding daartoe dat die brein 'n **vermaning tot versigtigheid** genereer. 'n Individu sal kenmerkend op die aard van die verandering begin fokus en probeer vasstel wat die bedreiging is. Aan die positiewe kant help versigtigheid 'n persoon om te dink voordat aksie geneem word. Dit help om op die hoede te wees vir gevaar of vangplekke. Dit noop 'n individu tot refleksiewe denke oor die verandering. 'n Individu kan dus op innerlike hulpbronne soos kennis, insig en emosionele gereedheid peil trek om die gedagtes op 'n positiewe wyse aan te wend ten einde die verandering te beskou. Dit kan ook gebeur dat 'n individu in oorversigtigheid vasgevang word en in 'n groef beland, aangesien dit maklik weggesteek kan word agter die skans van 'n redelike en rasionele respons op die chaos wat rondom waarneembaar is.
- **Vervolgingwaan of paranoia:** Voortspruitend uit die wanopvatting dat 'n verlies noodwendig **gevaarlik** is en beveg moet word (buiten in gevalle waar so 'n opvatting realisties is weens die gegewe situasie waarin die bedreiging voorkom en dit derhalwe nie 'n wanopvatting is nie), kan 'n individu gedagtes van agterdog begin koester. Die agterdog kan ook voorkom as die versigtigheid te lank aanhou en 'n individu nie

genoegsame inligting ontvang om die situasie op te klaar nie. Indien die agterdog nie verwerk word nie, dog eerder in die binneste vertroetel word, kan dit later tot **paranoia** oorgaan. Paranoïese gedagtes verhoog die vrees vir die onbekende en het 'n verlamme uitwerking op die gedrag van 'n persoon. Die verlamme uitwerking of *paralysis* is afgelei uit die Grieks *para* + *lue* wat beteken om kragteloos te maak of buite staat te stel (HAT, 1994, p. 783). Dié aspek word verder in gedeelte 9.5.3 bespreek.

- **Verwarring en negatiewe verbeelding:** Die wanopvatting dat 'n verlies **iets slegs** is wat vermy moet word saam met die konfrontasie van die werklikheid van 'n verandering, bring **verwarring** mee. Die brein stel iets anders in die plek van die realiteit en 'n individu begin op negatiewe verbeeldingvlugte of voorspookse van al die slegte gevolge wat moontlik uit die verandering kan voortspruit of daartoe aanleiding gee het, fokus. Die grense tussen die werklikheid en die verbeeldingvlugte vervaag, wat die verwarring intensifiseer. Dit is dus nie vreemd dat 'n individu in dieselfde gesprek sal praat oor planne om die verlede terug te bring (byvoorbeeld die vrou wat planne beraam om haar voorkoms te verander en te verslank ten einde haar man terug te wen), dog terselfdertyd te kenne gee dat die verandering tot mislukking gedoem is (byvoorbeeld dieselfde vrou wat meen dat haar man inherent sleg is, nie vertrou kan word nie, nog al die jare 'n vrouejagter is, nie sy belofte op onderhoud sal nakom nie, die ander vrou in sy lewe gou sal verlaat en uiteindelik eensaam en verlate sonder enige versorging tot niet sal gaan).

Die teenstrydighede in die denke intensifiseer die verwarring sodat 'n individu al hoe meer aan die voor- en nadele van die verandering begin twyfel. Die verandering, wat noodwendig as sleg opgevat word, is net te veel of te oorweldigend vir 'n individu, sodat die brein weier om die werklikheid onder oë te sien. Indien 'n individu 'n geneigdheid het om gebeure met negatiewe verbeelding en voorspookse te hanteer, sal so 'n individu op al die moontlike negatiewe gevolge van die verandering fikseer, wat beweging na Herposisionering en 'n Deurbraak heeltemal kan kortwiek. 'n Individu beweeg dus al hoe verder op die weg na Twyfel en Wanhoop. Dié aspek word verder in gedeelte 9.6.3 bespreek.

- **Slagoffer van omstandighede:** Die wanopvatting dat verlies ten doel het om 'n individu **te na te kom**, ontlok die gedagte dat 'n individu 'n **slagoffer van omstandighede** is. 'n Individu toon min of geen insig in die veranderende situasie en doen ook niks om vorentoe te beweeg nie. So 'n individu is ook geneig om ander te blameer vir wat gebeur het, soos duidelik uit die slagoffermentaliteit gesien kan word. Die probleem is egter dat 'n

individueels weens die gebrek aan insig verkeerde gevolgtrekkings kan maak, wat sinvolle besluitneming sal uitstel en die magteloosheid en gevolglike traagheid sal verhoog. 'n Individueel beweeg dan al hoe verder op die weg van Ontnugtering en Magteloosheid. Dié aspek word verder in gedeelte 9.7.3 bespreek.

9.3.4 Kenmerkende gevoelens

Bridges (1991, pp. 24-26) wys daarop dat die verlies op verskeie wyses tot uiting kan kom in vrees, woede, hartseer, teneergedruktheid en verwarring. Die kenmerkende gevoel in die fase van Verlies en Afskeid is egter **vrees**. Verandering bring verlies en verlies gaan met vrees gepaard – die vrees om alles prys te gee waaraan 'n individu gewoon is (vrees vir verlies) en/of die vrees oor hoe die lewe sal wees sonder die persoon, proses, gewoonte, besitting, bestendigheid, inkomste of wat ook al aan die verander is (vrees vir die onbekende). 'n Individueel voel bedreig, weerloos en onveilig weens vrees vir die onbekende, naamlik hoe die verandering hom of haar gaan raak. Dit kan egter ook 'n vrees vir die bekende wees, in die geval waar hy of sy weet wat op hom of haar wag, maar nie daarvoor kans sien nie. Die vrees kom in verskeie gedaantes na vore:

- **'n Gevoel van onveiligheid:** Eerstens kom die vrees in die gedaante van 'n gevoel van **onveiligheid** wat met 'n **dringendheid** om iets aan die vrees te doen, gepaard gaan. Vrees het beide 'n positiewe en 'n negatiewe kant. Dit hou 'n individu op sy of haar hoede en waarsku teen gevaar, derhalwe kan vrees 'n beskermers wees. Vrees kan 'n individu egter ook verlam sodat hy of sy nie in staat is om toepaslike aksie te neem nie. Vrees word slegs negatief as 'n individu daaraan vasklou of nie daardeur gemotiveer word om na veiligheid te soek nie.
- **Die behoefte om die self te verdedig:** Die vrees kom in die gedaante van **wantroue** of **agterdog** en 'n behoefte om die self te verdedig. Dit is kenmerkend van die emosies op die roete van Opstand en Rebellie en word in gedeelte 9.5.4 bespreek.
- **Ontkenning van die realiteit:** Vrees laat 'n individu **verward** ("*confused*"), **verwilderd** ("*perplexed*"), **oorweldig** ("*devastated*") en **oorbluf** of **verstard** ("*petrified*") voel, met 'n gepaardgaande ontkenning van die situasie. Vrees kan só intens ervaar word dat alles net te veel of te oorweldigend voorkom en die brein weier om die situasie te registreer. Die situasie word dan heeltemal ontken ("*denial*") en 'n individu is glad nie gemotiveer om die

verandering te hanteer nie. Dit is kenmerkend van die fase van Twyfel en Wanhoop en word in gedeelte 9.6.4 bespreek.

- **Vrees as ontvlugting:** Weens die vrees voel 'n individu **ontnugter** (“*disillusioned*”), **seergemaak** (“*hurtful*”), **weerloos** (“*vulnerable*”) en **magteloos** (“*powerless*”) om die pyn te hanteer, met 'n gevaardgaande ontvlugting van die realiteite van 'n situasie. Dit is kenmerkend van die fase van Ontnugtering en Magteloosheid en word in gedeelte 9.7.4 bespreek.

Afhangende van die intensiteit van die vrees en die onderliggende gevoelens wat daarmee gevaard gaan, kan 'n individu op verskillende wyses daarvoor praat en optree. In fase 1 moet 'n individu leer om vrees te benut om na veiligheid te soek. Sodra 'n individu veilig is van die gevaar, kan hy of sy die vrees laat gaan en begin dink hoe hy of sy dié soort gevaar in die toekoms kan vermy.

9.3.5 Kenmerkende gedrag

Die kenmerkende gedrag in fase 1 is volgens Brock en Salerno (1994, p. 52) die onvermoë om vorentoe te beweeg. Die persoon verstyf en kom onbuigsaam, traag (“*inert*”), ongemotiveer en strak (“*hidebound*”) voor. Die outeur se waarneming is egter dat dit nie in alle gevalle so is nie. Die opvatting, gedagtes en gevoelens wat 'n individu ervaar, het hom of haar reeds in die rigting van 'n bepaalde roete op die pad van die veranderingproses geplaas. 'n Individu kan dus benewens die traagheid of inersie, reeds in dié fase aanduidings van die volgende optredes gee:

- **Veg** (“*fight*”) om die self teen gevaar te verdedig. Die gevolg is konflik in plaas van die veiligheid wat 'n individu in die geval van die verandering nodig het. Die “vegreaksie” gaan met 'n gevoel van agterdog en gedagtes van vervolging gevaard. In terme van die NEOCOM model (Du Toit, 1986), sal diegene wat hoog op kennis en insig in behoeftes dog laag op kommunikasie is, frustrasie ervaar. Onopgeloste frustrasie kan tot konflik aanleiding gee en dit is dan heel waarskynlik diegene wat die alternatiewe roete van Opstand en Rebelle sal volg indien hul frustrasie nie gepas opgelos word nie.
- **Vlug** (“*flee*”) deur weg te hardloop of die verandering te ontken. Die “vlugaksie” kan in verskeie gedaantes manifesteer, byvoorbeeld die terugval op intraversiewe begrensing,

fisiese en/of psigiese ontrekking uit 'n situasie en ontkenning van 'n realiteit deur bloot aan te hou op die gebaande weg en vas te hou aan die bekende. Wanneer inligting oor die verandering bekom word wat teenstrydig met die skema in die brein is, ervaar die persoon verwarring. In terme van die NEOCOM model sal diegene wat laag op kennis en insig in behoeftes, dog hoog op kommunikasie is, verwarring ervaar. Volgehoue gesprekvoering, sonder insig in die gesprekinhoud, kan meebring dat 'n individu hom- of haarself dieper in die verwarring inpraat. Die verwarring het 'n verlammeende effek op 'n individu en indien die verwarring nie opgeklaar word nie, sal 'n individu heel waarskynlik weens die negatiewe verbeeldingvlugte die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop inslaan.

- **Vries** (*“freeze”*) weens 'n gevoel van verlamming - glad nie in staat om te beweeg nie. So stel 'n individu hom- of haarself bloot aan die gevolge van die 'n gevaar. Dit is 'n uiters kwesbare posisie om in te verkeer. Die “vriesaksie” bring mee dat 'n individu 'n slagoffer van die omstandighede word. In terme van die NEOCOM model sal diegene wat laag op beide kennis en insig in eie behoeftes en kommunikasie is, ontnugtering ervaar. Die ontnugtering gaan dan heel waarskynlik oor na magteloosheid, sodat 'n individu die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid inslaan.

“Veg” kan nie soseer as inersie of verlamming beskou word soos wat Brock en Salerno (1994) beskryf nie, dog gevriestheid kan egter wel as inersie waargeneem word, asook ontvlugting in gevalle waar die “vlugaksie” meer psigies as fisies van aard is.

Die vraag kan gestel word of daar enige aanduidings in die literatuur voorkom met betrekking tot die drie alternatiewe roetes wat 'n individu tydens die fase van Verlies en Afskeid kan inslaan. Die vier gedraggebaseerde reaksies op verandering wat deur Kanter (1983) beskryf is, kan wel lig op die saak werp en met die bepaalde gedrag in die fase van Verlies en Afskeid in verband gebring word. Elkeen word vervolgens kortliks met opmerkings toegelig:

- **Teenkanting** (*“disenchantment”*): Kanter (1983) meen dat sommige individue openlik teen 'n verandering gekant is. Die persoon besef dat die verlede verby is en voel kwaad, negatief en gefrustreerd daaroor. Hy of sy mag probeer om ander werknemers in 'n koalisie te betrek en gedrag soos sabotasie is nie uitgesluit nie. Die persoon sal openlik te kenne gee dat die verandering nie sal werk nie of dat hy of sy uit die organisasie wil wegkom. In kulture waar die uitdrukking van woede aanvaarbaar is, sal 'n persoon vryelik

uiging daaraan gee. In kulture waar dit onaanvaarbaar is, sal 'n individu die woede onderdruk en na passiewe aggressie oorgaan, soos om gerugte te versprei.

Frustrasie kom volgens die NEOCOM model van Du Toit (1986) voor wanneer 'n individu kennis, begrip en insig in eie behoeftes toon, dog nie 'n goeie vermoë en vaardigheid om daarvoor te kommunikeer, openbaar nie. Dit is dus te verstane dat die reaksie aansteeklik in die werksituasie en moeilik om te hanteer kan wees, aangesien diegene wat dieselfde voel, graag mekaar se teenwoordigheid opsoek en mekaar weens hul gebrek aan insig opsweep.

Teenkantinggedrag kan ook in sommige gevalle met Hultman (1998, p. 16) se aanvalreaksie (“*attack*”) vergelyk word, aangesien dit met verbale aanvalle gepaard kan gaan, die “vegreaksie” dus. Dit is egter ook 'n aanduiding van die “vegroete” wat ingeslaan word en wat in die ondersoeker se model as die roete van Opstand en Rebelle beskryf word.

- **Disoriëntasie (“*disorientation*”):** Kanter (1983) meen dat sommige persone gedisoriënteer tydens verandering voorkom. Disoriëntasie dui op 'n gevoel van verwarring weens 'n verandering. Gedisoriënteerde persone voel verlore, verward en dikwels onseker van hulle gevoelens. Hulle mors energie daarop om uit te vind WAT hulle moet doen in stede van HOE hulle dinge moet doen. Hulle stel talle vrae en raak gefokus op detail. Dit mag lyk asof hulle 'n goeie mate van leiding nodig het en mag selfs hulle werk ongedaan laat nadat hulle vrae beantwoord is. Hulle word gekenmerk deur “*analysis paralysis*”. Hulle voel dat hulle kontak met die prioriteite van hul leefwêreld verloor het en wil die verandering tot vervelens toe ontleed voordat hulle daarop reageer. Hulle stel vrae soos “*Wat moet ek doen?*” of “*Wat moet ek eerste doen?*”

In terme van die model wat die outeur beskryf, kan Kanter se beskrywing van disoriëntasie op 'n individu dui wat veiligheid soek of poog om oor verandering te besin ten einde 'n bepaalde rigting in te slaan, dog nie oor goeie vaardighede beskik om die take verbonde aan die roete te bemeester nie. Disoriëntering is 'n algemene reaksie van mense wat aan duidelike doelwitte en leiding gewoond is. Sodra die verandering voorkom, skep dit onsekerheid en 'n gebrek aan duidelikheid by hulle. Die gedrag kan egter redelik maklik deur middel van die tegnieke van Herposisionering hanteer word. Indien dit nie hanteer word nie, kan die verwarring 'n individu op op die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop neem.

- **Nievereenselwiging (“*disidentification*”):** Volgens Kanter (1983) dui dit op gevalle waar ‘n individu hom- of haarself glad nie met die verandering kan vereenselwig nie, dikwels na die verlede verwys en hartseer en bekommernis uitstraal. Diè individu voel dat sy of haar identiteit deur ‘n verandering bedreig word, dus wil hy of sy hom of haar nie met die verandering vereenselwig nie. Hy of sy voel baie blootgestel en sal neig om aan ‘n uitgediende prosedure vas te klou, omdat hy of sy ‘n gevoel van bemeestering en sekuriteit daaruit put. Weens die verlammeende uitwerking is ‘n individu glad nie in staat om te beweeg nie. Nievereenselwiging stel ‘n egte “vriesaksie” voor.. Dit kan ook dan ook ‘n beginstadium van die roete van Ontnugtering en Magteloosheid wees, wat in die outeur se model beskryf word. In sommige gevalle kan dit egter ook daarop dui dat die persoon dit moeilik vind om die verlede agter te laat.
- **Losmaking (“*disengagement*”):** Volgens Kanter (1983) kom ‘n individu onbetrokke by ‘n verandering voor, asof fisies aanwesig maar psigies afwesig. Hy of sy ontbreek aan dryfkrag en toewyding of sal bloot saam met die stroom gaan sonder enige sielkundige investering in die werk. Die persoon is gewoonlik nêrens te vinde as hy of sy gesoek word nie en doen slegs die minimum om ‘n taak afgehandel te kry. Dié soort gedrag dui op losmaking, ‘n sielkundige onttrekking aan die verandering. Tydens onttrekking verloor ‘n individu alle inisiatief en belangstelling in die werk. Hy of sy mag verandering vrees, maar doen niks aan die saak nie en hoop vir die beste. Dit kom met die “vriesaksie” ooreen. Dit kan egter ook met die ontsnappingreaksie (“*escape*”) wat deur Hultman (1998, p. 16) beskryf word ooreenstem en ‘n egte “vlugaksie” voorstel, naamlik weghardloop of ontkenning van die verandering. Dit kan ook op die beginstadium van die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid dui.

9.3.6 Kenmerkende spraak

Die kenmerkende spraak van ‘n individu sal volgens die NEOCOM model direk verband hou met die vermoë en vaardigheid van ‘n individu om te kommunikeer. Die inhoud van die spraak sal ook verband hou met die kennis van en insig wat ‘n individu in ‘n veranderingsituasie toon. Volgens Hultman (1998, p. 110) soos in hoofstuk 7, gedeelte 7.2.10 uiteengesit is, kan die inhoud van ‘n individu se spraak uit een of meer van vyf bronne spruit en op die self, ander of die organisasie gerig wees.

Voorbeelde van spraak in die fase van Verlies en Afskeid is die volgende:

- “*Ek weet nie wie om te vertrou nie.*” – Beskrywende idee aanduidend van onsekerheid.
- “*Wat het ek gedoen om dit te verdien?*” – Waarde aanduidend van slagoffermentaliteit.
- “*Dit gaan regtig niks aan die saak verander as ek/jy...*” – Evaluatiewe idee aanduidend van rigiditeit.
- “*Ek gaan my gevoelens vir myself hou.*” - Voorspellende idee aanduidend van die bou van innerlike mure.
- “*Geen probleem!*” – Evaluatiewe idee aanduidend van losmaking.
- “*Dit sal my nie affekteer nie.*” – Evaluatiewe idee aanduidend van losmaking.
- “*My werk het heeltemal verander.*” – Beskrywende idee aanduidend van nievereenselwiging.
- “*Ek is gewoon daaraan...*” – Beskrywende idee aanduidend van nievereenselwiging.
- “*Ek weet nie wat ek moet doen nie!*” – Waarde aanduidend van disoriëntasie.

Die vaardige waarnemer behoort reeds in fase 1 in staat te wees om na aanleiding van ‘n individu se spraak af te lei watter alternatiewe roete ‘n individu mag inslaan ten einde na ‘n volgende fase te beweeg.

9.3.7 Kenmerkende stryd

Die kenmerkende stryd in die fase van Verlies en Afskeid hang af van die roete wat ‘n individu se gedagtegang weens die skema in die brein ingeslaan het.

- Die kenmerkende stryd is om die realiteit van verandering onder oë te neem, van die verlede **afskied te neem** (deur daarvoor te rou, indien nodig, of ten minste emosioneel daarmee te deel) sodat daar ‘n keerpunt kan kom vir beweging na Deurbraak. Die stryd is dus om dit wat verby is, te laat gaan deur die self daarvan los te maak.
- Vir diegene wat verandering as ‘n gevaar wat beveg moet word beskou, is daar die stryd om met onopgeloste woede en/of bitterheid wat in die skema in die brein vasgevang is, te deel. Dit word meer tydens die bespreking van die alternatiewe roete van Opstand en Rebelle toegelig.
- Vir diegene wat enige verandering as iets slegs wat vermy moet word, beskou en in verwarring en negatiewe verbeeldingvlugte vasval, is daar die stryd om beheer oor die denke te verkry, aangesien dit ‘n onvermoë skep om met die verlies te deel en die verlede

te laat gaan. Dit sal help indien 'n individu tussen werklike en denkbeeldige vrese kan onderskei ten einde effektief daarmee te deal, aangesien denkbeeldige vrese die skeidslyn tussen werklikheid en fantasie laat vervaag en twyfel voed. Laasgenoemde word deur 'n individu self geïnisieer deurdat moontlike negatiewe gebeure in die gedagte-wêreld opgetower word. Dit word meer tydens die bespreking van die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop toegelig.

- Diegene met 'n slagoffermentaliteit, het 'n tweeledige stryd, naamlik om 'n negatiewe ingesteldheid te oorbrug en om die gewoonte om die self as magteloos te sien en op "krukke" staat te maak om die lewe te hanteer, af te leer. Dit word meer tydens die bespreking van die roete van Ontnugtering en Magteloosheid toegelig.

9.3.8 Kenmerkende uitdagings

Die ingesteldheid moet gekweek word dat verandering 'n uitdaging is wat groei, ontwikkeling en nuwe geleentehede meebring mits die regte keuses gemaak word.

Die kenmerkende uitdaging in fase 1 is om met beëindigings ("endings") wat tydens die aanvang van verandering voorkom, te deal. Dit is egter moeilik om met beëindigings te deal indien 'n individu nog onafgehandelde verliese in sy of haar binneste koester. Die onafgehandelde verliese wat tot nog toe in die onderbewuste gesluimer het, word deur die nuwe verlies geaktiveer, sodat 'n individu die verandering meer intens beleef. Vir 'n buitestander lyk dit dikwels asof 'n individu oorreeger. Bridges (1991, p. 22) skryf:

"Overreaction also comes from how past losses have been experienced. When old losses haven't been adequately dealt with, a sort of *transition deficit* is created – a readiness to grieve that only needs an ending to set it off. We see this when people overreact to the dismissal of an obviously ineffective manager or leader, or to some apparently insignificant change in policy or procedure. What they actually are reacting to is one or more losses in the past that have occurred without any acknowledgement or chance to grieve."

Die skema in die brein speel uit die aard van die saak 'n groot rol in onopgeloste emosies en die uitdaging is om by die kern daarvan uit te kom, sodat alle onopgeloste emosionele sake hanteer kan word, alvorens afskeid van die verlede geneem kan word.

9.3.9 Die inwaartse weg na Herposisionering

Die inwaartse reis begin by die hantering van die onderhawige opvattinge, gebaseer op die skema in die brein, sodat 'n paradigmaskuif met betrekking tot verandering bewerkstellig kan word. Verlies is byvoorbeeld 'n natuurlike deel van die lewe, aangesien 'n individu in seisoene leef en seisoene verbygaan. Selfs in die geval van sogenaamde “goeie veranderinge” soos 'n huwelikbevestiging, is daar steeds die ervaring van verlies – verlies aan onafhanklikheid en minder inkomste tot die persoon se beskikking. Net so mag 'n promosie die verlies aan vriende of emosionele sekuriteit beteken, dog dit mag ook beroepvoortgang, 'n groter inkomste en 'n beter lewensomstandighede meebring. Sodra 'n paradigmaskuif bewerkstellig is, is dit nodig dat 'n individu op die omstandighede van die verandering fokus:

- **Skep veiligheid vir die self:**

Die inwaartse reis in fase 1 het 'n emosionele eerder as intellektuele fokus. 'n Individu moet die vermoë aanleer om veiligheid vir die self te skep deur 'n ferm greep op die gevoelens van vrees te verkry. Daar moet ook duidelik tussen werklike en denkbeeldige vrese onderskei word.

- **Dring tot die kern van vrese deur:**

Verder moet daar tot die kern van die vrese deurgedring word, wat 'n dieper inwaartse reis na die minder aangename bestemmings in die verlede behels, sodat die kernoorzaak van die gevoelens van onveiligheid besoek en herstel kan word. Die aspekte van waardigheid en onwaardigheid moet ook ondersoek word, sodat 'n individu insig in eie behoeftes en vrese, asook die gratifikasie daarvan, kan ontwikkel

- **Definieer huidige verliese en handel die rouproses af:**

Sodra die diepliggende behoeftes en oorsake van vrese hanteer is, is dit nodig om huidige verliese duidelik te definieer en te bepaal wat verbygaan, wat dieselfde bly en wat nuut is. Sodra verliese verstaan word, is dit nodig dat 'n individu die rouproses hanteer. Indien 'n individu voortgaan om vorige “verliese” op te diep, is dit aanduidend dat die verlede nog nie genoegsaam verwerk is om afskeid daarvan te neem nie.

- **Bring emosies onder beheer:**

Intense emosies moet onder beheer gebring word voordat 'n individu weer helder oor verandering kan dink. Innerlike mure wat isolasie meebring, moet afgebreek word. 'n Individu moet bewus raak van fisiese traagheid (“*paralysis*” of *inersie*), wat die vermoë tot

aksie blokeer. Gesprekvoering oor die aard en invloed van verandering, wat presies verby is en wat alles daardeur verloor word, kan grootliks bydra om die inwaartse reis rigting te gee.

- **Hanteer negatiewe verbeeldingvlugte en selfspraak:**

Negatiewe verbeeldingvlugte moet geïdentifiseer en doelgerig afgesny word, aangesien dit die traagheid in stand hou of vererger. 'n Individu moet ook van negatiewe selfspraak bewus gemaak word, aangesien dit die verwarring in stand hou of selfs 'n ek-is-die-slagoffer mentaliteit kan kweek.

- **Ontgin die ware kragbronne:**

Die gevoel van magteloosheid, wat veral tydens *toekomsskok* voorkom, kan oorbrug word deur 'n besef dat niemand werklik magteloos is nie, maar dat elkeen inligting konstruktief kan aanwend en bo die heersende situasie kan uitstyg, na aanleiding van die waardevolle les wat Toffler (1990, p. xxii) uit sy kontak met mense uit alle sferes van die samelewing geleer het en soos in hoofstuk 1, gedeelte 1.2 beskryf is. Betreffende die geestelike dimensie, is dit nodig dat 'n individu die Skepper opnuut as bron van beskerming, krag en inspirasie ontdek.

- **Breek met die verlede deur vergifnis uit te spreek:**

Fase 1 is ook die ideale geleentheid om teen die grein van selfgerigtheid na vergifnis te beweeg, ten einde vry te kom van die bande van die verlede en met insig vooruit te sien na die toekoms. Die besluit om te vergewe en die aksie om vergifnis uit te spreek, bring die individu by die draaipunt tussen die inwaartse en uitwaartse reis en kan nooit genoeg beklemtoon word nie.

9.3.10 Die uitwaartse weg na Herposisionering

Die uitwaartse reis in fase 1 kan eers 'n aanvang neem wanneer die rouproses afgehandel is en die woede, angs, hartseer, terneergedruktheid en ontkenning hanteer is. 'n Individu sal eers na die fase van Herposisionering kan beweeg deur die realiteit van die verliese te aanvaar en die verlede te laat gaan. Uitsprake van vergifnis is een van die kragtigste metodes om afskeid van die verlede te neem en daardeur 'n gereedheid te skep om die toekoms te omhels ("*embrace*").

Volgens Bridges (1991, p. 22) kom 'n sogenaamde transisietekortkoming ("*transition deficit*") voor wanneer 'n individu:

- Nie voldoende met vorige verliese gedeel het nie;
- Die verlies as simbolies van iets anders of groters sien as wat dit werklik is;
- Die verlies as 'n eerste stap tot volkome verwerping sien; of
- Meen dat 'n deel van die self verloor of afgesny is.

Hoe meer 'n individu oor verandering praat en positiewe selfspraak beoefen, hoe vinniger sal hy of sy op die weg van die uitwaartse reis vorder, byvoorbeeld:

- *"Dit is pynlik, maar ek sal daardeur kom."*
- *"Dit is vir my swaar, maar dit nie die ergste ding wat kan gebeur nie."*
- *"As ek aanhou vaskyk teen die verlede, sal ek nêrens kom nie."*

Die volgende aksies sal die uitwaartse reis bevorder:

- **Gesprekvoering:** Openlike gesprekvoering oor 'n verlies laat genesing intree. Dit moet egter sinvolle gesprekvoering wees wat op dialoog eerder as bespreking geskoei is en met refleksie gepaard gaan.
- **Positiewe selfspraak:** Positiewe selfspraak het 'n kragtige uitwerking op die skema in die brein. Deur middel van positiewe selfspraak kan die aandag van die verlede afgetrek en op die toekoms gefokus word.
- **Positiewe gedagtes:** Positiewe selfspraak moet egter deur positiewe gedagtes voorafgegaan word, dus is dit nodig dat 'n individu aan sy of haar denkinhoude sal werk. 'n Belangrike denkinhoud behels die besef dat verandering 'n integrale deel van die lewe is, dat sommige veranderinge bloot kosmeties van aard is, terwyl ander 'n ingrypende invloed op 'n individu uitoefen en dat dit nodig is om tussen die twee te onderskei, soos deur Toffler (1981, p. 20) uitgewys.

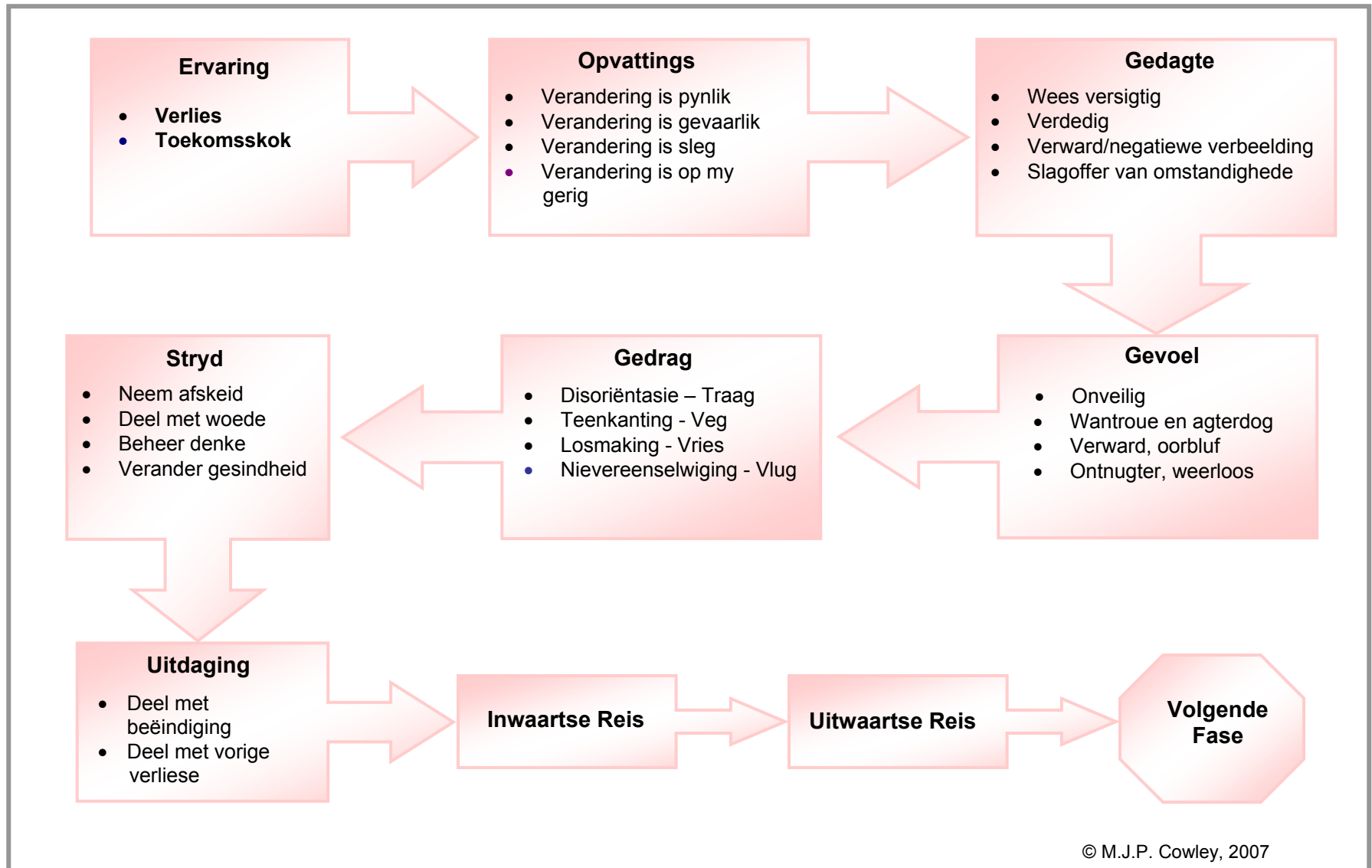
Otis (1991, p. 41) is in hoofstuk 1 aangehaal om die konsep van *kairosmomente* uit te lig, verwysende na ingrypende verandering wat 'n individu se lewe in 'n heel nuwe rigting neem, dog wat 'n individu ook verward en rigtingloos kan laat. Die besef dat 'n individu hom- of haarself in 'n kairosmoment bevind, kan die uitwaartse reis na Herposisionering

grootliks aanhelp, aangesien dit sin en betekenis aan die verandering en dus die afskeid gee.

Die fase van Verlies en Afskeid word skematies in figuur 9.6 voorgestel, wat dan ook die sesde breinkaart voorstel:

- Vanuit 'n ervaring van verlies en selfs toekomsskok, gepaardgaande met 'n bepaalde opvatting dat verandering pynlik, gevaarlik, sleg, of op 'n individu gerig is, kan bepaalde gedagtes ontstaan. Uiteenlopende gedagtes kom voor, soos byvoorbeeld dat 'n individu versigtig moet wees, of hom- of haarself moet verdedig. Die gedagtes kan ook verward wees. Negatiewe verbeeldingvlugte kan voorkom en 'n individu mag selfs meen dat hy of sy die slagoffer van omstandighede is.
- Die gedagtes lê ten grondslag van 'n gevoel van onveiligheid. Ander gevoelens soos wantroue, agterdog, verwardheid, oorbluftheid, ontugtering of weerloosheid mag ook voorkom.
- Afhangende van die aard van die gedagtes en voorspruitende gevoelens, sal 'n individu bepaalde gedrag openbaar, soos byvoorbeeld disoriëntasie, teenkating, losmaking of nievereenselwiging.
- Die stryd is om afskeid van die verlede te neem, woede te hanteer, beheer oor die denke te neem en die gesindheid jeens verandering te wysig.
- Die uitdaging is om met vorige verliese en beëindiging te deel.
- Uit die aard an die saak is dit nodig dat beide die inwaartse en uitwaartse reis afgehandel word ten einde na die volgende fase te beweeg.
- Beweging na 'n volgende fase is soos 'n reis deur 'n onbekende niemandsland. Sonder 'n behoorlike breinkaart wat as rigtingwyser dien, is daar 'n goeie kans dat 'n individu die spoor byster mag raak en op 'n alternatiewe roete verdwaal.

Figuur 9.6: Breinkaart 6: Verlies en Afskeid



9.4 Die Neutrale Fase: Herposisionering

Die fase van Beëindiging word volgens Bridges (1991) deur die Neutrale fase opgevolg. Die aard van die Neutrale fase sal grootliks afhang van hoe goed die eerste fase deurwerk is. Vir Bridges (1991, p. 35) is die Neutrale fase “**a nowhere between two somewheres.**” Dit is ‘n tydperk wanneer nóg die ou weë nóg die nuwe weg na ‘n bevredigende bestemming lei. ‘n Individu voel vasgevang tussen die eise van konflikterende stelsels en weet nie watter rigting om in te slaan nie. Dit is dus tegelykertyd ‘n moeilike en kreatiewe tydperk. Ou swakhede kan weer hul verskyning maak en individue val maklik terug op vorige gedrag. In organisasies wil sommige persone vinnig vorentoe beweeg terwyl andere eerder aan die verlede wil vashou. Angsvlakke styg en motivering neem af. Prioriteite vervaag en heelwat wankommunikasie kom voor.

Die tydperk tussen die verval van ‘n ou bedeling en die vestiging van ‘n nuwe bedeling word deur Bridges (1991) *transisie* genoem en dui op die emosionele hantering van verandering. Bridges (1991, p. 24-25) wys daarop dat ‘n persoon verskeie emosies tydens die rouproses beleef, byvoorbeeld ontkenning (“*denial*”) wat deel van die fase van verlies is, en opgewondenheid, wat reeds deel van ‘n volgende fase kan wees.

Aangesien Bridges se beskouing van die Neutrale fase egter nie voorsiening maak vir al die fyn nuanses wat in die tydperk tussen die beëindiging en ‘n nuwe begin voorkom nie, is dit nodig om verdere fases in dié tydperk meer breedvoerig te beskryf. Brock en Salerno (1994) omskryf verskeie fases in die plek van Bridges se Neutrale fase, naamlik Twyfel, Ongemak en Gevaar. Hulle is van mening dat die fases mekaar opvolg en dat ‘n individu noodwendig deur al die fases, buiten die gevaarsone, beweeg. Die outeur deel egter nie dié mening nie, aangesien daar in die vooronderzoekfase bevind is dat individue dikwels van die fases oorslaan, asook dat diegene wat vanaf Verlies na Twyfel beweeg, nie dieselfde dinamiek toon as diegene wat weerstand of ongemak ervaar nie. Die outeur se beskouing is dat die beweging vanaf die fase van Verlies en Afskeid na Deurbraak of Neerlaag eerder ‘n geval van verskillende roetes is wat op fase 1 kan volg.

Die eerste verfyning van die Neutrale fase vir die doeleindes van die model, behels gevolglik ‘n beskrywing van die roetes wat vanaf die fase van Verlies en Afskeid gevolg word, ten einde by óf ‘n Deurbraak óf ‘n Neerlaag uit te kom. Die roete van Herposisionering word dus vervolgens bespreek.

9.8 Deurbraak of Neerlaag

9.8.1 Deurbraak

Deurbraak dui op 'n keerpunt in die veranderingproses. Dit is die oomblik wanneer 'n individu besluit om die verlede finaal agter te laat en op die toekoms te fokus. 'n Nuwe visie vir die toekoms het ontvou en alhoewel 'n individu nie presies weet hoe hy of sy daarby gaan uitkom nie, is die begeerte en dringendheid teenwoordig om werk daarvan te maak. 'n Deurbraak is nie dieselfde as 'n oorwinning nie. Die wenpaal is nog lank nie bereik nie, maar die aanduidings is daar dat dit binne bereik is. 'n Individu skep nuwe moed vir die pad vorentoe. Kreatiwiteit word vrygestel, aangesien angstige plekke maak vir 'n gevoel van verligting. Angsvlakke neem af en motivering neem genoegsaam toe om energie vir die nuwe weg te voorsien.

Die Israeliete in die woestyn het hulle oomblik van deurbraak beleef toe hulle gekies het om die verslag van Kaleb en Josua oor die land van melk en heuning te glo en op God vir die oorwinning oor die probleme wat op hul pad mag kom, te vertrou. Dit was egter geensins 'n maklike proses om by hierdie oomblik uit te kom nie, soos wat die gebeure in Numeri 14 dan ook duidelik aantoon.

Deurbraak vind plaas wanneer vertroue in die toekoms herstel word. Dit is die hoogtepunt wat in die Neutrale sone bereik word. Bridges (1991, p. 37) skryf dat die neutrale sone nie altyd reg verstaan word nie. Mense verwag om direk van die oue na die nuwe te beweeg. Dit is egter nie dieselfde situasie as wanneer iemand 'n straat wil kruis nie, maar is eerder 'n reis na 'n nuwe bestemming. So 'n reis neem tyd in beslag. Moses was vir 40 jaar in die woestyn. In dié tydperk moes die generasie wat uit Egipte gekom het, eers afsterf. Metafories gesproke dui dit daarop dat ou sienswyses, gesindhede, waardes, selfbeelde en denkpatriene plekke moet maak vir 'n nuwe uitkyk op die lewe. Die reis deur die Neutrale sone is glad nie betekenisloos en 'n mors van tyd nie. Dit herinner aan die bekende kwotasie van Henry Miller (1983) wat gesê het:

“Confusion is the word we have invented for an order which is not yet understood.”

9.4.1 Kenmerkende ervaring

Die aanvanklike ervaring nadat afskeid van die verlede geneem is, is leegheid. Die intense emosies van die eerste fase het 'n individu verlaat en die innerlike spasie moet deur iets anders gevul word, vandaar die gevoel van leegheid. Namate 'n individu op die pad van Herposisionering vorder, word die leegheid algaande met ontluikende verwagting gevul. Soos wat 'n individu die verlede agterlaat, begin die gewaarwording al hoe meer posvat dat daar 'n hoopvolle toekoms op die gesigeinder wag.

Die ontluikende verwagting gaan egter met 'n sterwensproses gepaard. Net soos wat 'n pragtige boom in die herfs sy blare verloor, kom daar situasies in die lewe waartydens dit wat geliefd en waardevol is, agtergelaat moet word om die nuwe aan te gryp. Verandering bring verlies mee, dog daar kan met die verlies gedeel word, terwyl herinneringe aan die goeie tye bewaar en gekoester word. Dit is egter ook waar dat die verlies van blare vir 'n boom 'n bepaalde naaktheid meebring, wat in die lewe van 'n individu met onveiligheid vergelyk kan word. Groei word deur sterwe voorafgegaan en daar is altyd 'n mate van risiko by die selfsterwensproses betrokke.

Namate die ontluikende verwagting op 'n hoopvolle toekoms toeneem, neem die emosionele risiko met betrekking tot die afsterwe van die verlede af. Die kenmerkende ervaring van die roete van Herposisionering behels dus 'n pertinente beweging van een toestand na 'n ander toestand. Hieroor skryf Hudson en McLean (1995, p. 6) die volgende:

“Being an adult is an evolving thing, and most adults are amazingly uninformed about their own potential emergence throughout the long haul of grownup living.”

Die ontluikende verwagting tree egter nie vanself na vore nie. Dit moet doelbewus geskep word. Herposisionering is die meganisme waarmee dit geskep word.

9.4.2 Kenmerkende opvatting

Die kenmerkende opvatting by Herposisionering is dat verandering 'n integrale deel van die lewe is, 'n nuwe uitdaging bring en persoonlike groei en ontwikkeling stimuleer. Só 'n opvatting van verandering impliseer 'n mate van emosionele gereedheid wat 'n individu in staat stel om 'n situasie te hanteer. Dit kom voor omdat 'n individu oor 'n voldoende

breinkaart beskik wat die skema uit vervloë tye suksesvol vervang. Dit behels dus beide kennis en insig met betrekking tot die self en verandering as verskynsel. Vorige leerervarings speel gewoonlik 'n deurslaggewende rol in dié opsig, dus moet nuwe leerervarings geskep word.

Aangesien min mense egter oor so 'n hoë vlak van emosionele gereedheid beskik dat enige verandering met volle selfvertroue hanteer kan word, kan daar tog 'n mate van onsekerheid ervaar word. Dit was byvoorbeeld nie vir die Israeliete maklik om Egipte agter te laat en 'n onbekende toekoms in te trek agter 'n ewe onbekende leier aan nie. Alhoewel hulle slawe was, het hulle tog betowerende prestasies bereik met die stede en piramides wat hulle vir die Egiptenare onder dwangarbeid gebou het. Dit het 'n bepaalde waardigheid aan hulle toegedig, iets waarop hulle trots kon wees te midde van hul andersins onprysenswaardige bestaan. Die uittog het begin met die bloed van 'n lam aan hul deurposte en die vreesaanjaende sterwe van elke eersgeborene in Egipte. Aan die een kant was daar die vrees vir die onbekende, aan die ander kant die vrees dat hulle oor geen waardigheid in die vreemde sou beskik nie. Die onuitgesproke vraag op elkeen se lippe was seer sekerlik: *“Wat lê vir ons voor?”* Dieselfde vraag word vandag nog gestel wanneer verandering op die horison verskyn en die vraag word van wesenlike belang tydens die fase van Herposisionering, wanneer die afskeid grotendeels afgehandel is en op die toekoms gefokus word.

9.4.3 Kenmerkende gedagtes

Die kenmerkende gedagtes wat tydens Herposisionering vasgelê moet word, is besinning (*“reflection”*) oor die toekoms. 'n Individue kan op grond van die gevoel van dringendheid om die self te beskerm, van posisie verander om 'n situasie vanuit 'n ander invalshoek te beskou ten einde op 'n toepaslike plan van aksie te besluit. Vorige leerinhoud sal 'n individu met die taak help. Vir 'n buitestander kan dit lyk asof 'n individu tot stilstand gekom het of traag is, dog in werklikheid is 'n individu met innerlike take besig wat hom of haar in staat sal stel om na die volgende fase te beweeg. Konseptualisering en die skepping van 'n toepaslike verwysingraamwerk om oor die toekoms te besin, is deel van die denктаak tydens herposisionering ten einde 'n geskikte denkmodel daar te stel.

In terme van die NEOCOM model sal herposisionering plaasvind wanneer 'n persoon hoog op beide kennis en insig in eie behoeftes en kommunikasie is, asook die nodige selfvertroue openbaar om die roete van Herposisionering aan te durf.

9.4.4 Kenmerkende gevoelens

Herpositionering bring ontluikende selfvertroue en versigtige optimisme mee. Aangesien die herpositioneringproses egter eerder 'n denkende as voelende fase is, sal 'n persoon se gedagtes meer aktief as sy of haar emosies wees.

9.4.5 Kenmerkende gedrag

Die kenmerkende gedrag is om bestaande spanning, probleme en leemtes met leergeleenthede en verbeterde vaardighede te vervang. Dit begin by die formulering van 'n visie vir die toekoms. David Molapo (2003a, p. 33) vertel die verhaal van 'n man wat 'n arend gevange geneem het en vir 17 jaar in 'n hok aangehou het. Hy het egter besluit om die arend vry te laat toe hy moes verhuis en in die koerant geadverteer dat hy die arend sou vrylaat sodra hy al sy besittings op 'n veiling verkoop het. Die mense het van heinde en verre gekom om die aandoenlike toneel wanneer die arend uitendelik vrygelaat word, te beskou. Hulle moes egter teleurgesteld aanskou hoe die arend in sy hok bly sit nadat die deur geopen is en sy eienaar hom aangemoedig het om te vlieg. Die man het die arend uit die hok gesleep en probeer om hom te stoot sodat hy sou vlieg, dog geen reaksie gekry nie. Op daardie oomblik het 'n sonstraal deur die wolke gebreek en reg in die arend se oë geskyn. Die arend het dadelik sy vlerke gesprei en die lug ingevaar. Bewuswording van die sonstraal het vir 'n deurbraak in die arend se lewe gesorg. Op dieselfde wyse sal 'n visie 'n individu in staat stel om die verlede agter te laat en die toekoms tegemoet te gaan:

“Once you catch that beam of sunshine in your eye, once you catch the vision of the full potential of your life, you will really begin to fly.”

Molapo, 2003a, p. 33

Die vermoë om 'n kragtige visie vir die toekoms te formuleer gaan hand aan hand met vier soorte leergedrag, naamlik adaptiewe, antisiperende, deuteroleer- en aksieleergedrag. 'n Individu moet leer om verskillende scenario's ten opsigte van die toekoms te antisipeer, die bes moontlike opsie te kies en 'n visie op grond daarvan te formuleer. Verder moet 'n individu ook deuteroleer toepas, deur na eie leergedrag tot dusver in die lewe te kyk en regstellings ten opsigte van ontoepaslike leergedrag te maak.

Visie word die krag wat 'n individu van 'n reaktiewe oriëntasie ten opsigte van die huidige situasie laat wegbreek om die toekomstige situasie te verwesenlik. Die nodige energie word

verskaf sodra 'n individu bewus word van die gaping tussen die huidige en die toekomstige situasie.

Vanselfsprekend is die daarstelling van die visie 'n proses wat tyd en energie in beslag neem. Dit begin met 'n droom, gaan met intense refleksie gepaard en motiveer 'n individu tot aksie. Die fase van Herposisionering behels gedrag wat 'n individu in staat sal stel om oor die verlede en die toekoms te besin, daaruit te leer en te besluit om 'n visie daar te stel. Molapo (2003b, p 35) skryf:

**“Don’t nurse your hurts,
Don’t rehearse your hurts,
Don’t curse your hurts,
Reverse your hurts.
Hurts will make you bitter or better.”**

9.4.6 Kenmerkende spraak

“Die verlede is vir goed verby – ek gaan nou net vorentoe kyk.” - Feit en voorspellende idee.

“Die nuwe weg wat ek ingeslaan het is nie maklik nie, maar daar is geen omdraai meer nie.” - Evaluatiewe idee.

“Die lewe is te kosbaar om in die verlede rond te dwaal.” - Waarde en evaluatiewe idee.

“Die toekoms is vir my 'n nuwe uitdaging en ek gaan 'n sukses daarvan maak.” - Beskrywende en voorspellende idee.

9.4.7 Kenmerkende stryd

Die kenmerkende stryd tydens Herposisionering is om uitgediende paradigmas te laat gaan en nuwe denkwyses uit te probeer. Persone wat nie hulle ou denkwyses wil laat vaar nie, kom wat verandering betref tot stilstand.

Jim Clemmer (2000) wys daarop dat individue wat stilstaan, al hoe meer agter raak hoe vinniger die wêreld verander. Diegene wat nie wil verander nie, sal vind dat hulle deur 'n snelveranderende lewe verander word. Hulle sal dit “asof uit die bloute beleef” en nie verstaan dat hulle self daarvoor verantwoordelik is dat hulle die “slagoffers” van verandering is nie. Die stryd in herposisionering is om te verstaan dat verandering onafwendbaar is en dat dit slegs hanteer kan word deur die regte keuses oor die toekoms te maak. Die beginsel van

voortdurende persoonlike groei en ontwikkeling moet aanvaar word, ten einde volgehoue en onvoorspelbare verandering te kan hanteer. Clemmer (2000) gebruik dan ook die metafoor van Columbus en sy ontdekkingtogte om daarop te dui dat diegene wat bereid is om te groei en te ontwikkel, hele nuwe kontinente en wêreld in die eie binneste ontsluit en kanale ontgin; nie handelkanale nie, maar denkkkanale.

Die rol van die brein tydens verandering is reeds in hoofstuk 7, gedeelte 7.5 bespreek. Die belangrikheid van denkmodelle en paradigmas is in hoofstuk 6, gedeelte 6.6 aangedui. Beide konsepte is belangrik ten einde die stryd tydens herposisionering aan te durf.

9.4.8 Kenmerkende uitdagings

Die kenmerkende uitdaging van Herposisionering is om weg te beweeg van die verlede, vol te hou op die nuwe weg al is die toekoms hoe vaag en ver, en op die skepping van die verlangde toekoms te fokus. Die Sjinese simbool vir verandering het twee betekenisse, naamlik gevaar en geleentheid. Die groot uitdaging is om die geleentheid wat verandering meebring, raak te sien, in plaas daarvan om vir die gevare weg te deins. In die metafoor van die Isrealiete het 12 verspieters uitgegaan om die Beloofde Land te verken. Tien van hulle het die gevare raakgesien, terwyl twee van hulle die geleentheid raakgesien het. Die uitdaging tydens Herposisionering is om te kies om op die geleentheid te fokus.

9.4.9 Die inwaartse weg na Deurbraak

Die inwaartse reis het ten doel om 'n individu te posisioneer om by 'n Deurbraak of Keerpunt uit te kom, sodat daar na die fase van Ondersoek en Ontdekking beweeg kan word, indien 'n individu afskeid van die verlede neem en met blydschap die nuwe paaie wat deur die ontworteling meegebring word, betree. Dit is egter slegs moontlik indien 'n individu die vaardigheid ontwikkel het om die verandering bevraagtekenend tegemoet te gaan en daaruit te verstaan waarheen die toekoms met hom of haar op die weg is. Sou 'n individu hierin misluk, sal die uitwaartse reis hom of haar met die omweë van Opstand en Rebelle, Twyfel en Wanhoop of Ontnugtering en Magteloosheid na die punt van Neerlaag lei. 'n Individu kan egter te enige tyd 'n Deurbraak bereik en besluit om die weg na oorwinning in te slaan.

Herposisionering is deel van die Neutrale fase en volgens Bridges (2003) beide 'n gevaarlike en opportunistiese plek – die kern van die transisieproses. Dit is die tyd en plek waar ou

gewoontes uitgewis word en nuwe gewoontes en gedragpatrone aangeneem word. Dit kan vergelyk word met die winter wanneer die ou groei na die grond terugkeer en nuwe groei in die wortels begin. Dit is ook die nag waarin gister se besorgdhede agtergelaat word en vir môre voorberei word. Dit is die chaos waarin die ou dinge verby gaan en die nuwe dinge verrys. Dit is 'n saadbedding vir 'n nuwe begin. Daar is van vrugbare verandering geen sprake as 'n koringkorrel nie in die grond val en sterf, sodat 'n nuwe oes voortgebring kan word nie, volgens die woorde van Christus in Johannes 12:24. 'n Nuwe lewe word deur 'n sterwensproses voorafgegaan. Die draaipunt word bereik as 'n individu besef dat vandag die môre is waaroor hy of sy gister bekommerd was. Eers met die besef dat gister verby is, is 'n individu gereed vir 'n nuwe begin.

Die inwaartse reis gaan hoofsaaklik oor refleksie en bevraagtekening, soos in hoofstuk 6, gedeelte 6.6.3 beskryf. Die leerstylteorie van Lessem (1994), soos in hoofstuk 6 uiteengesit is, bied ook waardevolle materiaal wat 'n individu kan help om insig in die heersende situasie en die hantering daarvan te ontwikkel, asook uit die tronk van eie denke weg te breek ten einde 'n Deurbraak te bereik.

9.4.10 Die uitwaartse weg na Deurbraak

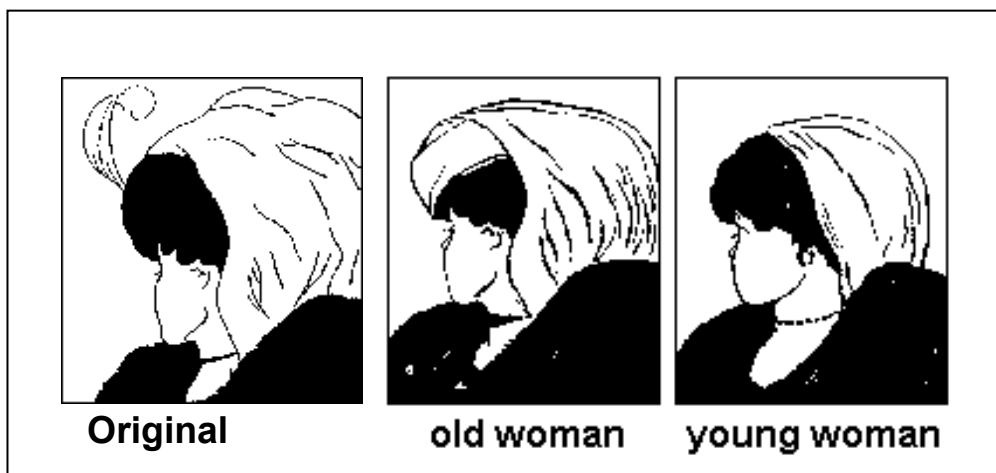
Die uitwaartse weg tydens Herposisionering op die pad na Deurbraak behels niks minder as 'n verandering in kennis, insig, vaardighede en gesindheid nie. Dit is ook nie iets wat gefragmenteer of in kompartemente kan plaasvind nie, dog dit behels die hele menswees van 'n individu. Clark (1991, p. 1) verwys hierna as 'n holistiese leerkonsep, in teenstelling met die leerstylidees van skrywers soos Kolb et al (1971) en Honey en Mumford (1982). Volgens Clark gee die konsep van leerstyle daartoe aanleiding dat individue 'n gefragmenteerde of nieholistiese siening omtrent hul eie leerstyle ontwikkel. Die gefragmenteerde leerproses laat 'n individu op diskrete aspekte van die self fokus, terwyl die holistiese leerproses die fokus op die persoon as geheel plaas.

Volgens Clark (1991, p. 3) bou 'n holistiese leerproses op die werk van gestaltsielkundiges soos Max Wertheimer, Kurt Koffka en Wolfgang Kohler voort. Volgens die Gestaltsielkunde het elke individu die neiging om sy of haar waarnemings op só 'n wyse te struktureer, konfigureer of te integreer dat dit 'n geheelbeeld daarstel. As 'n individu nie 'n geheelbeeld of gestalt uit bepaalde inligting kan saamstel ten einde 'n begrip daarvan te vorm nie, sal hy of sy die inligting verwerp en ontevrede voel. Die algemene respons op enige nuwe situasie is dus om 'n betekenisvolle geheelbeeld te vorm, of geïrriteer te voel by gebrek daaraan.

Perls (1969, 1972) en Perls, Hefferline en Goodman (1973) het die gestaltnieë op die gebied van die psigoterapie toegepas en daarop gewys dat 'n onvoltooide gestalt gevoelens van ontevredenheid skep, wat vooruitgang met probleemoplossing strem. Die implikasie is dat indien 'n individu nie 'n gestalt van 'n veranderende situasie kan vorm nie, hy of sy dit moeilik sal vind om met herposisionering vordering te maak. Die eerste stap in herposisionering is dus om die denke te benut ten einde 'n geheelbeeld van die verandering daar te stel. Dit word gedoen deur 'n oorkoepelende oorsig van die lewe in oënskou te neem.

'n Verdere konsep wat deur Perls (1969, 1972) benut is, is die figuur/agtergrondkonsep ten einde persepsie te struktureer. Uit die talle fasette wat op die agtergrond van 'n situasie sluimer, sal 'n individu op sekere fasette fokus, wat dan soos 'n figuur teen die agtergrond van die situasie na vore kom. Die oorbekende illustrasie van die ou/jong vrou is 'n voorbeeld hiervan. 'n Britse karikatuurtekenaar genaamd W. E. Hill het in 1915 op grond van advertensies wat reeds die vorige eeu die rondte gedoen het, 'n skets gepubliseer wat beide 'n jong en ou vrou uitbeeld, afhangende hoe daarna gekyk word. Edwin Boring (1930) het die skets in die sielkunde begin gebruik. Robert Leeper (1935) het die skets gewysig om die ou en die jong vrou apart uit te beeld ten einde die aspek van perseptuele verskille duideliker te maak. Die drie sketse word in figuur 9.7 uitgebeeld:

Figuur 9.7: Die ou en die jong vrou



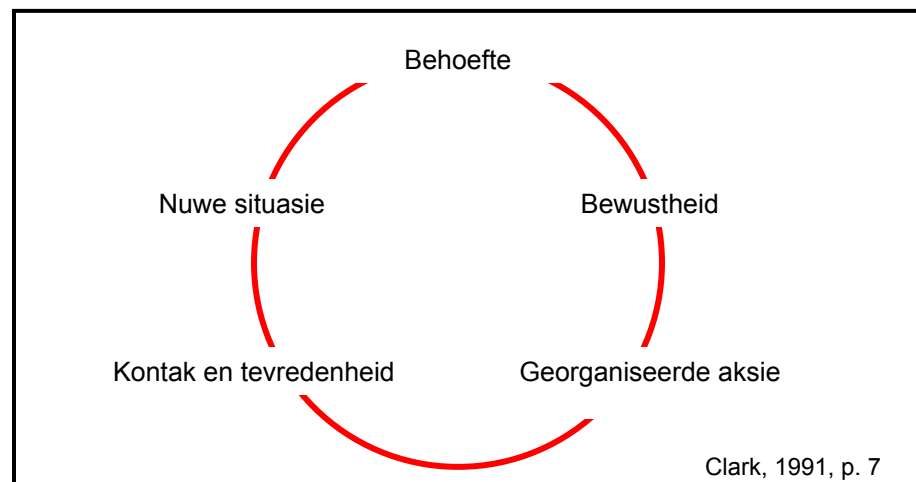
Vanuit die perspektief van verandering het dit te make met die fluktuasie van aandag, wat in 'n positiewe sin beteken dat 'n persoon oor die vermoë beskik om die omgewing te monitor. In 'n negatiewe sin beteken dit egter dat fluktuasie die leerproses mag strem.

Die wyse waarop 'n persoon na 'n agtergrond kyk, bepaal die figuur wat waargeneem word. Die figuur is egter nie konstant nie, maar vervaag mettertyd sodat 'n nuwe figuur vorm aanneem en die ou figuur in die niet verdwyn. Op dieselfde wyse moet daar tegelyk na die verlede en die toekoms gekyk word, sodat die verlede kan vervaag en die toekoms vorm kan aanneem.

Clark (1991, p. 5) noem die voorbeeld van 'n kollega wat eenkeer genoem het dat daar in elke opleidingsgroep minstens een moeilikheidsmaker is. Clark het daarna gevind dat dit inderdaad so is en dit geglo totdat 'n ander kollega op 'n dag vra waarom Clark in elke klas altyd een persoon uitsonder om mee te baklei. Die opmerking het sy waarneming van opleidingsgroepe ingrypend verander. Die implikasie van die voorbeeld vir herposisionering is dat die wyse waarop 'n figuur vanuit die agtergrond van 'n bepaalde verandering geïdentifiseer word, sal bepaal watter geheelbeeld van 'n situasie gevorm sal word.

'n Verdere toepassing van Gestaltsielkunde is deur Perl se eggenote, Laura, geïnspireer. Volgens Clark (1991, p. 6) het die Perls gestalting en -vernietiging op die gebied van behoeftebevrediging toegepas. Hiervolgens sal 'n individu hom- of haarself op dieselfde wyse struktureer om fisiese, emosionele en sielkundige behoeftes op 'n sikliese wyse te organiseer en te vernietig. Die siklus begin by 'n nuwe situasie wat vir talle nuwe moontlikhede oop is. Op 'n bepaalde stadium sal 'n behoefte te voorskyn kom. Die individu sal van die behoefte bewus raak en hom- of haarself organiseer om toepaslike aksie ter bevrediging van die behoefte te neem. Dit sal die individu noodwendig met een of ander aspek van die omgewing in aanraking bring. Sodra die behoefte bevredig is, sal die individu na die volgende behoefte voortbeweeg. Die siklus van Gestalting en vernietiging word in figuur 9.8 voorgestel.

Figuur 9.8: Siklus van gestalting en -vernietiging



Die periode tussen behoeftes staan as "pregnanz" bekend. "Pregnanz" is 'n poging van die waarnemingsproses om die bes moontlike gestalt uit beskikbare inligting te vorm. Hierdie verskynsels is ook belangrik vir 'n leerproses binne organisasieverband. Volgens Clark (1991, pp. 6-7) is alle mense, behalwe diegene wat psigies of fisies siek of arm en onderdruk is, in staat om hulself te oriënteer en te organiseer ten einde hul behoeftes te bevredig. Indien die konsep van Kurt Lewin om individue ongemaklik met die status quo te maak, sodat motivering vir verandering geskep kan word, saam met gestaltheorie gebruik word, kom kragtige psigotegnologie tot stand om individue met die herposisioneringproses te help.

'n Interessante tegniek wat in wese op die gestaltbenadering berus, word deur Grulke en Silber (2000) sowel as Dostal (2004, p. 133) beskryf, naamlik om die verlede vanuit 'n datum in die toekoms te beskou. Deur in denke vorentoe in tyd te beweeg en deur middel van 'n denkoefening verskillende roetes te ondersoek ten einde by die "nuwe hede" uit te kom, word 'n individu in staat gestel om die toekoms op 'n kreatiewe en bevrydende wyse te ondersoek. Nuwe gestaltbeelde kan dus gevorm word, wat 'n individu in die besluitnemingproses watter soort toekoms om na te streef, kan help. Die tegniek word só hoog deur eersgenoemde skrywers aangeslaan, dat hulle na 'n nuwe soort rewolusie verwys – die rewolusie van die bemagtigde individu. Grulke en Silber (2000, p. 3) skryf:

"Never before, in the history of the world, have ordinary people held as much power, as much freedom, as much opportunity to accomplish extraordinary things. Never before have ordinary people been this much capable of changing the world, of seizing the future and making it happen."

Die vermoë van 'n individu om verandering te genereer, begin by 'n besef dat die omringende wêreld alreeds verby die punt van erkenning verander het. Alle beperkings, grense en tydsone wat individue van mekaar geskei het, het verdwyn. Geografiese skeiding en verdeling het weens die verbinding wat die tegnologiese netwerk meegebring het, in die slag gebly. Alle mense kan aan die globale ekonomie deelneem, mits hulle geletterd is, Engels magtig is en op die netwerk ingeskakel is. In wese beteken Grulke en Silber se stelling dat 'n individu deur tegnologiese ontwikkeling in staat gestel word om die toekoms op 'n nuwe manier te betree en dus groter beheer kan uitoefen oor waarheen hy of sy op pad is.

'n Ander interessante toevoeging is die benadering wat Kahane (2000) volg om die toekoms deur middel van scenariobeplanning aan te spreek. Scenario's word geformuleer deur verhale oor die toekoms te fabriseer, wat 'n individu in staat stel om 'n geheelbeeld te vorm van watter toekoms op hom of haar wag, afhangende van watter verhaal hulle gaan uitleef.

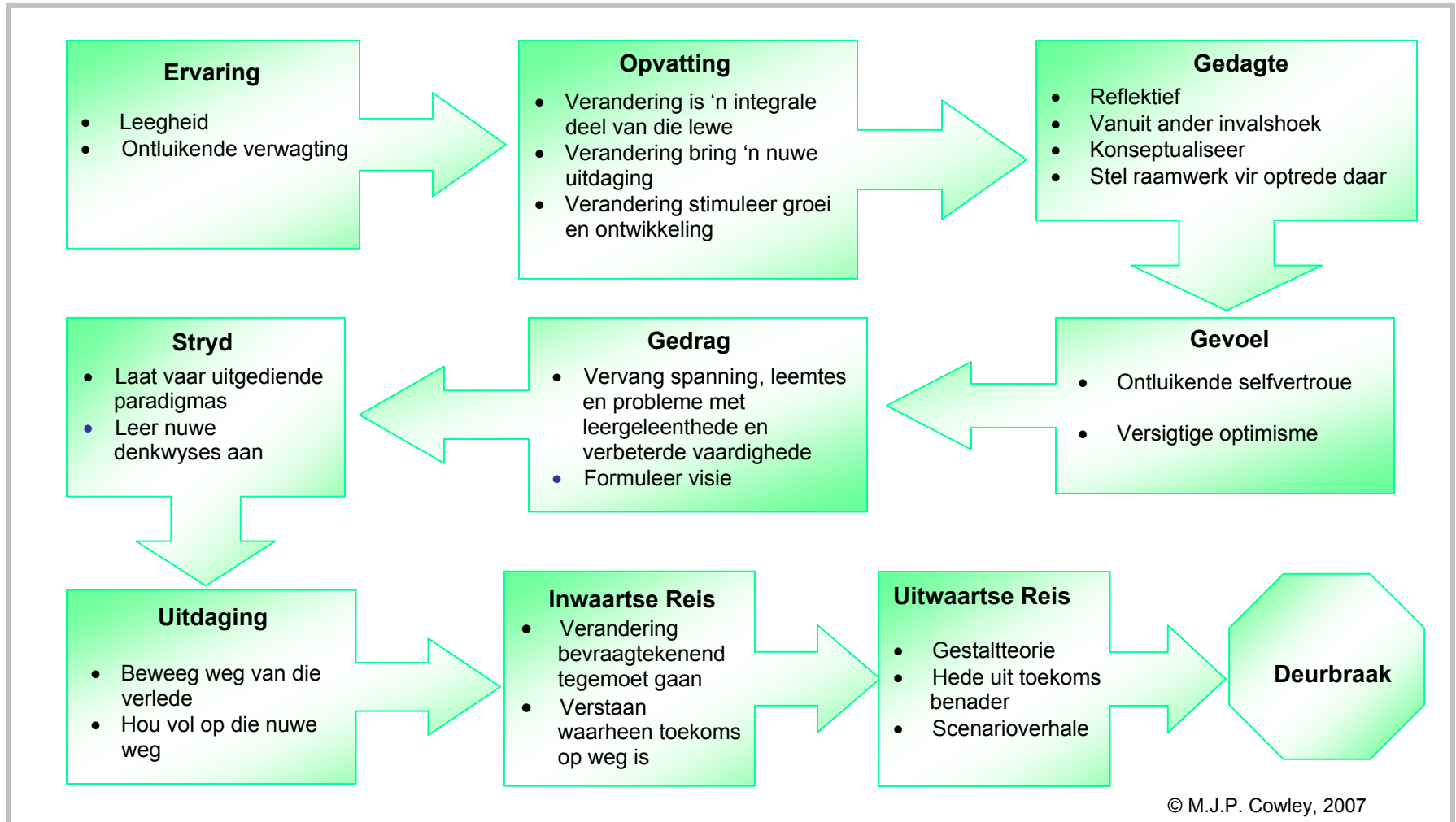
Kahane (2000, p. 9) beskryf byvoorbeeld drie scenario's wat met betrekking tot die transformasie in Gautemala geformuleer is, naamlik:

- **Die illusie van die mot:** 'n Mot volg die gevaarlike weg om na enige lig wat hy waarneem, te vlieg. Dit beteken egter vinnig sy einde. Dit versinnebeeld die scenario waar mense die toekoms onnadenkend binnegaan sonder om oor die implikasies daarvan te besin.
- **Die sigsag van die besie:** Die besie beweeg oënskynlik doelloos rond. Die sigsag van die besie dui op die scenario waar mense rigtingloos heen en weer beweeg sodat daar geen vordering gemaak word nie, terwyl min of geen resultate bereik word nie.
- **Die stryd van die vuurvliegie:** Die vuurvliegie verlig sy eie weg en ook dié van andere. 'n Groepie vuurvliegies veg sy aan sy teen die duisternis en slaag daarin om lig te bring. In die scenario breek individue na die lig deur omdat hulle hul geskiedenis verwerk en 'n model daarstel waarvolgens hulle 'n toekoms met mekaar se hulp kan binnegaan.

Die uitwaartse reis met betrekking tot Herpositionering gaan dus om die toepassing van die beginsels van gestaltheorie, 'n beskouing van die hede vanuit 'n toekomstige datum en die fabrisering van verskillende verhale wat scenario's daarstel op grond waarvan sinvolle besluite geneem kan word.

Die fase van Herpositionering word skematies in figuur 9.9 voorgestel, wat dan ook die sewende breinkaart voorstel. Volgens die breinkaart ervaar 'n persoon leegheid sowel as ontluikende verwagting. Die opvatting is dat verandering 'n integrale deel van die lewe is, 'n nuwe uitdaging bring, sowel as groei en ontwikkeling stimuleer. Die gedagte-wêreld is produktief besig met refleksie, paradigmaverandering, konseptualisering en die formulering van 'n verwysingraamwerk vir gepaste optrede. Gevoelens wissel tussen ontluikende selfvertroue en versigtige optimisme. Gedrag is gerig op leer, verbetering van vaardighede en die formulering van 'n visie vir die toekoms. Die stryd tydens herpositionering is om uitgediende paradigmas te laat vaar en nuwe denkwyses aan te leer. Die uitdaging is om weg van die verlede te beweeg en vol te hou op die nuwe weg. Die inwaartse reis staan met bevraagtekening en begrip vir die toekoms in verband. Die uitwaartse reis staan met die waarneming van gestalt, scenarioverhale en 'n benadering om die hede vanuit die toekoms te benader, in verband. Indien 'n persoon daarin slaag om te herposisioneer, word 'n deurbraak bereik, wat die persoon in staat stel om 'n nuwe toekoms aan te pak.

Figuur 9.9: Breinkaart 7: Herposisionering



9.5 Die alternatiewe roete van Opstand en Rebelle

Die roete van Opstand en Rebelle vind sy oorsprong in die wanopvatting in die eerste fase dat die verlies wat met verandering gepaard gaan, iets gevaarliks is **wat beveg** moet word en dat die pyn daaraan verbode, vermy kan word indien die verandering teengestaan word. Dit spruit voort uit frustrasie wat 'n individu met die verandering ondervind, omdat hy of sy bepaalde kennis en insig omtrent die situasie het, dog probleme ondervind om sinvol daarvoor te kommunikeer.

9.5.1 Kenmerkende ervaring

Die kenmerkende ervaring op die roete van Opstand en Rebelle is **frustrasie**. Indien take wat aan die eerste fase verbode is nie bevredigend bemeester word nie, neem die frustrasie in intensiteit toe, sodat 'n sterk gevoel van **opstandigheid** ontwikkel, wat later in openlike rebelle kan oorgaan. Daar is 'n klemverskil tussen opstand en rebelle deurdat opstand (*“revolt”*) op 'n bepaalde gevoel van verset teen 'n situasie dui, terwyl rebelle (*“rebellion”/ “recalcitrance”/ “obstinacy”*) meer intens van aard is, met 'n chroniese ontevredenheid, weerspanning, onversetlikheid, nukkerigheid en balsturigheid gepaard gaan (vergelyk HAT, 1994, p. 841) en in openlike ongehoorsaamheid en selfs teenkanting tot uiting kom.

9.5.2 Kenmerkende opvatting

'n Kenmerkende opvatting is dat verandering en verlies wat daaruit voortspruit, iets slegs is wat beveg moet word. Dit kom voor by individue wat sedert hulle vroegste kinderjare skemas in die brein ontwikkel het dat die speelveld van die lewe vyandig van aard is en dat alles dus met 'n mate van agterdog beskou moet word, ten einde pyn en seerkry te vermy of te beheer. Die uitgangpunt voed 'n negatiewe lewenshouding, sodat nuwe dinge merendeels met argwaan en antagonisme beskou word. Met verloop van tyd leer 'n individu dat alles in die lewe nie noodwendig sleg of tot sy of haar nadeel is nie. Wanneer verandering egter voorkom, veral ingrypende verandering wat 'n onbekende toekoms meebring, kom die inisiële skemas weer prominent na vore om 'n individu tot 'n “vegreaksie” te predisponer.

Indien 'n individu nie oor genoeg inligting beskik om die verandering in perspektief te sien nie, sal hy of sy gevolgtrekkings maak wat op skemas in die brein gegrondves is. In die geval van

organisatoriese verandering gebeur dit veral as die leiers nie genoeg aandag aan sinvolle kommunikasie oor die verandering skenk nie en werknemers dan hul eie gevolgtrekkings begin maak.

Die vorming van 'n opinie sonder voldoende inligting beteken volgens Brock en Salerno (1994, p. 67) dat die primêre dryfveer “Ek is reg” (“*being right*”) eerder as “Ek kom reg” (“*getting right*”) is. Die “Ek is reg” houding skep 'n teëlaarde vir opstand en rebellie, aangesien dit uitloop op die aanvalgedrag waarna Hultman (1998, p.16) verwys. Die onvermoë om inligting in te win en ander perspektiewe raak te sien, verhoed 'n individu om deur die veranderingsiklus voort te beweeg. Grové (1994, p. 46 -51) gebruik die begrip *polarisasie* om dié tendens te verduidelik. Polarisasie vind plaas wanneer 'n individu gerieflikheidshalwe dinge noodwendig as goed of sleg, reg of verkeerd, mooi of lelik, afmaak sonder om te erken dat daar tussenin ander moontlikhede kan wees. Dit lei na veralgemenings en onjuisthede, wat die basis vir besluitneming word.

Opstand en Rebellie het ook 'n geestelike komponent, aangesien dit volgens Le Roux (1998, p. 102) deel van die menslike natuur weens die sondeval geword het toe die kommunikasie tussen die Skepper en die mens verbreek is. Le Roux (1998, pp. 103-4) dui dan ook aan dat die opstandige en rebelse persoon graag glo dat hy of sy nie ander persone nodig het nie. Dit gaan met 'n traak-my-nie-agtige houding gepaard, soos duidelik blyk uit nonkonformiteit wat kleredrag, spraak en optrede betref. Die persoon is van mening dat niemand aan hom of haar sal voorskryf wat om te doen nie, en is voortdurend daarop gerig om andere “terug te kry” vir wat hulle sou gedoen het of nagelaat het om te doen. Daarby tree so 'n individu graag uittartend op, veral teenoor diegene in 'n hoër gesagposisie. Die individu sal eerder onder die gevolge van sy of haar gedrag ly as om toe te gee (“*rather suffer than submit*”). Die individu is onwillig om tereg gewys te word (“*unteachable*”), weier om ingeperk te word en dring daarop aan om sy of haar eie lewe te beheer. 'n Rebelse persoon dink dat hy of sy onafhanklik is, maar is in werklikheid deur sy of haar die eie emosionele onstabieliteit gebind.

Op geestelike vlak kan 'n individu die opvatting hê dat die Skepper hom of haar nie regverdig behandel nie, dat Hy van hom of haar vergeet het, en dat hy of sy die swartskapie en nie die witbroodjie is nie. Die individu ervaar 'n gevoel van magteloosheid jeens die onsigbare kragte van verandering wat sy of haar lewe versuur en kanaliseer dit dan na die enigste bekende lokus van waargenome kontrole, naamlik die Skepper. Dit gebeur dikwels dat bevraagtekening van verandering met bevraagtekening van die Skepper se bedoelinge saamgaan. Die “*slegte dinge wat gebeur*” word gelykgestel aan die plan van die Skepper vir

‘n individu se lewe of straf en die “*goeie dinge wat moes gebeur het*” word gelyk gestel aan verlies. Dit aksentueer die opstand en rebellie in die gemoed van ‘n individu, wat vir sommige mense op ‘n fel geestelike worsteling uitloop.

9.5.3 Kenmerkende gedagtes

Die opvatting dat verlies wat met verandering gepaard gaan, noodwendig **gevaarlik** is en beveg moet word, gee tot gedagtes van agterdog aanleiding. Indien agterdog in die binneste vertroetel word, kan dit later tot paranoïese gedagtes oorgaan. Paranoïese gedagtes wortel ‘n individu stewig in die eie sienswyse en voed ‘n oorweldigende behoefte om die eie standpunt te verdedig. Hy of sy is ook nie oop om na ander se standpunte te luister nie, sodat polarisering toenemend voorkom.

‘n Individu formuleer ‘n eie sienswyse op grond van vorige ervarings uit die verlede en die huidige omstandighede waarin die self bevind word, weens die funksionering van die brein. Hy of sy is vas oortuig van eie standpunte, geneig om gevolgtrekkings te maak voordat hy of sy oor al die inligting beskik en onwillig om toe te gee dat daar ‘n ander kant van die saak kan wees.

Grové (1994, p. 48) meen dat die breinfunksies afskaal wanneer mense vrees ervaar. Hulle maak hulle dan letterlik toe vir blootstelling aan verandering, omdat die primitiewe brein dit as die “veiligste” waarneem. As gevolg van polarisasie word breinkrag oneffektief gebruik en vind daar gevolglik geen werklike groei en ontwikkeling plaas nie.

Weens ‘n afskaling in breinfunksionering, is ‘n individu aan sy of haar gevoelens oorgelewer. Die ervaring van frustrasie en gepaardgaande kolkende emosies van woede en selfs bitterheid, voed gedagtes van **opstandigheid** en **wraak**. ‘n Individu begin dan fantaseer oor hoe hy of sy diegene wat vir die verandering verantwoordelik is, gaan terugkry vir wat hulle aan hom of haar doen. Beelde van mense uit die verlede wat hom of haar te na gekom het, kom “spook” weer by ‘n individu en dit vererger die gevoelens van opstandigheid en wraakgierigheid. Denkpatrone word verdedigend en fokus op die gebrek (“*lack*”) aan iets of iemand wat ervaar word, of die staat van “*te-nagekom-wees*”.

Opstand en Rebellie is veral kenmerkend van die tienerfase. Talle tieners steek in hierdie fase vas en ouers weet nie altyd hoe om dit te hanteer nie. Hulle besef nie dat tieners met talle veranderinge waarmee hulle te doen kry, worstel nie. Grové (1994, pp. 48-51) beskryf die

voorbeeld van oorbeskermdende ouers wat druk op hul dogter toegepas het om te presteer deur haar skuldig te laat voel. Die dogter het toenemend opstandig en gewrok geword, terwyl haar prestasie nog verder verswak het. Sy het die meeste van haar energie daaraan bestee om haar aggressie te onderdruk en skuldig en wrokkig te voel. Die ouers het haar kontak met maats ingeperk en die dogter het begin voel dat sy slegs vir haar maats aanvaarbaar is. Dusdoende het sy saam met die maats gerook en met dwelms geëksperimenteer ten einde meer aanvaarding by hulle te ontlok. 'n Bose kringloop van polariserende gedrag tussen die ouers en dogter het ontstaan, terwyl die dogter al hoe meer buite haar ouerhuis na liefde en aanvaarding gesoek het. Sy het swanger geraak en haar ouers het haar gedwing om 'n aborsie in London te ondergaan en daarna haar matriekeksamen te skryf. Die dogter het die matriekeksamen doelbewus gedruip om wraak op haar ouers te neem en seker te maak dat hulle nie hulle sin met haar kry nie. Sy het uiteindelik met 'n werklose minnaar weggeloop en in 'n lewe van dwelmafhanlikheid en prostitusie verval.

Dit is duidelik uit die voorbeeld dat die roete van Opstand en Rebelle 'n lang pad vanuit die kinderjare volg, op belangrike verhoudings in die vroeë lewensfases gegrond is en in 'n bouse kringloop van destruktiewe gedrag ontaard, as 'n individu nie gehelp word om effektief te herposisioneer nie.

Die insette waaraan kinders en tieners blootgestel is, speel ook 'n groot rol in die hantering van die fase. As hulle byvoorbeeld aan 'n groot mate van geweld, aggressie en perversiteit op die TV en in die ouerhuis blootgestel is, sal hulle weens identifisering met rolmodelle dieselfde soort gedrag begin openbaar. Die verkeerde kykmateriaal in die massamedia versterk die bouse kringloop van destruktiewe gedrag deur oneffektiewe skemas in die ontvanklike jong gemoed te voed.

Dieselfde beginsel geld in die werksituasie. Dit is die outeur se waarneming dat diegene wat aan aggressiewe, dominerende of permissiewe leierskap blootgestel is, dieselfde soort gedrag teenoor kliënte openbaar. Weens die beginsel van polarisasie, word destruktiewe denk- en gedragpatrone geleidelik gevestig, wat later die kultuur van daardie afdeling of organisasie word. Kliënte ly gevolglik onder die wederstewige gedrag van diegene wat hulle tot diens moet wees. Intervensies om dié soort gedrag met konstruktiewe gedrag te vervang, word met agterdog, argwaan en weerstand begroet.

9.5.4 Kenmerkende gevoelens

Kenmerkende gevoelens is aggressie, woede en bitterheid. 'n Individu bou innerlike mure om die egokragte te beskerm. Van buite beskou, is dit duidelik dat 'n individu die verandering teenstaan, soos gesien uit die woede, frustrasie, negatiewiteit en openlike spraak teen die verandering. Die opvatting dat verandering gevaarlik is en beveg moet word, bring mee dat weerstand ("*resistance*") en woede ("*anger*") gou volg. Sodra dit gebeur, is 'n individu op pad om 'n negatiewe kuil in die gemoed vol woede, gegriefdheid, wrokkigheid, gebelgdheid en boosheid ("*resentment*") te vorm. Die kolkende emosies in die negatiewe kuil verg heelwat energie en het 'n uitputtende uitwerking op 'n individu, sodat daar nie voldoende met die verandering gedeel kan word nie.

Die gevoelens spruit uit die behoefte om die self teen waargenome gevaar of teenkanting te verdedig en kom in die gedaante van **wantroue** of **agterdog**. Wantrouigheid kan 'n individu noop om emosionele mure op te bou, ten einde alles en almal wat in die rigting van die verandering wil beweeg, buite te hou en te beveg. In dié geval is 'n individu nie in staat om effektief te kommunikeer nie, aangesien hy of sy 'n bepaalde persepsie het wat die illusie van kennis en insig skep, dog heeltemal misplaas is. Wanneer 'n persoon emosionele bedreiging ervaar, kom die leefwêreld onveilig voor en het verandering 'n agiterende uitwerking op hom of haar. Wanneer 'n persoon voel dat sy of haar veiligheid bedreig word, is sy of haar welstand ("*fundamental wellbeing*") daarmee heen. Emosies word baie meer intens beleef, met die gevolg dat 'n individu anders as gewoonlik optree. Hy of sy kan selfs heeltemal onvoorspelbaar optree.

Ongeag of 'n individu verandering as 'n groot of klein bedreiging sien, voel hy of sy steeds gebelg oor aspekte waarmee hy of sy liever nie wil deel nie. Aggressie ("*anger*") weens onbeheerbare woede, asook bitterheid weens ou wonde uit die verlede wat weer op die voorgrond tree, is kenmerkend van dié roete, aangesien daar 'n storm binne-in die gemoed van die individu woed. Volgens Le Roux (1998, p. 102) groei rebellie geleidelik uit die volgende bronne:

- Verwerping;
- Onbevredigde behoeftes;
- Diep emosionele wonde wat in die verlede toegedien is;
- Gebrek aan dissipline tydens die opvoedingproses sodat die Adamitiese natuur na vore tree en dissipline weerstaan word; of

- Betrokkenheid by die okkulte.

Verwerping is 'n sterk dryfveer vir 'n voorkeur om die roete van Opstand en Rebelle tydens verandering in te slaan. 'n Individu kan die neiging openbaar om aanvaarding te soek op 'n wyse wat verwerping ontlok en dan 'n oorweldigende gevoel van opstandigheid (“*stubbornness*”) en wrewel as gevolg daarvan ervaar. Opstand en rebelle is niks anders as 'n verdedigingsmiddel teen seerkry nie en behels die gesindheid dat niemand op 'n individu gaan trap sonder dat daar teruggetrap word nie.

Die emosies is baie aktief op dié roete, aangesien 'n individu kwaad voel vir ander, die self en die Skepper oor die gebeure, die oorsake van die verandering, die gevolge van die verandering en talle ander onopgeloste aspekte. Die roete is oorheersend emosioneel van aard en 'n individu sukkel om beheer oor die emosies te verkry.

9.5.5 Kenmerkende gedrag

Die kenmerkende gedrag op dié roete is weerstandig of opstandig van aard. 'n Individu kyk om hom of haar rond en begin omstandighede sowel as mense bevraagteken. Dit kan tot 'n onwilligheid om die volle prentjie of geheelbeeld raak te sien, aanleiding gee. Weens 'n gebrek aan inligting, sien 'n individu die self as “reg” en verloor daardeur die vermoë om nuwe en akkurate inligting te aanvaar. 'n Verdedigende of gevegposisie teen dit wat hy of sy as potensieel bedreigend sien, word ingeneem. Die teenkatinggedrag kan selfs in openlike aanvalle, weerstand en sabotasie manifesteer. Indien 'n individu nie slaag in die stryd om die agterdog en opstand teen te staan en die verandering te aanvaar nie, gaan die agterdog oor in paranoia, sodat verskillende vorme van patologiese gedrag manifesteer.

Weerstand is dikwels op die persepsie van 'n bedreiging eerder as die werklikheid daarvan gebou, wat dit moeilik maak om te hanteer. Die evaluerende feite wat in 'n vorige hoofstuk bespreek is, sal dan handig te pas kom ten einde die persepsie waarop weerstand gebou is, te identifiseer. Sodra 'n individu werklik deur 'n verandering bedreig voel, het hy of sy die neiging om die self of ander te blameer as 'n wyse om die gevoelens van bedreiging teen te staan. Blamering manifesteer dikwels as passief-aggressiewe of blatant aggressiewe gedrag. Weerstandige gedrag stuur 'n duidelike boodskap dat enige voorwaartse beweging gestaak moet word. 'n Individu op die roete van Opstand en Rebelle het ook die neiging om te glo dat inligting doelbewus van hom of haar weerhou word. Hy of sy is dan tevrede met waninligting (“*misinformation*”) en gebruik dit om die blameringsaak sterker uit te bou.

‘n Individu verwerp ook enige dissipline en weier om aan gesag onderworpe te wees, aangesien dissipline grense stel en rebellie nie begrens wil word nie. Dit is verder interessant om daarop te let dat rebellie in 1 Samuel 15:23 met die sonde van towery vergelyk word en opstandigheid met afgodery. Towery veroorsaak volgens Le Roux (1998, p. 105) dat ‘n persoon poog om iemand anders te beheer, manipuleer of in ‘n bepaalde rigting te dwing, terwyl afgodery daarop dui dat ‘n individu se eie wil tot bo die vlak van die Skepper se wil verhef word. Die analogie is dus dat ‘n individu in die werksituasie die eie wil bo die gesag van diegene in die gesagposisie stel en by wyse van manipulerende gedrag poog om andere te beheer. Vir ‘n werkgewer is dit net so onaanvaarbaar as vir die Skepper.

9.5.6 Kenmerkende spraak

Beskrywende en evaluatiewe idees van die self kom vry algemeen voor, byvoorbeeld:

- “*Ek het nie...hulle het...*” – blamering.
- “*Ek weier dat iemand anders my lewe reël.*” – weerstand.
- “*Ek hou nie daarvan om in iets gedwing te word nie.*” – weerstand.
- “*Daar is nie ‘n manier hoe dit die beste ding vir my kan wees nie.*” – gegriefdheid.

9.5.7 Kenmerkende stryd

Opstandigheid, rebelsheid en gegriefdheid mag gevoelens van woede en bitterheid skep, wat ‘n groot hoeveelheid kosbare tyd opneem om te elimineer. Dit is ‘n baie gevaarlike stadium, want talle individue faal daarin om verantwoordelikheid vir hulself, hul gedagtes, gevoelens en aksies te neem, met die gevolg dat niks konstruktief in dié fase tot stand kom nie. Die stryd is om die gedagtes onder beheer te kry en sake vanuit ‘n ander perspektief te begin beskou. Pyn lê die opstand en rebellie ten grondslag en die stryd is om verby die reaksies van opstand en rebellie te beweeg ten einde met die onderliggende pyn te deel.

Gestaltvorming kan met vrug gebruik word om individue te help om ander perspektiewe in te sien. Dit kan op ‘n praktiewe wyse toegepas word deur middel van prente soos die ou en jong vrou, soos in figuur 9.7 uitgebeeld is.

9.5.8 Kenmerkende uitdaging

Volgens Le Roux (1998, p. 106) spruit 'n rebelse lewenshouding dikwels uit ouers wat hul kinders dissipliner sonder om daarmee saam liefde en aanvaarding oor te dra. Die uitdaging vir diegene op die roete van Opstand en Rebelle is om te leer dat reëls, dissipline, verandering en dies meer nie teen hom of haar as persoon gemik is nie, dog dat dit noodsaaklike elemente van 'n suksesvolle lewe daarstel. Dit skep 'n groot uitdaging vir 'n individu om te leer om oor gevoelens van frustrasie te praat, in stede daarvan om 'n grief te koester.

9.5.9 Die inwaartse weg na Deurbraak

Die inwaartse reis verg dat 'n individu alle blaam laat vaar en self verantwoordelikheid vir eie gevoelens en aksies neem. Dit begin by vrae soos:

- *“As ek nie verantwoordelikheid vir eie gevoelens en aksies gaan neem nie, WIE gaan?”*
- *“As dit altyd iemand of iets anders se fout is as iets verkeerd loop, wie se fout is dit as iets reg verloop?”*
- *“Wat het ek gedoen om dié gevolg in my lewe te bewerkstellig en wat moet ek nou doen om dit reg te stel?”*

Eerlike antwoorde op bogenoemde vrae lei na die gesindheid om eerder na oplossings te soek as om op probleme te fokus. Op dié wyse is 'n individu meer in beheer van sy of haar lewe en beweeg hy of sy weg van die beperkinge van onstabiele gevoelens. Aggressiewe gedrag, wat destruktief van aard is, kan dus nou met selfgeldende gedrag, wat konstruktief van aard is, vervang word.

Die groot uitdaging op geestelike gebied is om die verhouding met die Skepper te herstel deur om vergifnis vir die opstand en rebellie te vra en te onderneem om voortaan onderdanig te wees. In 'n Christelike konteks beteken dit dat 'n individu nie die Heilige Gees verder sal bedroef nie. As 'n individu nie vergewe en restitusie doen nie, kan die stem van die Heilige Gees in die binneste stil word, met die gevolg dat 'n individu die belewenis het dat die Skepper hom of haar in die steek gelaat of verwerp het. Vergifnis bring egter die ervaring van vreugde en vrede, sodat 'n individu die belewenis het dat die verhouding met die Skepper herstel is.

- **Selfondersoek:** Die inwaartse reis begin by selfondersoek en toewyding van die moontlikheid dat 'n ander standpunt ook 'n bestaanreg het. Die spreekwoordelike hart van klip moet deur 'n hart van vlees vervang word (Esegiël 36:26). Sodra 'n individu besef dat daar 'n ander kant van die saak is, is dit nodig om luistervaardighede toe te pas ten einde inligting daarvoor in te win.
- **Wysig die verwysingraamwerk:** Die selfondersoek wat in dié fase nodig is, moet ook gepaard gaan met die besef dat die eie ek in die pad van geneesing staan en dat dit nodig is om die fokus van die self te verskuif ten einde na andere uit te reik. 'n Individu moet bereid wees om die verwysingraamwerk waarmee hy of sy na 'n saak kyk, te wysig deur die konteks van die situasie te wysig. Dit kan gedoen word deur aan 'n soortgelyke situasie te dink waarin 'n ander persoon heeltemal anders reageer het en suksesvol was. Die reëls van daardie situasie kan dan geïdentifiseer en toegepas word. Gevoelens word hanteer deur dit te erken en dan eenkant toe te skuif, aangesien 'n individu met die huidige situasie volgens die reëls van die ander situasie deel en die gevoelens onvanpas vir die ander situasie is. Dit verhoed dat 'n individu 'n slagoffer van sy of haar gegriefde gevoelens bly, terwyl energie na die gewysigde gedrag gekanaliseer word.
- **Besluit om te vergewe:** Bevryding vind plaas wanneer 'n individu bereid is om van woede afstand te doen deur vergifnis teenoor andere te spreek. Deur die vergifnis hardop uit te spreek, ongeag of 'n individu daarna voel of nie, sal 'n individu groot verligting ervaar, aangesien die aanhoor van vergewende woorde meehelp om vergewende skema in die brein te versterk. Dit is 'n nodige en tydrowende proses waarsonder 'n individu nie in staat sal wees om te herposisioneer ten einde na Deurbraak te beweeg nie. Gebed of bepeinsing is 'n aspek wat elke persoon in enige situasie of omstandigheid kan toepas en dit dra grootliks tot die besluit tot vergifnis by.
- **Bepeins die liefde van die Skepper:** Op geestelike gebied is dit belangrik dat 'n individu besef dat die Skepper se liefde standhoudend en ewigdurend is, aangesien dit 'n anker is waaraan 'n individu kan vashou.

Dit help om 'n studie van die liefde van Jesus Christus te maak, aangesien 'n besef van Sy liefde 'n individu help om die skema dat die lewe vyandig en gevaarlik is, teen te werk.

9.5.10 Die uitwaartse weg na Deurbraak

- **Bou op die goeie dinge uit die verlede:** 'n Individu moet op die goeie dinge uit die verlede voortbou, aangesien daar tog kontinuïteit ten opigte van talle aspekte in die lewe na 'n verandering is. Selfs die mees radikale transisie behels dat slegs sommige aspekte in 'n individu se lewe tot 'n einde kom. Dit help om 'n lys van alles wat bly voortbestaan, te maak ten einde die kontinuïteitaspek te monitor. Die uitwaartse reis behels ook dat 'n individu daarop sal fokus om daardie aspekte in die lewe te herstel wat nie deur die verandering bedreig word nie, en aksiestappe te implementeer om dit te versterk.
- **Herformuleer negatiewe gedagtes in positiewe terme:** 'n Individu moet 'n punt daarvan maak om verandering in 'n ander lig te sien. Alle negatiewe gedagtes moet in positiewe terme herformuleer word deur 'n *“Wat as...?”* vraag oor elke negatiewe idee te stel. In die geval van 'n middeljarige persoon wat afgedank word en glo dat hy of sy nie oor die vermoë beskik om rekenaargeletterd te raak ten einde 'n ander betrekking te bekom nie, kan die volgende vrae gestel word:
 - *“Wat as die teenoorgestelde waar is as wat ek gedink het?”*
 - *“Wat as ek wel rekenaargeletterd was?”*
 - *“Wat as dit vir my uiters maklik is om opleiding in rekenaars te ontvang?”*
 - *“Wat as dit so maklik is dat ek opleiding daarin kan gee?”*
- **Bekom meer akkurate inligting oor 'n saak:** Die uitwaartse reis behels verder dat 'n individu om hulp en terugvoering van 'n betroubare vriend of vriendin vra en aanhou om die konteks te herformuleer deur die negatiewe in positiewe terme te stel. Daarby moet inligting versamel word wat 'n akkurate prentjie van die nuwe situasie skep. Beide 'n individu en sy of haar leefwêreld het verander, dus moet kennis ook opgeknip en op datum gebring word. Dit is raadsaam dat 'n individu dit van minder belang ag om sy of haar posisie te verdedig en as van groter belang om akkurate inligting te bekom. Op geestelike gebied is dit 'n geval van soeke na die waarheid aangesien kennis van die waarheid volgens Johannes 8:32 vry maak.
- **Gesprekvoering:** Voortdurende gesprekke met ander mense om nuwe perspektiewe te bekom, is 'n belangrike aspek van die uitwaartse reis op die roete van Opstand en Rebelle:

- 'n Individu moet poog om met andere te **praat** ten einde nuwe perspektiewe te bekom. Hy of sy moet dit vermy om met mense te praat wat soortgelyke idees of perspektiewe het, aangesien mense neig om mekaar maklik op te sweep as hul eenders dink.
 - Dit is ook gepas om **vrae te stel** aan diegene wat meer weet.
 - 'n Individu moet hom- of haarself **oopstel vir die idees** van andere en na die ander kant van die prentjie te kyk, terwyl die eie posisie behou word.
 - Dit is nodig om **metodies** te werk ten einde nuwe inligting te bekom en uit die tronk van die eie gedagte-wêreld te breek.
 - Aan die ander kant is dit ook nodig om ongeldige inligting ten spyte van die bron van herkoms te verwerp en **geldige inligting** ten spyte van die bron te **respekteer**.
- **Positiewe selfspraak:** Positiewe selfspraak is 'n belangrike hulpmiddel op die uitwaartse reis, byvoorbeeld "*Vandag se probleme spruit uit gister se oplossings!*" Dit gebeur dikwels dat 'n individu dronkgeslaan ("*puzzled*") deur die oorsake van sy of haar probleme is, terwyl hy of sy in werklikheid moet besef dat die probleme uit die oplossings wat in die verlede vir probleme geskep is, voortspruit (vergelyk hoofstuk 6, gedeelte 6.3 en figuur 6.1).
 - **Boetedoening:** Die inwaartse reis gaan met berou en vergifnis gepaard wat tydens die uitwaartse reis in boetedoening gestalte vind. Die gelykenis van die man in Matteus 18 wat van 'n groot skuldslas kwytgeskeld is deur 'n barmhartige koning, maar daarna nie sy kollega van 'n klein skuldslas wou kwytenskeld nie en dus deur die koning in die gevangenis gewerp is om deur die pynigers gestraf te word totdat hy sy groot skuldslas sou betaal, kan met groot sukses aangewend word om 'n individu in sy of haar inwaartse reis na vergifnis by te staan.

'n Verdere stap is om restitusie te doen deur om vergifnis te gaan vra waar 'n individu verkeerd opgetree het. Restitusie dui op 'n boetvaardige gees en is aanduidend van groot vordering op die pad om die self ondergeskik aan gesag te stel. Dit is dan natuurlik ook waar dat diegene in gesagposisies eerder bereid is om na besware van 'n onderdanige en gewillige werker as na die besware van 'n voortdurend opstandige werker te luister, aangesien laasgenoemde as 'n moeilikheidmaker gesien word. 'n Boetvaardige gees word graag verwelkom en aangemoedig.

Die uitwaartse reis skep die ideale geleentheid om onafgehandelde sake met almal wat 'n individu te na gekom het en deur 'n individu te na gekom is, deur middel van vergifnis tot

sluiting (“*closure*”) te bring. Op geestelike gebied kan die Here om vergifnis vir die opstand, rebellie en liefdeloosheid wat in die blamering na vore gekom het, gevra word. Daarna kan ’n individu met die hulp van die Heilige Gees ’n lys maak van almal wat hy of sy moet vergewe en hulle dan een vir een by name en vir ’n spesifieke aksie vergewe en vryspreek. Wanneer die herinnering later saam met ’n gevoel van gebelgdheid of onvergewensgesindheid terugkeer, kan die bestaanreg van die gevoel weerstaan word, aangesien die aksie van vergifnis reeds afgehandel is. ’n Individu moet dan in gedagte hou dat die pynlike herinneringe en seergemaakte gevoelens wat terugkeer nadat hy of sy vergewe het, bloot die uitgediende paadjies in die brein is wat nog nie omgeploeg en gelyk gemaak is nie. Daarna kan op die positiewe aspekte van die betrokke persoon gekonsentreer word, soos dat die Here die ander persoon ook liefhet en verkies dat ’n individu nie bitter of haatdraend teenoor die persoon sal voel of optree nie.

Die roete van Opstand en Rebellie word skematies in figuur 9.10 voorgestel. Volgens die breinkaart ervaar ’n individu opstand en rebellie weens die opvatting dat verandering verlies meebring en gevolglik beveg moet word. Aangesien ’n persoon nie behoorlik oor die saak kommunikeer nie, word die idee dat hy of sy reg is en ander persone almal verkeerd is, versterk.

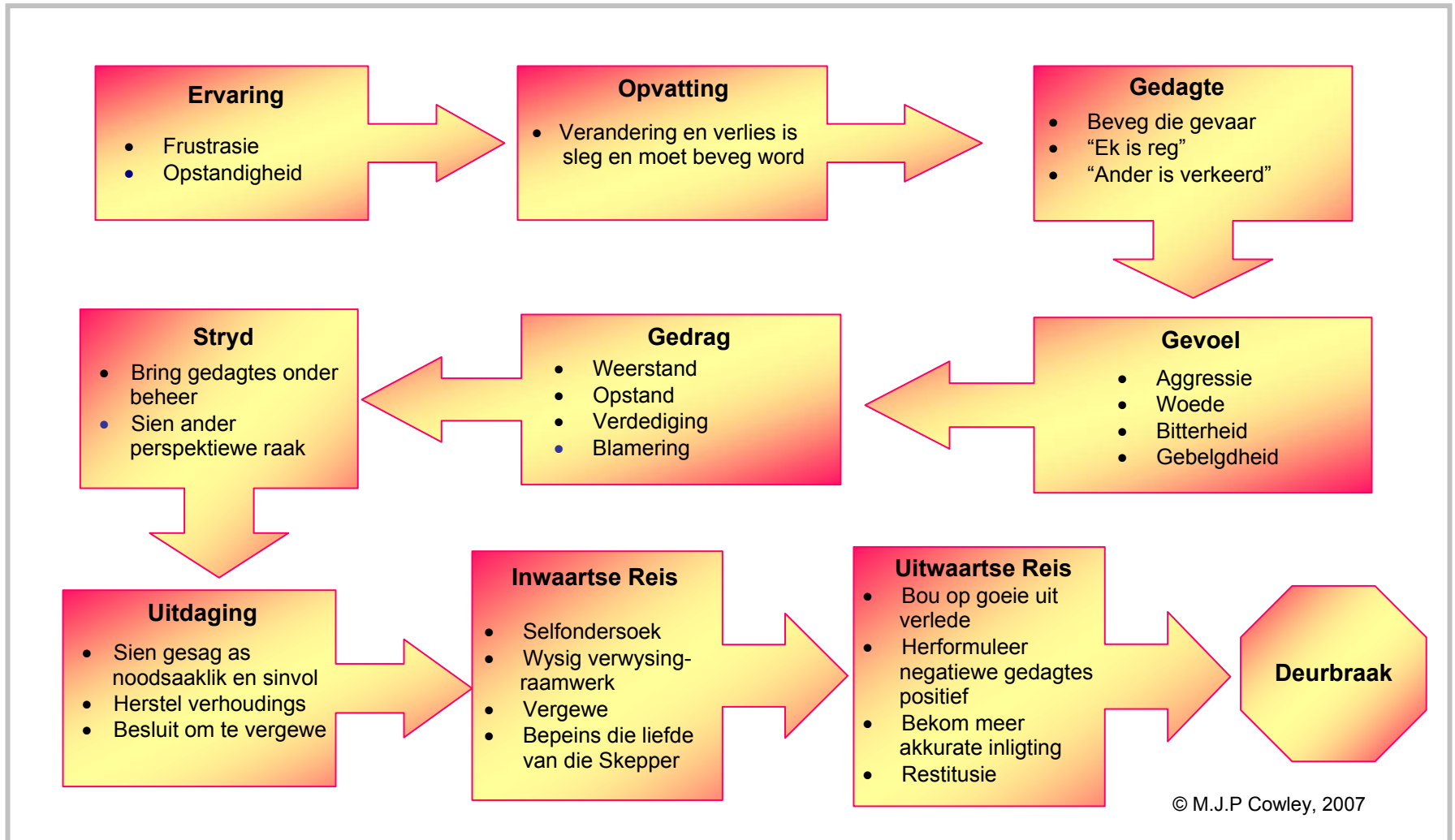
Negatiewe gevoelens met ’n hoë intensiteit groei in die binneste en skep ’n teëlaarde vir verdere aggressie en frustrasie. Aggressie, woede, bitterheid en gebelgdheid word in gedrag soos weerstand, opstand, verdediging en blamering weerspieël. Dit is duidelik waarneembaar en glad nie bevorderlik vir goeie interpersoonlike verhoudinge nie.

Die stryd is om onoordeelkundige gedagtes onder beheer te bring en moeite te doen om ander perspektiewe raak te sien. Gesag moet as noodsaaklik en sinvol aanvaar word, terwyl ’n persoon die uitdaging aanvaar om verhoudings by wyse van restitusie en vergifnis te herstel.

Die inwaartse reis behels selfondersoek, self-verginis en bepeinsing van die liefde van die Skepper, wat in die eie hart weerklank moet vind.

Die uitwaartse reis behels noodwendig meer akkurate inligting oor die situasie, beheer oor negatiewe gedagtes, restitusie in nederigheid, asook behoud van die goeie dinge uit die verlede, wat ’n grondslag word om die toekoms op te bou.

Figuur 9.10: Breinkaart 8: Opstand en Rebelle



9.6 Die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop

Die roete van Twyfel en Wanhoop vind sy oorsprong in 'n opvatting dat verlies wat verandering meebring, iets slegs is wat ten alle koste **vermy** moet word en dat die pyn daaraan verbode uitgeskakel kan word indien 'n individu aan die verlede vashou. Negatiewe verbeelding of voorspooksels en verwarring is kenmerkend van die gedagtes wat hieruit voortspruit, wat op gevoelvlak in oorbluftheid, ontkenning, twyfel en ongemotiveerdheid om die verandering te hanteer, manifesteer. Van buite beskou is dit duidelik dat 'n individu nie in staat is om vorentoe te beweeg nie, weens die verlamende effek van verwarring en twyfel. Die individu se spraak word gekenmerk deur sinsnedes soos “*Dit kan gebeur dat...*” en “*Sê-nou...*”. Die individu verwys dikwels na die verlede, straal hartseer en bekommernis uit en neig om aan uitgediende aspekte van die verlede vas te klou. Indien die individu nie slaag in die stryd om negatiewe verbeelding en twyfel te oorbrug en verandering te aanvaar nie, beweeg hy of sy verder op die alternatiewe roete van Twyfel en Wanhoop in plaas daarvan om te herposisioneer.

9.6.1 Kenmerkende ervaring

Die kenmerkende ervaring is onsekerheid. 'n Individu voel vasgevang tussen die eise van konflikterende stelsels en weet nie watter rigting om in te slaan nie. Die primêre oorsaak is oorweldigende gedagtes van twyfel wat in onsekerheid gestalte vind en, indien dit voortduur, tot wanhoop aanleiding gee.

9.6.2 Kenmerkende opvatting

Tydens Twyfel en Wanhoop is die skema in die brein besonder aktief sodat 'n individu met verwarring worstel, teenoor 'n aktiewe verwerking van die emosies op die roete van Opstand en Rebelle. 'n Individu het kragtige skema in die brein wat deur teleurstelling en teenstrydige boodskappe gevoed is, sodat die opvatting ontstaan dat andere, die lewe of die heersende situasie nie vertrou kan word nie. Die opvatting het tot gevolg dat 'n individu alles betwyfel, soos byvoorbeeld die motiewe van ander, die eie oordeel, die gevolge van die verandering, die geldigheid van die redes vir die verandering en talle ander dinge. Met reg kan 'n individu saam met die bekende filosoof, Renè Descartes, uitroep: “*Cogito ergo sum*” – “*Ek twyfel daarom is ek!*”

Volgens Brock en Salerno (1994, p. 89) besef 'n individu dat sy of haar sienswyses nie noodwendig reg is nie, maar hy of sy weet nie watter sienswyse wel die regte is nie. Die werklikheid van die veranderde situasie begin tot 'n individu deurdring en daarmee saam kom die verwarring. Die individu weet nie meer wat reg is en wat nie en onsekerheid verteer hom of haar van binne. Die individu hink ("*loop mank*") op verskillende gedagtes en vind dit moeilik om daartussen te onderskei. Indien die twyfel voort bestaan, verander dit in wanhoop. Weens verwarring sukkel 'n individu om beheer oor die denkprosesse te verkry.

9.6.3 Kenmerkende gedagtes

Gedagtes op die roete van Twyfel en Wanhoop is verward. Daar is talle vrae in 'n individu se gemoed en dit eindig alles in twyfel, in stede van antwoorde. Die individu ervaar die raad wat hy of sy van verskillende persone ontvang, as teenstrydig en onuitvoerbaar. Twyfel en Wanhoop is dus 'n verwarrende ("*confusing*") roete, vol botsende tekens, seine en kontrasterende eise. Later maak niks meer sin nie. Die individu begin dink dat hy of sy besig is om beheer oor die realiteit te verloor as gevolg van al die "irrasionaliteite" wat om hom of haar aangaan. Die twyfel kan vergelyk word met 'n vesting wat in die gedagte-wêreld geskep word. Savard (1997, p. 22) skryf dat individue vestings in die denke vorm omdat bepaalde gedagtes wat die vesting daarstel, hulle in die verlede gehelp het om moeilike omstandighede te hanteer:

"Strongholds allowed them to alter their perception of a reality that they simply did not know how to process."

Individue sukkel om verandering te implementeer omdat hulle 'n onbehoorlike konsep het van wat die verandering alles behels. Hulle ontbreek aan woorde en 'n verwysingraamwerk om die verandering behoorlik te omskryf, vandaar die belangrikheid om 'n woordeskat te ontwikkel om oor verandering te dink en praat, soos in hoofstuk 3, gedeelte 3.1.4 uiteengesit is.

Daar is ook die oorweldigende ervaring dat te veel dinge gelyk gebeur en dat 'n individu dit nie alles kan hanteer nie. Hy of sy interpreteer ook heelwat insidente wat wel plaasvind heeltemal verkeerd. Die rede hiervoor is dat daar belangrike inligting in die brein ontbreek. Deur twyfel poog die brein om die gapings te vul, dog die werking van skema laat 'n individu dikwels met onvoltooide inligting.

‘n Individu formuleer gewoonlik scenario’s in hierdie fase, wat waar of onwaar mag wees. As ‘n persoon nie die kuns ken om behoorlike scenario’s daar te stel nie, is scenario’s wat hom of haar minder in staat (bemagtig“*enabled*”) en meer magteloos laat as voorheen, die resultaat. Die verwarrende gedagtes wat woer-woer met ‘n individu speel, het chaos in die denke tot gevolg.

Die brein werk hard om inligting te sorteer en in ‘n bruikbare formaat aan die bewuste verstand te lewer, maar met min werklike resultate, omdat ‘n individu nie daarop fokus om verskillende idees behoorlik te ontleed en te ontrafel nie. Verwarring laat ‘n individu dink dat hy of sy dom (“*stupid*”), stadig (“*slow*”) of gek (“*crazy*”) is omdat hy of sy sukkel om sin uit al die nuwe inligting en stimuli te maak. Dit gebeur veral wanneer ‘n individu omring is met mense wat lyk asof hulle klaar alles onder die knie het. So begin die selfbeeld skade ly en dit help mee dat die twyfel in wanhoop oorgaan. By alles begin die individu nou in hom- of haarself twyfel.

Op geestelike gebied is daar van vertrouwe in God ook nie meer veel sprake nie, want twyfel het ‘n monster geword wat die individu wil insluk. Die individu voel ver van God af en meen dat God hom of haar in die steek gelaat het. God se stem is stil, of die individu voel dat hy of sy teen ‘n muur vasbid en nie weet hoekom nie. Die individu is oorweldig deur al die gedagtes hoe om die bestaande (“*as is*”) situasie sowel as die verandering te hanteer, dus begin die brein in sirkels dink – weer eens ‘n vesting. Dit word nou moeilik om selfs die eenvoudigste take af te handel.

Daar is verskeie begrippe in die Bybel wat met twyfel verband hou, soos deur Dake (1961) omskryf:

- **Ditadzo** (“*to waver mentally*”) soos in Matteus 14:31 gevind, beteken om te aarsel, weifel, op twee gedagtes te hink, besluiteloos of onbeslis te wees, te wyk of pad te gee, soos ‘n vlammetjie te flikker, kleingelowig te wees of moed op te gee.
- **Dipsukos** (“*doubt/double-minded*”) soos in Jakobus 1:5-8, 4:7 en 1 Korintiërs 11:2 gevind, beteken om te twyfel, onbestendig te wees, soos ‘n brander heen en weer deur die wind gedryf te word en te huigel.
- **Diakrino** (“*hesitate, doubt, be at variance with one’s self, discerning, differ*”) soos in Matteus 21:21; Markus 11:23; Lukas 12:29; Romeine 4:20-21, 23; Jakobus 1:6; en 1 Korintiërs 11:28-29 gevind, beteken om te twyfel, sonder geloofortuiging te wees, te aarsel en ‘n onderskeid te maak.

- **Meteorize** (“*doubtful mind, rise up in mid-air, ascend, fluctuate, be anxious, carried about as meteors, moved about with the currents, tossed up and down between hope and fear*”) soos in Matteus 6:33 en Lukas 12:29-31 gevind, is verwysend na heidene wat bygelowig (“*superstitiously*”) by hemelliggame soos meteore, planete, tekens van die sodiak, asook magiese kragte, toorkuns en by demone in die naam van Astrologie leiding soek. Diè praktyke word ten strengste in die Bybel verbied en betrokkenheid daarby manifesteer onder andere in twyfel en wanhoop.

Die bekende sielkundige M. Scott Peck bevestig in sy boek “**People of the Lie**” (1983, p. 232) die bestaan van ‘n geestesentiteit of wese, genaamd Satan, wat van mense besit mag neem na okkultiese betrokkenheid. Dit gaan gepaard met of spruit voort uit ernstige psigiese trauma. Hy skryf verder dat demoniese of sataniese besetting grotendeels by wyse van misleiding opereer en heeltemal op die vernietiging van die menslike gees gefokus is (p. 233).

Dit is die outeur se mening dat die rol van duister magte op veral die roete van Twyfel en Wanhoop nie buite rekening gelaat of onderskat moet word nie en dat voorsiening vir die hantering hiervan in enige terapeutiese ingryping gemaak moet word.

9.6.4 Kenmerkende gevoelens

Die kenmerkende emosie is angs. Tydens situasies van vrees neig individue om hul negatiewe gedrag en emosies na ander areas van hulle lewe te veralgemeen. Negatiewe verbeeldingvlugte voed die vrese van ‘n persoon en skep op dié wyse nog meer onwerklike vrese. Op ‘n stadium word die vrese onbeheerbaar, sodat ‘n persoon vryvloeiende angs ervaar. Beweging deur die veranderingproses is gevolglik baie stadig of kan heeltemal tot stilstand kom. Weens die hinkery op twee gedagtes voel ‘n individu die een dag hoopvol om vorentoe te beweeg en die volgende dag hopeloos en dat hy of sy agteruit beweeg. Die persoon se emosies ry wipplank en hy of sy is bekommerd oor hoe die verandering hom of haar gaan raak.

Weens verskillende scenario’s wat ‘n individu in sy of haar gedagtes formuleer, begin hy of sy ‘n beeld van die verandering vorm, maar weet nog nie wat die gevolge daarvan gaan wees nie of watter prentjie die regte een is nie. Dit laat hom of haar angstig voel. Die angs kom tot stand weens die formulering van die ergste moontlike scenario’s of uitkomst in die denke. Onsekerheid oor die toekoms skep angs. ‘n Oormaat angs kom voor in gevalle waar ‘n

individueel nie oor die nodige vaardighede beskik om 'n situasie te hanteer nie, vandaar die neiging om vastigheid in die okkulte te soek.

Angs laat 'n individu **verward** (“*confused*”), **verwilderd** (“*perplexed*”), **oorweldig** (“*devastated*”) of **oorbluf** (“*petrified*”) voel, met 'n gepaardgaande ontkenning van die situasie. Die angskan só intens ervaar word, dat alles net te veel of te oorweldigend voorkom en die brein weier om die situasie te registreer. Dit is as gevolg hiervan dat die brein op allerhande voorspookse begin fokus. Die situasie word dan heeltemal ontken (“*denial*”) en 'n individu is glad nie gemotiveer om die verandering te hanteer nie.

'n Klein bietjie bekommernis kan die nodige energie skep om die regte dinge te doen (eustres). As die bekommernis egter die afmetings van vryvloeiende angskan aangeneem het, is wanhoop weldra 'n individu se voorland.

9.6.5 Kenmerkende gedrag

Gedrag op die roete van Twyfel en Wanhoop is onproduktief. Wanneer angskan en verwarring deel van die daaglikse bestaan word, manifesteer dit later in die liggaam. Spanning is nou duidelik op die gesig, in die nekspiere en die algemene gebrek aan 'n gevoel van welstand waarneembaar. Die liggaam begin al hoe meer tekens van distres en selfs depressie toon, soos spanning in die nek en skouers, maagprobleme en algemene traagheid. 'n Individu voel dat hy of sy aan niks kom nie. Soortgelyke simptome word deur Brock en Salerno (1994, p. 88) beskryf.

Produktiwiteit is laag en allerhande skete en kwale begin 'n individu opkeil. Die liggaam is in opstand en stuur duidelike waarskuwingseine dat 'n individu dringend aan sy of haar gemoed aandag moet gee! Die fisiese boodskappe is 'n aanduiding van die verband tussen die denke en die liggaam. 'n Individu besoek egter 'n geneesheer om aan fisiese simptome aandag te gee.

Ligte stres dra by tot die onvermoë om produktief en vol energie te wees. Erge stres kan ernstige verstandelike, emosionele en fisiese komplikasies inhou. 'n Individu sukkel ook om op dreef te kom, want hy of sy bestee te veel energie aan konflikterende idees in die binneste – dit put hom of haar uit. Weens angskan neem 'n individu nie meer aan aktiwiteite deel nie en word probleme met toewyding (“*commitment*”) ondervind. Hy of sy bou emosionele mure op en onttrek algaande van diegene rondom hom of haar – hy of sy raak psigies afwesig!

‘n Individu mag selfs kortaf en ongeskik (“*rude*”) teenoor andere begin optree, veral as hy of sy nie goeie vaardighede in selfgeldende eerder as aggressiewe gedrag aangeleer het nie. ‘n Individu is ook nie in staat om prioriteite te stel nie, is gedisorganiseer en tree deurmekaar op. Hy of sy mag ook stadig wees om op die behoeftes en versoeke van ander mense te reageer.

9.6.6 Kenmerkende spraak

- *“Ek weet nie meer wat reg of verkeerd is nie!”*
- *“Ek verstaan en aanvaar waaroor dit alles gaan, maar ek kan net nie ‘n houvas daarop kry nie.”*
- *“Die verandering is besig om my te vang / dood te maak.”*
- *“Ek dink dit is ‘n goeie idee, maar ek het net nie die energie om dit te maak werk nie.”*
- *“Hou op om my te pla – ek het genoeg gehad.”*
- *“Ek sien net nie my weg oop om verder te gaan nie. Ek weet egter ook nie hoe om terug te draai nie!”*

9.6.7 Kenmerkende stryd

Stryd tydens Twyfel en Wanhoop spruit eerstens uit die feit dat onsekerheid oor die toekoms in angsgevoelens manifesteer. Sou medikasie byvoorbeeld vir angs voorgeskryf word, mag ‘n individu meen dat medikasie genoegsaam is om die probleem op te los. Hy of sy kan egter nie net op medikasie staatmaak nie, want hy of sy moet bewustelik deur al die bekommernisse, vrese en angste werk en sy of haar gedagtes in lyn kry, anders sal die medikasie nie die nodige vrugte afwerp nie.

As ‘n individu te lank met veral psigiatriese medikasie aanhou, kan hy of sy ook psigies daarvan afhanklik raak. Twyfel sal ‘n individu ook weghou van sielkundige behandeling, of as hy of sy wel by behandeling uitkom, sal hy of sy aanhoudend twyfel of dit werk. Die gevaar is dat ‘n individu sal tou opgooi omdat dit nie vir hom of haar VOEL dat dit werk nie. Daar is gewoonlik ook ‘n hele aantal mense wat meehelp om ‘n individu te oortuig dat hy of sy nie sielkundige of beradinghulp nodig het nie, sodat hy of sy van die wal in die sloot beland! Die feit dat ‘n individu bereid is om na verkeerde raad te luister in plaas daarvan om professionele hulp te verkry, bring ‘n verdieping in die styd mee.

Daarby kan 'n individu psigiatryse medikasie soos hoofpynpille gebruik – wanneer hy of sy voel dat 'n pil nou nodig is. Dit is uiters gevaarlik, aangesien psigiatryse medikasie presies volgens voorskrif gebruik moet word en die dosis glad nie verander mag word sonder die medewete van die medikus nie. Die rede is dat psigiatryse medikasie op die funksionering van die brein inwerk en as dit verkeerd gebruik word, raak die skema in die brein heeltemal deurmekaar! Uitbranding en depressie mag ook volg as 'n individu nie twyfel oorbrug nie!

'n Derde aspek van die stryd staan met die gees van 'n individu in verband. Twyfel en wanhoop het 'n sterk verband met die geestelike dimensie van 'n mens, aangesien twyfel op misleiding berus. 'n Individu se worstelstryd is volgens Efesiërs 5:10-20 nie teen vlees en bloed nie, maar teen 'n geordende hiërargie van bese magte wat in die duisternis werk en 'n individu algaande intrek. Die stryd gaan daarvoor om die versoeking om vastigheid op okkultiese gebied te soek, te weerstaan. Indien 'n individu reeds by die okkulte betrokke is, is 'n verdere stryd om uit die misleidende mag van die bese los te kom. Slegs Jesus Christus kan verlossing bring, aangesien Hy aarde toe gekom het met die doel om 'n mens uit die houvas van die duisternis te bevry (1 Johannes 3:8). Aangesien 'n individu egter vanweë sy of haar eie ongehoorsaamheid reeds nie meer op die stem van die Heilige Gees ingestel is nie, het hy of sy die hulp van gelowige mense nodig om bevry te word.

Bevryding op geestelike vlak begin altyd by berou, vergifnis en restitusie. As dié mylpaal nie bereik word nie, kan die betrokke individu nie uit die okkulte loskom nie, aangesien bese magte volgens Matteus 18 'n wettige reg het om as pynigers in 'n individu se lewe op te tree. Bevryding begin by die besef dat die wapens om vestings af te breek, nie vleeslik of psigies van aard is nie, maar 'n saak van geloof is. Volgens 1 Korintiërs 10:4 is dié wapens geestelik kragtig in God om vestings neer te werp, bese planne en skanse te verbreek en elke gedagte gevange te neem tot die volle gehoorsaamheid aan Christus.

Die stryd om twyfel en wanhoop te oorwin, is eerder 'n geestelike as psigiese stryd. Ankerberg en Weldon (1996) bied 'n objektiewe holistiese uiteensetting vanuit 'n wetenskaplike, etiese, mediese en Bybelse perspektief van okkultiese sienswyses in hul **“Encyclopedia of New Age Beliefs”** aan en illustreer duidelik waarom twyfel en wanhoop op geestelike gebied hanteer moet word. Wat ander gelowe betref, soos byvoorbeeld die Joodse geloof of Islam, moet bevryding binne daardie konteks nagestreef word. Dit is noodsaaklik dat die hulp van geestelike leiers in dié verband ingeroep word.

9.6.8 Kenmerkende uitdaging

Die kenmerkende uitdagings verbonde aan die roete van Twyfel en Wanhoop binne die Christelike konteks is soos volg:

- Om aspekte van berou, vergifnis en restitusie in enige vorige fase te herbesoek, daardeur te werk en enige onafgehandelde sake op te los.
- Om fisies huis skoon te maak en van alle okkultiese voorwerpe en gebruike ontslae te raak.
- Om psigies huis skoon te maak en van alle okkultiese idees ontslae te raak.
- Om hulp van ander gelowiges met betrekking tot bevryding te ontvang indien okkultiese betrokkenheid enige demoniese werkinge in 'n individu se lewe ingebring het.
- Om die denke onder beheer van Jesus Christus te bring.
- Om te leer om volkome op die Here te vertrou.
- Om die lewe te orden.
- Om werk te maak met al die kwale en skete deur middel van fisieke oefening en aktiwiteite, na aanleiding van die beginsel dat 'n gesonde liggaam 'n gesonde gees huisves.

9.6.9 Die inwaartse weg na Deurbraak

Die inwaartse reis begin by die besef dat 'n individu nie deur die gedagtes van twyfel oorheers hoef te word nie, aangesien 'n individu nie sy of haar gedagtes is nie. Die blote feit dat bepaalde gedagtes voorkom, beteken nie dat 'n individu daaraan gehoor hoef te gee of dat dit gaan gebeur nie. Die realiteit word nie noodwendig deur die gedagte-wêreld geskep nie (Logan, 1995, p. 196). Dit is egter nodig dat die gemoed van 'n individu verander deur die venuwing van sy of haar denke. Sanford en Sanford (1991, p. 44) meen dat daar tussen ware en valse denke en gevoelens onderskei moet word en dat daar tot die grondoorzaak van die valse denke en gevoelens deurgedring moet word. Net soos wat 'n boom dood kan wees, dog die wortels nog kan lewe, net so kan valse gedagtes uit die wortels van vorige denke opspring om 'n individu tot twyfel te mislei. Om dié rede moet die gedagte-wêreld onder beheer gebring word – vir die Christen beteken dit onder beheer van Christus.

Sanford en Sanford (1991, p. 53) beveel dan ook aan dat 'n individu verstandelike dissipline en die gewoonte van daaglikse gebed aankweek. Die waarde van gebed is dat dit 'n individu

aan die ewige standvastigheid en bestendigheid van God anker, wat besonder waardevol ten tye van snelle verandering en twyfel is. Logan (1995, pp. 196-198) beveel die volgende stappe met die oog op daaglikse dissipline vir die vernuwing van die denke aan:

- Toets gedagtes en die oorsprong daarvan.
- Weier om verkeerde gedagtes te aanvaar – in dié geval gedagtes wat twyfel meebring.
- Weerstaan die duiwel – verwysende daarna dat verkeerde gedagtes beveel kan word om te wyk.
- Deel elke gedagte dadelik met die Skepper – onsekerhede, vrees en herinneringe aan vroeëre sondes kan onder die aandag van die Skepper gebring word, ten einde die las daarvan af te gooi.
- Memoriseer skrifgedeeltes in die Bybel, aangesien dit meehelp om gedagtes onder beheer van Christus te bring.
- Vestig die aandag op dit wat waar, eerlik, regverdig, goed en rein is (Filippense 4:8). Dit beteken dat enige saak vanuit God se perspektief beskou word.

Brock en Salerno (1994, p. 75) beveel aan dat 'n negatiewe idee oor verandering in 'n positiewe lig herformuleer word. Die konteks van die situasie kan byvoorbeeld herformuleer word deur die twyfel dat al die inligting nie aan 'n individu bekend is nie, sodat die onbekende dus gevrees word, positief te wysig na "*Ek beskik wel nie oor al die inligting nie, maar ek kan dit bekom deur iemand wat ingelig is, te vra.*" Positiewe herformulering stel 'n individu dan in staat om 'n situasie onder beheer te bring en daarmee te deel.

Sanford en Sanford (1991, p. 44) se advies dat daar tot die grondoorsake van valse gedagtes deurgedring moet word, word deur Brock en Salerno (1994, pp. 76-77) beskryf as dat die oorsake en gevolge vasgestel moet word. In stede daarvan dat 'n individu oor sake twyfel, moet daar eerder teruggegaan word na die oorsaak en die saak by die wortel reggestel word. Dit beteken dat 'n individu verantwoordelikheid vir eie gedagtes en optrede moet neem. In stede daarvan om ander te blameer, stel 'n individu hom- of haarself in staat om oplossings te vind, eerder as om probleme te probeer oplos of die slagoffer van twyfel te wees. In dié opsig moet daar met behulp van sisteemdenke na dinamiese kompleksiteit eerder as detailkomplexiteit gekyk word.

Scott Peck (1983) kom na 'n intense ondersoek tot die gevolgtrekking dat persone wat hulself met die bese vereenselwig, die neiging het om nooit verantwoordelikheid vir hul eie aksies te neem nie en hulself voortdurend as die slagoffer van omstandighede te beskou (iets wat ook

by Ontnugtering en Magteloosheid voorkom). Dit verg dus moed om insig in eie gedrag en denke te ontwikkel en 'n keuse te maak om te verander. So 'n keuse sal die skaduwees van twyfel verdryf. Daarby sal die inwaartse reis grootliks voordelig wees as 'n individu genoegsame inligting versamel om 'n akkurate beeld van 'n situasie te vorm. Die waarheid van die situasie word dan belangriker as twyfel en bied die geleentheid om van verwarring na 'n posisie van oorwinning oor twyfel te beweeg. Positiewe selfspraak soos "*Vandag is die môre waaroor ek gister so bekommerd was!*" sal ook bydra tot die oorwinning oor twyfel en wanhoop.

Laastens sal die inwaartse reis 'n geloofreis wees, deurdat 'n individu op die aard en wese van God fokus en die groeiende kennis van God die twyfel en dus wanhoop finaal verban. 'n Individu moet ook besluit om die beste van verandering te maak, ongeag wat gebeur. So 'n besluit skep die geleentheid vir toewyding en groei. Indien 'n individu nie die Christelike geloofbeginsels onderskryf nie, moet daardie individu binne die gekose godsdienstbeskouing te werk gaan.

9.6.10 Die uitwaartse weg na Deurbraak

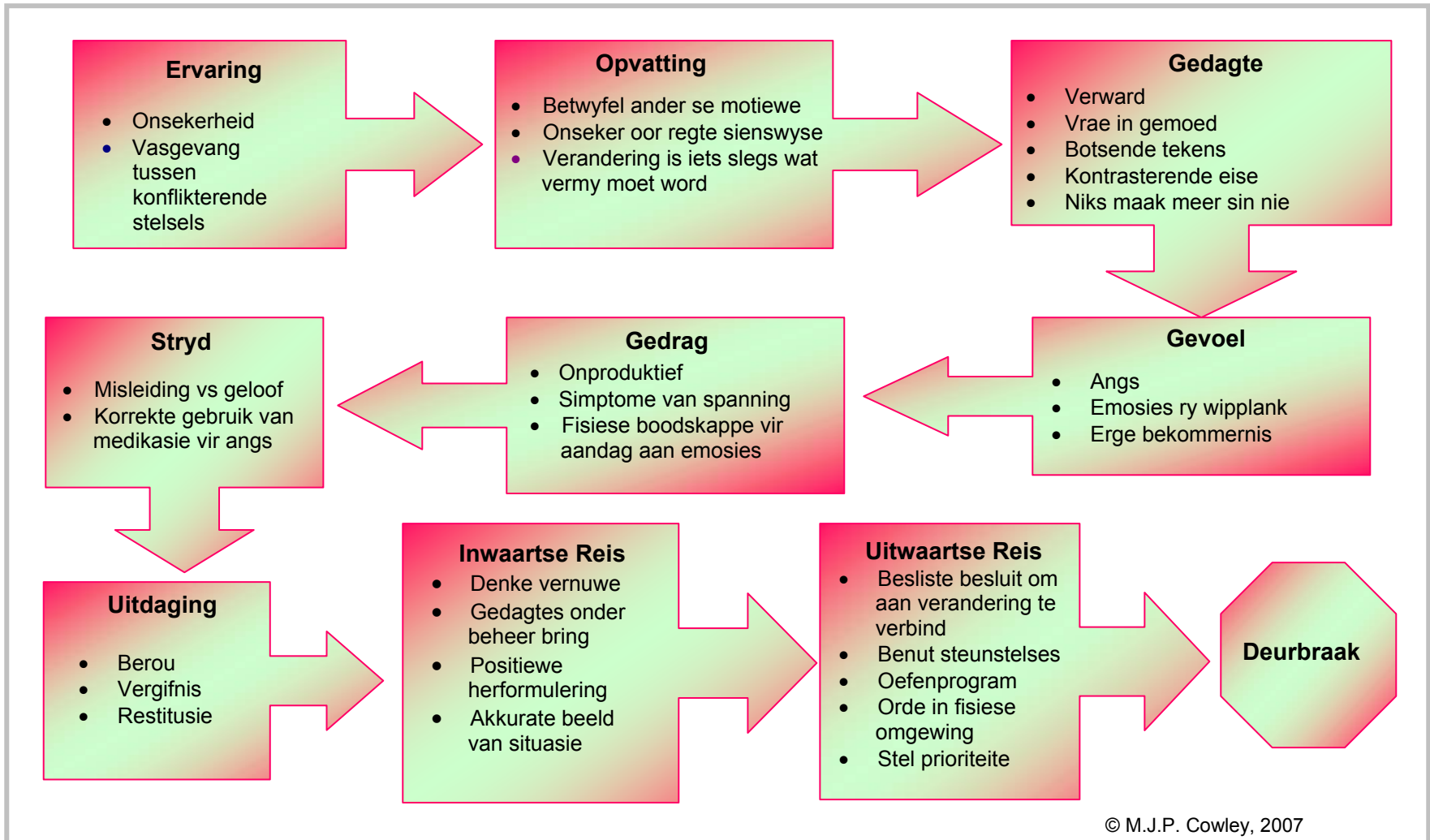
Die uitwaartse reis begin by 'n besliste besluit om die self aan die verandering toe te wy. Daar is etlike praktiese stappe wat 'n individu in dié opsig kan neem:

- 'n Individu kan 'n boekie oral saamdra en sy of haar gevoelens en gedagtes daarin neerskryf, aangesien die neerpen van twyfel dit uit die denke na 'n eksterne lokaliteit verplaas. Dié inligting kan dan ontleed word om te bepaal wat realisties is en wat nie. Dit is ook 'n goeie idee om hulp hiermee te vra.
- Die eksterne reis behels die benutting van ondersteuningnetwerke in die gemeenskap, by die kerk en in die vriendekring, ten einde saam met ander te werk om balans in die verwarde denke te verkry. Die samesyn bied ook 'n skans teen gevoelens van wanhoop.
- Sodra 'n individu twyfel by name geïdentifiseer het en die grondoorsaak daarvan vasgestel het, kan twyfel herbenoem word, aangesien dit die houvas op die denke verloor sodra die betekenis van 'n negatiewe gedagte of emosie na iets positief verander.
- Dit is nodig dat 'n individu tyd vir pret en ontspanning maak, aangesien die fokus op iets aangenaams die aandag van twyfel aftrek, veral as die aktiwiteit iets is wat konsentrasie verg en saam met geliefdes of vriende aangepak kan word.

- Twyfel kan ook op 'n praktiese wyse beperk word deur klein wysigings in die daaglikse gang en wandel aan te bring waaroor 'n individu beheer kan uitoefen, byvoorbeeld deur elke dag met 'n alternatiewe roete huis toe te ry, 'n nuwe restaurant te probeer, ander kossoorte as gewoonlik te eet, of met 'n jarelange vriend of vriendin oor die goeie ou dae te gesels.
- 'n Oefenprogram kan ook 'n groot bydrae lewer om die aandag van die situasie af te trek, deurdat 'n individu op die liggaam fokus. Fisieke oefening help om stres te hanteer en fisiese en psigiese energie te genereer, terwyl die regte asemhaling kalmte in die gemoed bewerkstellig.
- Deur orde in die fisiese omgewing te skep, kan die gedagte-wêreld ook meer onder beheer gebring word. 'n Individu kan sy of haar kantoor, huis of stoorkamer skoonmaak, liasseerwerk op datum bring of meubels verskuif. Die gevoel van prestasie en genoegdoening wat hierdeur geskep word, help 'n individu om selfvertroue en dus vertroue oor die algemeen te ontwikkel.
- Dit is ook nodig om prioriteite te stel, op die verandering gefokus te bly en te weier om toe te laat dat twyfel ontstaan. 'n Individu kan by 'n terapeutiese groep aansluit, negatiewe selfpraat met positiewe selfpraat vervang en elke oggend prioriteite vir die dag stel.

Die roete van Twyfel en Wanhoop word skematies in figuur 9.11 voorgestel, wat dan ook die negende breinkaart voorstel. Volgens die breinkaart is 'n individu op die roete van Twyfel en Wanhoop vasgevang tussen konflikterende stelsels, wat onsekerheid meebring. Weens onsekerheid oor die korrekte sienswyse, word ander se motiewe betwyfel en meen die persoon dat verandering eerder vermy moet word. Daar is verwarring in die denke met talle onbeantwoorde vrae in die gemoed. Leidrade uit die omgewing lyk asof dit mekaar weersprek en eise word as konflikterend ervaar, sodat niks later meer sin maak nie. 'n Persoon ervaar angs en erge bekommernis as gevolg van die onsekerheid. As gevolg hiervan is gedrag onproduktief, terwyl spanning duidelik waarneembaar is. Die liggaam reageer met kragtige fisieke boodskappe dat aandag aan emosionele gesondheid geskenk moet word. Terwyl korrekte medikasie vir angstoestande gebruik moet word, is dit nodig om op geestelike vlak aandag aan die uitbouing van geloof te skenk, sodat misleidende gedagtes nie die oorhand kry nie. Die inwaartse reis behels 'n vernuwing van die denke, terwyl gedagtes by wyse van positiewe herformulering onder beheer gebring word, totdat 'n akkurate beeld van die situasie gevorm is. Berou en vergifnis is 'n integrale aspek van die inwaartse reis. Aangesien Twyfel en Wanhoop uit wanorde in die denke voortspruit, behels die uitwaartse reis aktiwiteite wat op die ontwikkeling van denkvermoëns gerig is. Met die regte leiding en inligting kan enige persoon op hierdie alternatiewe roete 'n deurbraak bereik.

Figuur 9.11: Breinkaart 9: Twyfel en Wanhoop



9.7 Die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid

In elke organisasie en lewensopset is daar diegene wat in 'n klein wêreldjie leef, gefokus op die hier-en-nou. Dié “klein wêreldjie” is 'n relatiewe begrip wat van individu tot individu verskil. Uit die aard van die saak sal die wêreld van 'n bestuurder van 'n kleinhandelsaak op 'n plattelandse dorpie baie verskil van die wêreld van 'n bestuurder van 'n groot kettingwinkel in die stad. So ook sal die wêreld van 'n plaaskind baie verskil van die wêreld van 'n geëmansipeerde stadkind of 'n ontredderde straatkind. Die leefwêreld van al hierdie individue is egter aan snelle verandering onderworpe. As hulle nie met verandering tred hou nie, bly hulle denkpatrone dieselfde en kan dit selfs stagneer. Hulle gedagtes en denkpatrone raak dan later heeltemal uit lyn met die ervaring van hul veranderende leefwêreld. Hulle verloor die vermoë om die leefwêreld te verstaan en ontwikkel ook nie 'n woordeskat om die nuwe terminologie wat met verandering gepaard gaan, reg te vertolk nie. Op dié wyse raak hulle wêreldjies baie klein en bly hulle gefokus op die hier-en-nou van die bekende situasie. Hulle is die individue wat nie wyer kyk as hulle alledaagse bestaan nie, mense by wie die groter wêreld verbygegaan het sonder dat hulle dit werklik agtergekom het.

Op 'n dag raak verandering hul lewens ingrypend en kan hulle nie verstaan wat gebeur en waarom dit gebeur nie. Hulle het min kennis van en insig in gebeure en beskik ook nie oor voldoende woordeskat om verandering te konseptualiseer nie. Hulle word gevolglik slagoffers van verandering, ontnugter deur die lewe en deur die gebeure wat hulle ontwrig. Verandering is iets wat met hulle gebeur, waaroor hulle geen beheer het nie en wat nie hulle skuld is nie. Hulle probeer ook om sin uit te maak van 'n “deurmekaar wêreld” deur na moontlike verklarings te soek, waaroor hulle dan ook dikwels rasionaliseer.

So kan hulle byvoorbeeld een of ander metafisiese krag veronderstel, wat op 'n verborge of onverstaanbare vlak in hul lewens werk, hulle telkens uitlewer aan die sorg van die lewe en hulle heeltemal ontredder agterlaat, sodat hulle magteloos en kragteloos voel. Hulle beleef erge verlies van die ou dinge wat verby gaan, verstaan dit nie werklik nie, kan niks daaraan doen nie en soek gevolglik 'n verklaring wat vir hulle sin maak. Sodra hulle iets of iemand geïdentifiseer het wat, volgens hulle mening, beheer oor die saak het en dus die rede of oorsaak vir die verandering is, kan hulle die gevolge van die situasie ook aan daardie entiteit toeskryf. So blameer hulle dan iemand of iets anders vir die verandering wat hulle nie kan hanteer nie en soek nooit die fout by hulself nie. Dit is dus glad nie verbasend dat diè

individue weens 'n eksterne lokus van kontrole elke keer deur dieselfde soort situasie ontnugter voel en hulself dan as heeltemal magteloos ervaar om dit te hanteer nie. Dit is die outeur se waarneming dat diegene wat bogenoemde patroon openbaar, wat verandering betref, na 'n posisie van 'n besliste Neerlaag op pad is, tensy 'n drastiese ommekeer in hul denkpatrone en gedrag voorkom. Dit is ook 'n spesifieke soort persoon wat kenmerkend diè roete inslaan, vandaar die identifisering van die alternatiewe roete van Ontnugtering en Magteloosheid. Daar is spesifiek in die literatuur gesoek na meer inligting hieroor en die inligting is dan ook inderdaad in die werke van skrywers soos Seeman (1959, 1965, 1971); Geyer, (1980, 1994); Vollmerhausen, (1961); Throop en Macdonald, (1971); Langer, (1983); Oldenquist en Rosner, (1992) en Krossa (2000, 2001) gevind.

9.7.1 Kenmerkende ervaring

Melvin Seeman (1959, 1967, 1971) het dekades lank navorsing oor die verskynsel gedoen en dit as vervreemding ("*alienation*") beskryf. Oldenquist en Rosner publiseer in 1991 'n boek genaamd "**Alienation, Community and Work**", waarin Seeman se vyf kategorieë van vervreemding beskryf word, naamlik:

- **Magteloosheid:** Sommige individue meen dat hulle nie enige beheer oor hulle omstandighede of toekoms kan uitoefen nie, aangesien alle beheer in die hande van een of aan eksterne mag of krag gesetel is, byvoorbeeld die noodlot, 'n regering, 'n ander groep mense of die Skepper. Hulle kan nie enige besluite neem of uitvoer nie en is wat dit betref gevolglik magteloos.
- **Betekenisloosheid:** Vir sommige mense hou die lewe of 'n bepaalde omstandighede geen betekenis in nie. Hulle het nie enige helderheid oor 'n situasie nie, weet nie wat om te dink of te glo nie en kan dus ook nie enige besluite neem nie. Die lewe of omstandighede kom onverstaanbaar en selfs absurd voor, daarom maak dit nie sin nie. Hulle weet nie hoekom sekere dinge gebeur nie en meen dat iemand wel antwoorde op die talle vrae in hulle gemoed het, maar weet nie wie nie. Verder is hulle op soek na moontlike verklarings of persone wat wel oor die antwoorde beskik. Sodra hulle so 'n persoon of organisasie identifiseer, dig hulle 'n bepaalde mag aan dié persoon of organisasie toe. Laasgenoemde word dan as die rede vir of oorsaak van die verandering beskou en word vir die gevolge daarvan geblameer. Dié mense soek nooit die oorsaak by hulleself of hulle eie denkpatrone nie en voel ontnugter, teleurgestel en magteloos. Hulle

verloor hulle vreugde en sien die lewe, omstandighede of verandering as betekenisloos en leeg.

- **Normloosheid:** Normlose individue verwerp die waardes en norme van die gemeenskappe waarvan hulle deel is. Dit gebeur hoofsaaklik omdat die waardes en norme nie vir hulle enige sin maak nie, of omdat dit nie enige positiewe resultate oplewer nie.
- **Sosiale isolasie:** Geïsoleerde individue meen dat die gemeenskap hulle nie aanvaar nie of verwerp het. Hulle voel apart, eensaam, uitgesluit of afgeskei van sosiale instellings. So 'n individu is vervreemd van andere en afgeskei van die hoofstroom van denke en dade. In ekstreme gevalle kan 'n individu 'n kulturele vervreemdheid ervaar en diegene wat deel van die hoofstroom is, verwerp en selfs bejammer.
- **Selfvervreemding:** In die geval van selfvervreemding voldoen 'n individu nie aan sy of haar eie verwagtings nie. Die persoon is nie wat hy of sy graag wou wees nie en voel ook nie betrokke by enige iets wat hy of sy doen nie. Die persoon aanvaar ook nie verantwoordelikheid vir die selfvervreemding nie, maar blameer andere daarvoor. Blaam gaan gepaard met talle verskonings waarom hy of sy nie iets aan die saak kan doen nie.

In elkeen van bogenoemde gevalle van vervreemding is daar die element van ontnugtering en magteloosheid. Individue beleef 'n magteloosheid wat voortspruit uit die verlies van beheer oor die eie lewensituasie. Hulle mag ook depressie, siekte, betekenisloosheid, isolasie en geweld beleef, weens die belewenis dat die kritiese aspekte wat hulle lewens ingrypend raak, nie beïnvloed kan word nie. Die magteloosheid het dan ook 'n gevoel van hopeloosheid tot gevolg. Die vervreemding (buiten die geval van selfvervreemding) verwys na 'n verhouding wat 'n individu met 'n persoon of aspek in die eksterne omgewing het, byvoorbeeld met God, 'n medemens, sosiale strukture, prosesse of instellings, 'n werk, werkprodukte of die natuur. Die verhouding mag konkreet of abstrak van aard wees en kan 'n werklike of denkbeeldige verhouding wees. Die vervreemding ontstaan omdat daar 'n skeiding tussen 'n individu en die ander party in die verhouding beleef word. Die ervaring van vervreemding is dan ook 'n selfversterkende innerlike proses.

Verveemding wat deur Seeman (1991) beskryf word, kom vry algemeen onder veral mense in die laer strata van organisasies en die sosiale orde voor – diegene aan die eindpunt van die vertikale ketting van beheer. Aan die bopunt van die ketting van beheer is daar die

maghebbers wat besluite neem wat meesal weinig met die behoeftes en voorkeure van magtelose minderheidgroepe te doen het. Die gevolg is dat die magtelose minderheidgroepe vervreemd voel van die doelwitte en planne van die maghebbers. Hulle voel nie net vervreemd nie, maar ook afgesny en sonder beheer van hul eie lewens. Iemand anders maak die kritiese besluite wat hul lewens op 'n diepgaande wyse raak en hulle het min of geen mag om dit te beïnvloed nie. Dié soort vertikale verhoudings ontnem 'n individu van die geleentheid tot selfekspresie, ontwikkeling, groei en om in verhouding te staan. 'n Individu voel dikwels gereduseer tot die vlak van 'n redelose dier.

Seeman (1959, 1967, 1971) het bevind dat daar 'n groot verskil tussen die behoeftes, begeertes en sienswyses van die sogenaamde "magtelose minderheidgroepe" en die sogenaamde "magtige elite" of "maghebbers" is. Die magtelose minderheidgroepe (wat dikwels 'n meerderheid in term van getalle is), glo vas dat hulle oor geen wyses beskik om hulle voorkeure te laat realiseer nie en hulle voel afgeskei van die doelwitte en planne van elitegroepe. Hulle voel verder vervreemd, afgesny en sonder beheer van hulle werk- en lewensituasies. Dit gaan vir Seeman om 'n groep mense wat bepaalde verwagtings huldig wat nie gerealiseer het nie, terwyl die ander party gesien word as die elite wat wel oor die mag beskik om die verwagtings te vervul, maar dit nie gedoen het nie. Laasgenoemde se magposisie en voortspruitende beheer ontnem minderheidgroepe van enige mag om self iets aan hulle lot te doen, sodat hulle hulself as onbekwaam ("*incapacitated*") sien. Volgens Roger Plant (1998a, p. 43 en 1998b p. 103) het die ervaring van magteloosheid 'n uiters kragtige uitwerking op individue.

Felix Geyer het in 'n interessante referaat met die titel "**Alienation, Participation, and Increasing Societal Complexity**" wat op 'n internasionale konferensie oor nuwe neigings in organisasies met betrekking tot deelname, vervreemding en prestasie in 1993 in Israel aangebied is en in 1994 gepubliseer is, Seeman se dimensies van vervreemding breedvoerig verder omskryf. Krossa (2000, Artikel 9, p.1) verwys ook na die verskynsel van vervreemding en beskryf dit soos volg:

"The powerlessness that arises from loss of control or from being controlled in such situations has caused depression, illness, meaninglessness, isolation, violence, and even early death in the controlled people. That powerlessness also leads to a debilitating sense of hopelessness, a sense that people can not influence or change the critical factors affecting their lives."

Wat verandering betref is daar diegene wat dieselfde gedragpatrone openbaar. Dit is die groep wat volgens die NEOCOM model nie kennis van en insig in hul situasie toon nie en ook nie oor die vermoë beskik om sinvol daarvoor te kommunikeer nie. Hulle voel ontnugter en ervaar 'n bepaalde magteloosheid.

Die waargenome magteloosheid kan volgens die outeur as 'n krisisbelewenis beskou word, aangesien 'n individu deur omstandighede in 'n hoek gedryf voel en nie weet watter kant toe om te beweeg nie. Wat verandering betref, ervaar 'n individu dit as oorweldigend en meesleurend, asof vasgevang in 'n maalkolk van omstandighede. Sy of haar aanvanklike verwagtings het nie gerealiseer nie en die individu is ontnugter as gevolg van dit wat wel gebeur het en ervaar 'n magteloosheid om iets daaraan te doen. Dit gaan gepaard met 'n intense teleurstelling in diegene wat as die maghebbende elite beskou word.

9.7.2 Kenmerkende opvattinge

Die roete van Ontnugtering en Magteloosheid vind sy oorsprong in die opvatting dat een of ander onsigbare mag of krag die lewe beheer en dat gebeure soos 'n verandering die doel het om 'n individu te na te kom of skade aan te doen en dat hy of sy 'n slagoffer van omstandighede is. Die sogenaamde magtelose individu meen dat hy of sy nie enige besluite wat sy of haar lewe ingrypend raak, kan beïnvloed nie. Die opvatting dat die lewe of situasie nie enige betekenis het nie, word ook dikwels gehuldig.

Daar is ook die opvatting dat die samelewing se instellings, reëls, waardes en norme nie enige positiewe resultate lewer nie, en dat die reëls maar gebuig kan word, soos byvoorbeeld individue wat die reg in eie hande neem.

Die opvatting dat diegene in magposisies nie weet wat hulle doen nie en eintlik bejammer moet word, kom ook voor. Laastens kan persone op dié roete ook die opvatting huldig dat hulle niks werd is nie of nie goed genoeg is nie.

Individue met bogenoemde opvattinge, toon min of geen insig in die veranderende situasie en doen daarom niks om vorentoe te beweeg nie. Hulle is ook geneig om ander te blameer vir wat gebeur het, soos duidelik uit die slagoffermentaliteit gesien kan word. Die probleem is egter dat 'n individu weens die gebrek aan insig verkeerde gevolgtrekkings kan maak, wat sinvolle besluitneming sal uitstel en die magteloosheid en hopeloosheid sal verhoog. Die

verkeerde gevolgtrekkings spruit voort uit bestaande skema in die brein, eng sienswyses, asook beperkte kennis en lewenservaring wat verandering betref.

9.7.3 Kenmerkende gedagtes

- **Die slagoffergedagte:** Daar is reeds in gedeelte 9.3.3 uitgewys dat die roete van Ontnugtering en Wanhoop by die wanopvatting ontstaan dat die verlies wat met verandering gepaard gaan, ten doel het om 'n individu te na te kom, sodat die gedagte ontlok word dat 'n individu 'n slagoffer van omstandighede is. 'n Individu op hierdie roete het reeds in sy of haar gedagte-wêreld beheer oor die situasie verloor en in hulpeloosheid vasgeval.
- **Die “Ek kan niks daaraan doen nie”-gedagte:** Persone wat hulself as magteloos sien, identifiseer in die reël ander persone of groepe, wat volgens hul mening die “elite” is. Daar word dan gemeen dat die “elite” 'n magposisie beklee en dat die persoon geen toegang tot besluitneming of beïnvloeding van die situasie het nie, aangesien die “elite” dit nie “toelaat” nie. As gevolg hiervan voel die persoon dan vervreemd, afgesny, buite beheer en dus magteloos. Dit gaan gepaard met 'n idee dat diegene in die sogenaamde magposisie alleen oor die besluitneming mag beskik, wat hulle lewens ingrypend raak. Die persone kan hulself wel van die sogenaamde “elite” distansieer, of verwag dat laasgenoemde iets aan hulle omstandighede moet doen. Indien dit nie gebeur nie, blameer hulle die sogenaamde “elite” vir hul eie “onvermoë.”
- **Die “Ek is nutteloos”-gedagte:** 'n Groot gevaar is dat 'n individu hom- of haarself as nutteloos en hopeloos sien. Hoe meer hy of sy daarin faal om take af te handel, hoe meer ly die selfbeeld daaronder. As 'n individu hom- of haarself toelaat om voort te gaan met mislukte pogings, sal hy of sy al hoe meer nutteloos en hulpeloos voel en dienoreenkomstig optree. 'n Bose kringloop ontstaan, waar die hopelose selfbeeld en die nuttelose optrede mekaar versterk.
- **Die “Alles is tevergeefs”-gedagte:** 'n Verdere gedagte is dat alles tevergeefs is en dat 'n individu hard werk vir niks. Te midde van snelle verandering en gepaardgaande angs, is dit maklik om die uiteindelijke doelwit uit die oog te verloor. Angs het met die toekoms te doen en 'n individu mag heel waarskynlik aan te veel negatiewe scenario's dink, die denkbeeldige voor- en nadele teen mekaar opweeg en die self aan die verloorkant sien.

Dit kom veral voor in situasies waar 'n persoon hard werk om bepaalde doelwitte te bereik, dog die talle intervensies in die werksituasie laat die pogings in die niet verdwyn.

- **Selfmoordgedagtes:** Selfmoordgedagtes mag voorkom as deel van 'n poging om uit die situasie weg te kom – dit is in dié fase dat mense skielik uit hul werk bedank, hul gesinne verlaat en hul eie lewens neem omdat hulle moed opgegee het. Selfmoordreigemente kan ook voorkom as poging om andere te manipuleer.

In elkeen van bogenoemde voorbeelde toon 'n individu 'n gedagtegang wat op oneffektiewe skema berus. Die idees wat die persoon huldig, berus op 'n persepsie van magteloosheid. Die persepsie is duidelik in die spraak van 'n individu waarneembaar. Die individu sal byvoorbeeld sê dat die situasie buite beheer is, dat dit iemand anders se skuld is en dat daardie persoon of groep daarvoor verantwoordelik is om iets daaraan te doen. Die individu toon geen dringendheid om self op te tree nie, aangesien hy of sy vervreem van die situasie voel en glad nie verantwoordelikheid neem om iets aan die saak te doen nie.

9.7.4 Kenmerkende gevoelens

Daar is verskeie kenmerkende gevoelens wat op dié roete voorkom. Eerstens is daar die intense gevoel van **ontnugtering** (*“disillusionment”*). 'n Individu se illusies lê aan skerwe en hy of sy verstaan nie wat besig is om te gebeur nie, beskik nie oor 'n geskikte woordeskat om daarvoor te kommunikeer nie en voel ontnugter en ontgogel (*“disenchanted”*). Dit spruit uit die slagoffergedagte voort.

Die metafisiese mag of “towerkrag” waarin hy of sy geglo het, of die sogenaamde “elite” wat in beheer is, het hom of haar in die steek gelaat en omdat hy of sy nie meer die onsigbare mag of “elite” kan vertrou nie, voel 'n individu hulpeloos. Die illusies wat aan skerwe lê, bring die gevoel van hulpeloosheid mee. 'n Individu voel “verlore in die wildernis”, leeg, plat en gedemotiveer. 'n Individu kan ook nutteloos (*“useless”*), magteloos (*“powerless”*), weerloos (*“vulnerable”*), oorbluf (*“petrified”*) vernietig (*“devastated”*), en seergemaak (*“hurtful”*) voel.

Die magteloosheid om die pyn verbonde aan die ontnugtering te hanteer, gaan gepaard met 'n nuwe ontvlugting van die realiteite van die situasie. In stede van hantering, word op ontvlugting gefokus, sodat afhanklikheidsgedrag manifesteer, byvoorbeeld drankmisbruik, afhanklikheid van dwelmmiddels (wat voorgeskrewe medikasie ingesluit) of oordrewe

afhanklikheid van die mening en leiding van 'n ander individu, wat nou die plek van die “maghebber” moet inneem.

Langer (1983, p.6) bied 'n interessante relaas oor die negatiewe impak van verlies aan beheer in die gemoed van mense wat magteloos voel. Sy skryf dat dit vir elke mens noodsaaklik is om te voel dat hy of sy 'n mate van beheer oor die eie lewensomstandighede het. Sy definieer beheer as die verhouding tussen 'n persoon se response op 'n lewensituasie en die resultate wat uit die response voortspruit:

“A person has control when the chance of a desired outcome occurring is dependent on the person’s responses.”

Dit spruit hieruit dat as 'n persoon geen verband tussen sy of haar response en die resultate sien nie, die persoon aanleer om magteloos en selfs depressief te voel. Die aangeleerde magteloosheid ontspring in die gedagtes en kan 'n ernstige destruktiewe invloed op die welsyn van 'n individu uitoefen. Hy of sy neem 'n situasie waar, maar weet nie hoe om dit te hanteer nie, hoofsaaklik omdat kennis en insig in die situasie sowel as die vermoë om sinvol daarvoor te kommunikeer, ontbreek. 'n Individu kom dan weens die skema in die brein tot die gevolgtrekking dat hy of sy geen beheer oor die saak het nie.

Dit is die waarneming van die outeur dat hierdie individue uit die aard van die saak dan ook geneig is om die fokus na diegene wat wel volgens hulle in beheer is, te verskuif en laasgenoemde te blameer vir alles wat sogenaamd verkeerd loop in die lewe. Langer (1983) doen intensiewe navorsing oor die saak en kom tot die gevolgtrekking dat beheer nie iets is wat aan 'n individu gegee kan of moet word nie. 'n Individu moet eerder aangemoedig word om self verantwoordelikheid vir besluite te neem in stede daarvan om te meen dat 'n saak buite sy of haar beheer is.

9.7.5 Kenmerkende gedrag

Waargenome magteloosheid kan volgens die outeur as 'n krisisbelewenis beskou word, aangesien 'n individu deur die omstandighede in 'n hoek gedryf voel en nie weet watter kant toe om te beweeg nie. Hy of sy neem nie verantwoordelikheid om 'n saak konstruktief te hanteer nie en fokus die energie op oneffektiewe hanteringwyses:

- **Ontvlugting:** 'n Persoon wat magteloos en ontnugter voel, het nie energie om die verandering of die situasie te hanteer nie. Magteloosheid skep nie ruimte vir opstand teen of vermyding van die waargenome gevaar nie – slegs vir pogings om die gevaar te ontvlug. Ontvlugting kan die vorm van 'n aktiewe wegbeweging, ontkenning van of gelate aanvaarding aanneem.
- **Manipulasie:** 'n Persoon wat magteloos en ontnugter voel, probeer dikwels die situasie deur middel van manipulerende gedrag hanteer. So 'n persoon kla graag oor 'n moeilike lewe, onaangename omstandighede en die onregverdigheede wat andere pleeg. Klagtes gaan met verwyte en blamering gepaard. Deur die rol van 'n slagoffer in te neem, poog die persoon om andere sover te kry om namens hom of haar verantwoordelikheid vir besluite en optrede te neem.
- **Verslawing:** Oneffektiewe gedrag kan ook in die vorm van pogings om pyn te verdoof na vore kom, sodat verslawende gedrag soos rook, drankmisbruik, dwelmmisbruik, perversiteit of verslawing aan pornografie manifesteer.
- **Destruktiewe gedrag:** 'n Individue kan ook onderdrukte woede ervaar wat teen die self gemik is. In so 'n geval is 'n individu kwaad vir die “magteloos” self, en hanteer dit deur die aggressie te internaliseer, sodat destruktiewe gedrag manifesteer. Die persoon raak betrokke by gedrag wat sy of haar gesondheid ondermyn en sy of haar werk of lewe in gevaar stel.

By destruktiewe gedrag is daar 'n traagheid (“*inertia*”) en ongemotiveerdheid aanwesig. 'n Individue sukkel om 'n balans tussen die oue en die nuwe te vind. As gevolg hiervan is dit moeilik om bestaande take af te handel terwyl 'n individu ook op nuwe take moet konsentreer. Die oorsaak is 'n oorlading van stimulasie. 'n Bose sirkel van magteloosheid kom nou tot stand, met 'n negatiewe invloed op die selfkonsep. Dié soort gedrag kan op vestings van misleiding in die denke gebaseer wees en kan met demoniese bindings gepaard gaan. Die groot gevaar is 'n kragtige komponent van rasionalisering wat die binding versterk, bo en behalwe die feit dat die samelewing die gedrag verdra, verduur en selfs goedpraat. 'n Individue skuil agter 'n masker met die delusie dat die pyn weg is, dog in werklikheid is die pyn besig om te intensifiseer.

9.7.6 Kenmerkende spraak

Individue wat meen dat hulle nie beheer oor 'n situasie of saak het nie, se persepsie kom tot uiting in spraak soos die volgende:

- *“Ons praat oor alles wat ons geleer het, maar niemand implementeer dit nie!”*
- *“Ons weet dit reeds. Dis die bestuurders wat sal moet besef dat...”*
- *“Ons het al hierdie probleme, want die spanlede is nie toegewy aan die taak nie.”*
- *“Ek probeer my bes, maar die kinders wil nie saamwerk nie.”*
- *“Die regering bring nie hulle kant nie, dis dié dat dit so sleg gaan in die land!”*

Spraak wat aanduidend van ontvlugting is, kan soos volg tot uiting kom:

- *“Ek sal maar op my eie probeer regkom, want mens kan tog niemand vertrou nie!”* – 'n Waarde- uitspraak aanduidend van onttrekking.
- *“Ek gaan my gevoelens vir myself hou, want as mens iets sê, is daar net weer moeilikheid!”* - Bou innerlike mure.
- *“Ek weet nie meer watter kant toe nie! Niemand wil my help nie!”* – Beweeg in sirkels.

9.7.7 Kenmerkende stryd

Die stryd is om tot die besef te kom dat daar 'n groot wêreld daar buite is en dat alles nie om die self draai nie, maar dat 'n individu verantwoordelikheid vir sy of haar eie lewe moet neem. Dit is 'n baie moeilike taak, aangesien 'n individu op die roete van Ontnugtering en Magteloosheid nie oor noemenswaardige kennis en insig in eie behoeftes of kommunikasievaardighede beskik nie. 'n Tegniek wat aangewend kan word, is om 'n individu te vra om die rol van 'n persoon in die elite-posisie in te neem en aan te dui hoe hy of sy vanuit daardie vertrekpunt die saak sal hanteer. Die gesprekinhoud wat voortspruit, moet dan gebruik word om deur middel van doelgerigte vraagstelling 'n individu te help om insig te ontwikkel. Verhale en metafore van ander persone in sogenaamde magtelose posisies, wat verantwoordelikheid geneem het en daarin geslaag het om hulle omstandighede te verander, moet mildelik aangewend word.

'n Verdere aspek van die stryd is om tot die punt te kom waar 'n besluit geneem word om nie langer 'n slagoffer van omstandighede te wees nie. 'n Kragtige vergelyking in dié verband is

die “slagoffers” van die Tsoenamiramp wat geweier het om hulself as slagoffers te beskou, dog dadelik begin het om hulle vernietigde huise te herbou en hulle ontwrigte lewens in orde te kry. Alhoewel die res van die wêreld hulle as slagoffers beskou het, het hulle geweier om daardie rol in te neem. Daar is niks anders wat in die lewe kan gebeur wat erger is as om jou geliefdes, jou woning, jou werk, jou alles in een meesleurende watergolf te verloor nie. Tog het hulle nie hulself bejammer nie, maar dadelik verantwoordelikheid geneem om hulle lewens te herbou. Sodra ‘n persoon wat in ontnugtering en magteloosheid vasgevang is, sy of haar eie omstandighede met die Tsoenamiramp vergelyk, kom die persoon tot die besef dat hy of sy wel iets aan sy of haar eie lot kan doen. ‘n Ander metafoor wat met vrug gebruik kan word, is die verlore seun wat, terwyl hy in die varkhok was, besluit het om na sy vaderhuis terug te gaan, in die hoop dat hy ‘n werk as dienskneg kan kry. Hy moes egter self opstaan en die lang pad terug na sy vaderhuis aandurf, voordat sy omstandighede verander het.

Die stryd gaan om ‘n perspektief wat moet verbreed, gepaardgaande met die aanleer van vaardighede om ‘n situasie te verander. Die kruks van die saak is dat die gevoel van magteloosheid ‘n keuse is.

9.7.8 Kenmerkende uitdaging

Die kenmerkende uitdaging is om ‘n vaste besluit (“*commitment*”) te neem om bestaande idees uit te daag en die saak uit te werk. ‘n Individu staan voor die uitdaging om in aanraking te kom met die gevoelens wat binne-in kolk. ‘n Goeie tegniek is om deur middel van die toepassing van ‘n nuwe raamwerk (“*reframing*”) betekenis aan gevoelens en gedagtes te gee. Aandag kan ook van die destruktiewe selfgedagtes afgelei word, deur op ander te fokus, veral rolmodelle wat self uit hul haglike situasies ontsnap het deur persoonlike verantwoordelikheid te neem.

Suid-Afrika het baie persone in die “*baby boomer*” generasie wat hulle werk verloor het, besighede met hul pakketgeld begin het en ‘n jammerlike mislukking daarvan gemaak het. Daar is ook die talle vroue in hul vyftigerjare wat jarelank ‘n huisvrou was, maar as gevolg van egskeiding moes uitspring om ‘n werk te bekom, terwyl hulle enigste vaardighede op die gebied van die kookkuns, naaldwerk en hoenderboerdery geleë is. Dan is daar die matrikulante en graduandi wat onder moeilike omstandighede hulle kwalifikasies bekom het, net om ontnugter te word deur die feit dat die arbeidsmark versadig is. Verder is daar die toename van straatkinders wat geen ander heenkome het as om te bedel nie, kinders wat

MIV positief gebore is en die werklose mense in plakkerkampe wat in 'n haglike omstandighede probeer oorleef.

Dit is enkele voorbeelde van groepe mense wat deur die lewe ontnugter is, magteloos en hopeloos oor hulle omstandighede voel en hulle oë op iemand anders rig om hulle te help. Die uitdaging is om hierdie mense te help om verantwoordelikheid vir hulle eie lewens te aanvaar.

9.7.9 Die inwaartse weg na Deurbraak

Hudson en McLean (1995, p. 17) meld dat 'n individu verandering tegelyk as uitdagend en veeleisend, asook verwarrend en oorweldigend beleef. Die kragte van verandering het geen beperkings of voorspelbare bronne vir beheer nie. As 'n individu dan vir 'n lang tydperk aan die onsekerheid van verandering blootgestel word, begin hy of sy later glo dat die kultuur waarin hy of sy lewe, disfunksioneel is, met 'n gevolglike gevoel van sinisme, vrees en hopeloosheid. Die inwaartse reis by Ontnugtering en Magteloosheid geskied dus op beide die gebied van die emosies en die gebied van die denke.

- **Sien in konteks en staan moedeloosheid teen:** 'n Individu moet byvoorbeeld die oorweldigende drang om moed op te gee, beveg en by 'n besliste besluit uitkom om nie die hande in die lug te gooi en boedel oor te gee nie. Dit sal slegs gebeur indien 'n individu gehelp word om die groter konteks of gestalt van verandering te verstaan.
- **Konfronteer die self en leer om die gedagtes te beheer:** Die inwaartse weg moet verkieslik met professionele bystand aangepak word. Die persoon moet met kundige ondersteuning gehelp word om die self te konfronteer en positiewe metodes aan te leer om die gevoel van magteloosheid en hulpeloosheid te beveg deur gedagtes konstruktief te beheer. Die tegniek van positiewe selfspraak moet ook aangeleer word.
- **Dink in terme van scenario's:** Die gedagte dat alles tevergeefs is en dat 'n individu hard werk vir niks, moet aktief teëgestaan word. Te midde van groot angs is dit maklik om die uiteindelijke doelwit uit die oog te verloor. Angs het met die toekoms te doen en 'n individu mag heel waarskynlik aan te veel negatiewe scenario's dink, die denkbeeldige voor- en nadele teen mekaar opweeg en die self aan die verloorkant sien. Dit is nodig dat 'n individu ten minste drie scenario's opstel - 'n positiewe, 'n negatiewe en 'n goue middeweg - en dan op die positiewe scenario of goue middeweg met goeie redes waarom

daar hard aan die oplossing gewerk moet word, te fokus. Die volgende vrae kan in dié opsig gestel word:

- Wat sal gebeur as die veranderingproses nou hier ophou?
- Wat sal NIE gebeur as die veranderingproses hier stop nie?
- Wat sal gebeur as 'n individu voortgaan met die veranderingproses?
- Wat sal NIE gebeur nie as 'n individu met die veranderingproses voortgaan nie?

Nadat antwoorde op die vrae gekry is, kan 'n individu met dié aspekte werk waarby hy of sy tydens die veranderingproses gaan baat. 'n Individu kan ook 'n analise van die veranderingproses opstel en na die sterkpunte, die swakpunte, die geleenthede en die bedreigings kyk, met 'n fokus op die sterkpunte en geleenthede. Waar 'n individu dus eers in sirkels beweeg het, kan hy of sy nou rigting kry soos 'n wedvlugduif wat aanvanklik in die rondte vlieg en dan rigting na 'n eindbestemming kry.

- **Hanteer selfmoordgedagtes**

- Dit is noodsaaklik dat 'n individu met selfmoordgedagtes vinnig hulp verkry, met 'n betroubare vriend(in), berader, predikant, pastoor, selherder, familielid of sielkundige praat, hulle die waarheid vertel en hulle toelaat om te help.
- Die pyn moet in die gesig gestaar word, sodat daar genesing vir die pynlike herinneringe kan kom. Vergifnis speel 'n belangrike rol in die stappe tot genesing.
- 'n Individu moet ook besluit om 'n nuwe begin te maak, in plaas daarvan om in die tronk van die verlede vasgevang te bly.
- 'n Individu moet ook gehelp word om 'n vaste besluit te neem om nie die hand aan die eie lewe te slaan, alvorens daar met 'n kundige persoon oor die situasie gepraat is nie.
- 'n Individu kan intussen ook aan ten minste een ding dink wat hy of sy goed kan doen en daarop fokus om die selfbeeld 'n hupstootjie te gee. Dit moet maklik en eenvoudig gehou word, soos om met iets nuuts te begin, iets ouds klaar te maak of enige iets met die hande te doen wat konsentrasie verg en die gedagtes van die ontsnapping of selfmoord wegneem.

9.7.10 Die uitwaartse weg na Deurbraak

- **Neem aksiestappe om 'n situasie te verander:** Die ontnugterde en magtelose individu fokus daarop om uit 'n situasie weg te kom, want niks maak meer sin nie en hy of sy wil graag die chaos, pyn, verwarring en beslommernis ontsnap. As 'n individu hiermee voortgaan, verval hy of sy in ontkenning, sodat hy of sy soos in die speletjie van “slangetjies en leertjies” direk kan teruggly na fase een. In die uitwaartse reis is dit dus nodig om konstruktief aan metodes te werk om uit chaos en pyn te ontsnap deur verantwoordelikheid vir eie gedagtes en gevoelens te neem en aksiestappe in werking te stel om 'n situasie te verander.
- **Leer om wyer te kyk:** Dit is nodig dat 'n individu die keerpunt bereik deur alles in die regte perspektief te sien. Dit verg 'n besluit om af te sien van die eie perspektief of sienswyse, deurdat vrae gestel word wat 'n ander lig op die saak kan werp. In dié opsig kan die besef by 'n individu tuisgebring word dat 'n saak nooit werklik is soos wat 'n persoon dit sien wanneer hy of sy ontsteld of wanhopig voel nie. 'n Individu moet dus 'n stap terug neem om die groter prentjie te probeer raaksien en te identifiseer wat alles aangaan wat nie voorheen raakgesien is nie. Die metafoor kan gebruik word van die kolletjies wat 'n kind in 'n inkleurboek moet verbind om te sien watter prentjie gestalte sal kry. 'n Individu moet aangemoedig word om met 'n objektiewe persoon te praat, wat hom of haar deur kundige vraagstelling daartoe kan lei om die saak van 'n ander kant te beskou.
- **Reik na minderbevoorregtes uit:** 'n Ander metode om perspektief te ontwikkel, is om tyd, geld en energie aan mense te bestee wat minder bevoorreg as die self is. Wanneer 'n persoon betrokke raak by die versorging van minderbevoorregtes, help dit hom of haar om die eie omstandighede in 'n ander lig te sien. Dit bring 'n groot hoeveelheid satisfaksie en lewensvreugde mee om ander ten spyte van eie omstandighede te help. 'n Individu kan ook poog om die self soos 'n buitestander te beskou en te vra hoe die saak vir ander lyk.
- **Leer die Skepper waarlik ken:** Dit is ook die ideale tyd om die saak of situasie by wyse van gebed aan te spreek, sodat die Heilige Gees 'n individu kan help om die Skepper se perspektief in te sien – die landskap lyk anders van die top van 'n berg as van onder aan die voet van daardie berg. Senge (1990) gebruik die begrip om die woud sowel as die bome te sien.

- **Kwoteer die Woord:** Laastens sal dit 'n individu ook baat om die Woord aan te haal, aangesien dit help om moed te skep en vorentoe te beweeg.

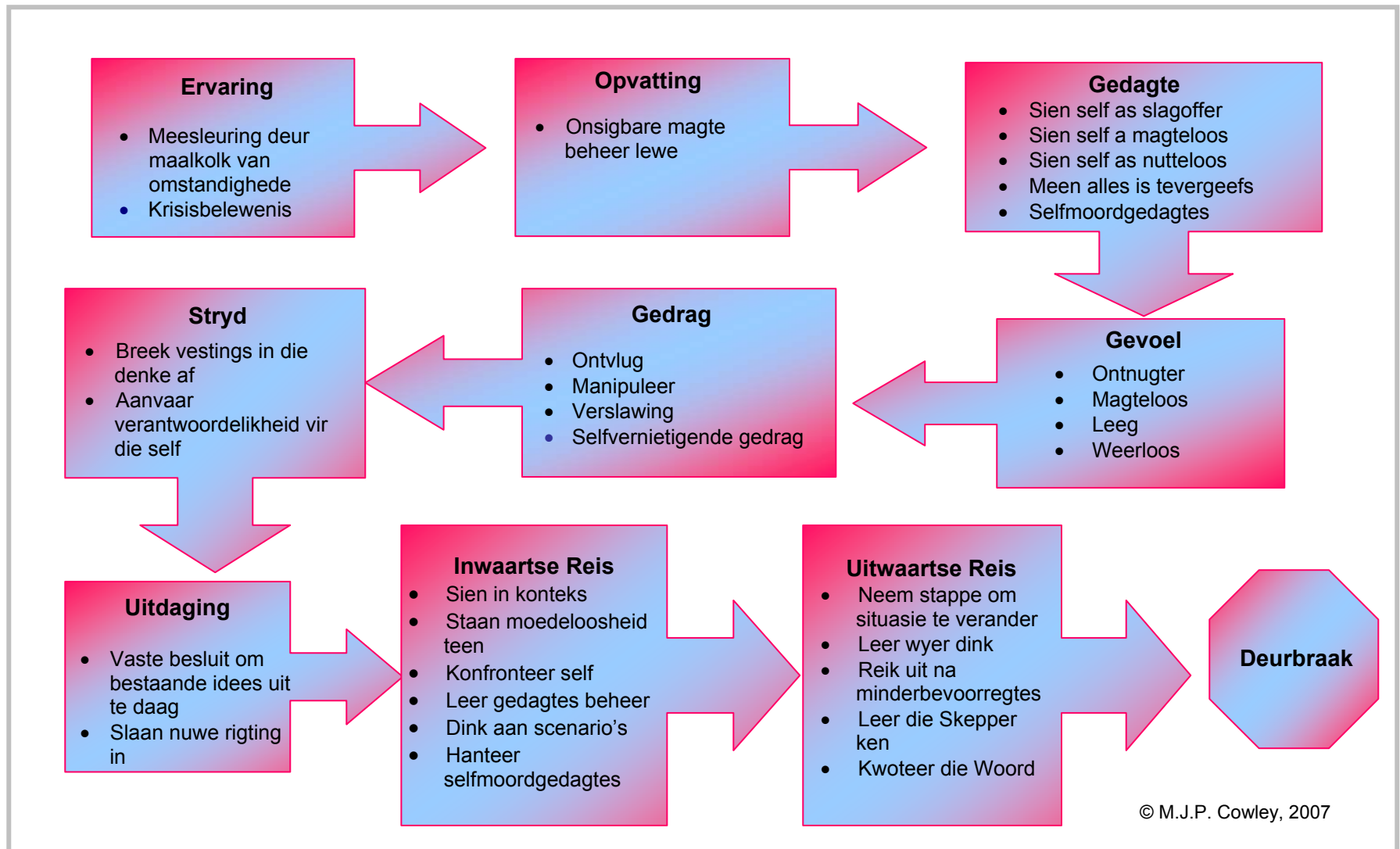
Ontnugtering en Magteloosheid is die mees onbenydenswaardige posisie wat 'n persoon met betrekking tot die veranderingsiklus kan betree. Die weg na Deurbraak behels vir so 'n individu "onbegaanbare paaie". Wanneer persone hulle op hierdie alternatiewe roete bevind, is daadwerklike hulp van empatiese en toegewyde mentors, rolmodelle en fasiliteerders wat die inwaartse en uitwaartse weë na oorwinning ken en self bewandel, noodsaaklik. Dit is dan ook die outeur se waarneming dat daar subkulture in die samelewing is vir wie Ontnugtering en Magteloosheid 'n lewenswyse geword het. Hulle geskiedenis is in dik verslae in howe welsynkantore en polisiekantore opgeteken. Dit is by uitstek hierdie mense wat vaardighede vir die hantering van verandering moet aanleer ten einde 'n hoopvolle toekoms binne te gaan.

Die roete van Ontnugtering en Magteloosheid word skematies in figuur 9.12 voorgestel, wat dan ook die tiende breinkaart voorstel. Volgens die breinkaart beleef individue op hierdie alternatiewe roete hulself in 'n maalkolk van omstandighede wat deur die een krisis op die ander gekenmerk word. Weens hul onvermoë om beheer oor hulle omstandighede uit te oefen, begin hulle glo dat eksterne of selfs onsigbare magte hulle lewens beheer. Verandering is 'n bedreiging waarin hulle hulself as hulpelose slagoffers sien. Hulle voel ontnugter, magteloos, weerloos en nutteloos en mag selfs selfmoord as uitweg uit 'n sogenaamde haglike situasie oorweeg.

Die gedrag van magtelose en ontnugterde individue word deur ontvlugting gekenmerk. Hulle sien nie meer kans vir 'n bepaalde situasie nie en maak op manipulerende aksies staat om iemand sover te kry om hulle probleme op te los of hul verantwoordelikhede te aanvaar. Dit gebeur ook dikwels dat persone op hierdie alternatiewe roete met disosiatiewe persoonlikheidssteurings gediagnoseer word. Hul selfvernietigende gedrag lei onteenseglik na die een neerlaag op die ander, wat die gevoel van magteloosheid en hulpeloosheid versterk.

Dit is geen maklike taak om gevestigde vestings in die denke af te breek ten einde gesonde denkpatrone te vestig en lewensvaardighede aan te leer nie. Die inwaartse reis van persone op hierdie roete sentreer om die vestiging van gesonde denkpatrone en die formulering van meer positiewe scenario's ten einde lewensprobleme te hanteer. Die uitwaartse reis behels dat die fokus van die self afgeneem word en na andere uitgereik word, ten einde die selfbeeld te bou en te leer dat dit wel moontlik is om verandering suksesvol te hanteer.

Figuur 9.12: Breinkaart 10: Ontnugtering en Magteloosheid



Bladsy 397 ontbreek!

Volgens die inhoudsopgawe is die inhoud van hierdie bladsy:

9.8 **Deurbraak of neerlaag**

9.8.1 **Deurbraak**

Dit gaan oor 'n tydperk wanneer broodnodige heroriëntering en herdefiniëring van sake moet plaasvind. 'n Individu moet leer om te verstaan dat die tog deur die wildernis of niemandsland nodig en waardevol is, al is dit ook by tye vreesaanjaend en verwarrend. Dubbelsinnigheid en onduidelikheid mag toeneem soos wat ou denkpatrone tot niet gaan. Dit is hoekom talle individue tydens die Neutrale fase só maklik iemand navolg wat lyk asof hy of sy die antwoorde het. Henry Adams (2000) het immers gesê: **"Chaos breeds life, while order breeds habit."** In 'n organisasie kan die neiging om na leiding te soek egter nuttig aangewend word. Wanneer gevestigde idees begin meegee, is daar ruimte vir kreatiwiteit en word nuwe idees makliker aanvaar. Bridges (1991, p. 36) maak melding van Henry Bessemer wat die proses vir die vervaardiging van staal vervolmaak het toe hy sonder enige vaste idees eksperimente met die verhitting van yster gedoen het. Die taak van die leiers is om die organisasie in een stuk deur die transformasie te lei en op verwarring te kapitaliseer deur innovasie aan te moedig. Die Neutrale sone mag wel 'n chaotiese tydperk wees, maar terselfdertyd is dit ook ryp met kreatiewe geleenthede.

'n Deurbraak gaan met 'n herdefiniëring van 'n situasie gepaard. Bridges (1991, p. 38) beveel byvoorbeeld aan dat bestaande metafore soos *"Die skip is besig om te sink!"* verander word na meer positiewe metafore soos *"Die reis het pas begin!"* In die geval van 'n besigheid wat tot niet gaan of personeel moet verminder, kan die oorgangtydperk gesien word as 'n tydperk vir voorbereiding, sodat diegene wat daarin betrokke is *"die skip ordelik kan verlaat wanneer dit in die hawe vasmeeer"* eerder as om soos *"rotte rond te hardloop in hul pogings om die sinkende skip te verlaat en plek in die reddingbootjies te verkry"*.

Herdefiniëring stel 'n individu in staat om die meeste van die situasie te maak, eerder as om so gou as moontlik daaruit te ontsnap. 'n Indiese filosoof, Rabindrahath Tagore, het gesê:

**"Where the old words die out of the tongue, new melodies break forth
from the heart; and where old tracks are lost, new country is revealed
with all its wonders."**

Bridges, 1991, p. 46

Benewens die tegniek om die hede vanuit die toekoms te beskou, soos deur Grulke en Silber (2000) en Dostal (2004) voorgestaan word en in gedeelte 9.4.10 bespreek is, is daar verskeie kragtige regterbreintegnieke wat 'n individu kan help om by 'n deurbraak uit te kom. Enkele voorbeelde word vervolgens kortliks toegelig:

9.8.2 'n Labirint

'n Interessante tegniek om by 'n deurbraak uit gekom, is by wyse van 'n labirint. Renssen (2005, p. 3) beskryf 'n labirint soos volg:

“A labyrinth is a meandering circuit consisting of a single pathway that winds slowly towards a centre, from which you then simply retrace your steps back the way you entered. Labelled as ‘unicursal’, meaning a single pathway, from the Latin word *cursus* for a ‘course’, there are no dead ends, optional routes or paths crossing the circuit. The intention is to focus on your steps and the multiple turns of the path, so calming the mind, your breathing and therefore your thoughts. In this way you open yourself up to intuitive processes, subtle sensations or mental images that hold some symbolic meaning for you.”

Robert Ferre (2003), 'n kenner en vervaardiger van moderne labirinte, beweer dat labirinte in primitiewe vorm reeds duisende jare terugdateer en in talle kulture dwarsoor die wêreld voorkom. Dit is dan ook so dat labirintagtige tekens volop in die natuur te vinde is, soos byvoorbeeld die vorm van skulpe, die saadjies op palmtakke en die spoor van 'n slak. Natuurverskynsels het sedert die vroegste tye die mensdom geïnspireer, sodat labirintagtige tekeninge in geskifte en geboue van die vroegste kulture voorkom, soos byvoorbeeld 'n Egiptiese grafkelder in die 5e eeu voor Christus, 'n sewesirkel-labirint op die Knossosberg op die eiland Kreta wat na bewering uit die jaar 1200 voor Christus dateer, asook vierkantige labirintagtige tekeninge in die Romeinse kultuur. Kern (2001) skryf dat antieke labirinte veral in Siberië, Sumatra, Skandinawië en die Mediterreense streke te vinde was.

Moderne labirinte vind hul oorsprong volgens historiese deskundiges soos Attali, (1999) en Matthews (1992) veral in Gotiese katedrale wat in die 12e en 13e eeu in Europa opgerig is. Hierdie labirinte is ontwerp volgens wiskundige formules wat deur die Griekse wiskundige, Pythagoras, in die sesde eeu na Christus ontwikkel is. Pythagoras het die verband tussen syfers, sterrekunde, musiek en die essensie van die lewe nagevors en in verband met mekaar probeer bring. Die labirinte in Gotiese katedrale is op sy bevindings geskoei. Pythagoras het 'n geometriese sirkel ontwerp wat uit 13 segmente en hoeke bestaan. Laasgenoemde het dit moontlik gemaak dat 11 onvoltooide konsentriese sirkels met 28 draaipunte binne die raamwerk van 'n sirkel daargestel kan word, wat die pad van die labirint verteenwoordig. In die middel van die sirkel is daar 'n sirkelvormige opening, wat 'n ruspunt verteenwoordig. Die rasionaal is dan dat 'n individu wat die geometriese weg volg, by 'n middelpunt sal uitkom, waar hy of sy kan rus en nuwe moed vir die lewe skep, alvorens dieselfde pad terug na die uitgang gevolg word. Uit die aard van die saak was geometrie

heiligs kennis wat net vir enkele bevoorregte mense toeganklik was. Die rasionaal van Heilige Geometrie is dat 'n Goddelike Hand vir die totstandkoming van die skepping verantwoordelik was en dat wette en beginsels wat die heelal beheer gevolglik ook goddelik van aard is. Die skeppingbeginsels kan ontdek word deur die natuur, die sonnestelsel en die wese van die mens te bestudeer. Deur die verkose kennis in kuns, geboue en ander menslike skeppings te reproduseer, kan God die respons van die mens op Sy skepping herken.

Die kerkvaders het hierdie kennis in die ontwerpe van hul katedrale benut en terselfdertyd veilig bewaar. Ferre (2003, p. 1) skryf dat die moderne Westerse wêreld volgens die beginsels wat in die Middeleeue vasgelê is, geformuleer is. Die verband van die sigbare wêreld met die onsigbare wêreld is egter deur die opkoms van die wetenskap en in belang van handel en nywerheid onderdruk. Labirinte in eeueoue katedrale het hul waarde verloor en is deur modernisering van die geboue uitgewis, sodat net enkeles oorgebly het. Teen die einde van die twintigste eeu het labirinte egter weer op die toneel verskyn en met die soeklig op die geestelike aspekte van menswees het verskillende groepe mense hul eie betekenis aan labirinte toegedig. Tans is daar 'n oplewing in die vervaardiging en gebruik van labirinte en labirintoesiaste beywer hulle vir die daarstelling van openbare labirinte, sodat die waarde daarvan vir alle mense toeganklik kan wees.

'n Labirint is nie 'n doolhof nie, alhoewel dit aanvanklik so mag voorkom. Renssen (2005, p. 5) beskryf 'n doolhof soos volg:

“Mazes are very definitely multicursal – they offer multiple entrances and exists, and a choice of paths. They serve up deceptive routes, wrong turns and cul-de-sacs. From the old English *mazen*, to bewilder, that’s exactly what a maze sets out to do. Where a labyrinth’s path guides the way, and relies on intuition and imagery (a right-brain task), the intricate web of a maze tests your logic and analytical ability (a left-brain task); it has your mind scheming instead of quieting, being whipped into a frenzy by the dead ends instead of being led to a place of inner stillness.”

'n Doolhof is 'n legkaart wat deur middel van logiese, analitiese linkerbreindenke opgelos moet word. Die labirint is egter nie iets wat logieserwys aangepak kan word nie. Dit is 'n weg wat bewandel moet word en gaan met introspeksie, refleksie, kreatiwiteit en intuïsie gepaard. Volgens Johnston (2000, p.1) is dit 'n antieke simbool vir eenheid of heelheid. Dit kombineer die illusie van 'n sirkel met 'n spiraal om 'n kronkelende dog betekenisvolle pad vanaf die buitekant van 'n konsentriese sirkel tot in die middel daar te stel.

In die reël word 'n moderne labirint in 'n tuin van klippe, stene of selfs plante gebou, sodat 'n individu die pad tot in die middel en weer terug na buite kan volg, soos in die geval van labirinte wat op die vloer van veral Gotiese katedrale gevind word. In werklikheid simboliseer die labirint 'n innerlike transformasie wat 'n individu ondergaan terwyl die pad van die labirint stadig en peinsend opgestap word. Die labirint kom in alle kulture in die soeke na genesing, kreatiwiteit, kontak met die innerlike self of die soeke na nuwe toekomsmoontlikhede voor. Ferre (2005) noem die labirint geestelike tegnologie vir innerlike genesing en meld dat die tegniek by kerke, hospitale, genesingsentrums en talle ander plekke opgerig word weens die helende effek daarvan.

“Labyrinths have most likely always been used in a spiritual manner. They can create a heightened awareness of the human condition and aid psychological and spiritual growth. To build a labyrinth is to create a sacred space. To walk a labyrinth is to imbue it with power and meaning. The more a labyrinth is used the more powerful it becomes as a symbol of transformation. The classical labyrinth has an association with Christianity. A cross is the starting point used to construct this labyrinth. The cross at the center can become the focus for meditation and the experience of the labyrinth. The classical labyrinth design is found in many churches in Europe.”

Johnston, 2000, p. 5

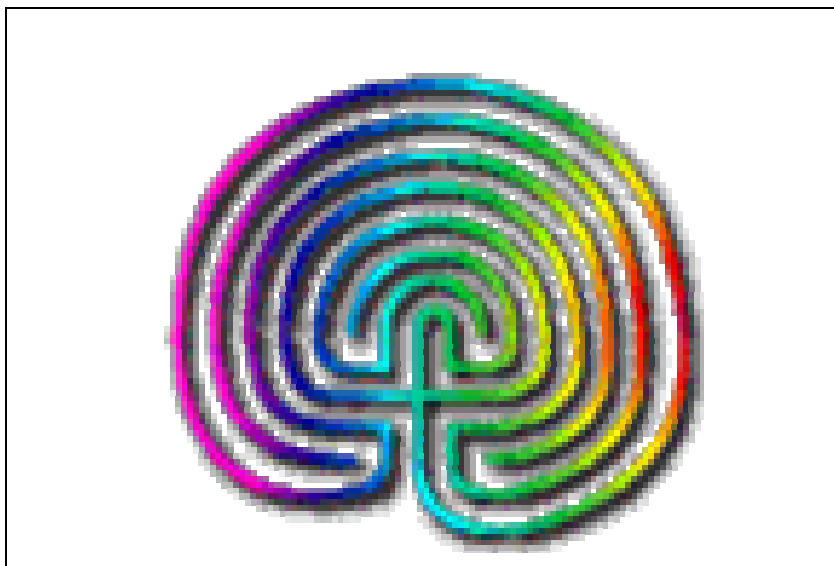
Sommige groepe wat 'n nuwe vorm van spiritualiteit voorstaan, verbind 'n labirint met energieveld wat in 'n geometriese patroon rondom die aardbol voorkom en postuleer dat kontak met die innerlike self sowel as wesens in die onsigbare wêreld op bepaalde punte in die geometriese patroon bevorder word (Renssen, 2005, pp. 27-42). Hierdie siening van labirinte val buite die konteks van die proefskrif en is nie versoenbaar met die gebruik van labirinte in 'n Christelike konteks nie. Die voordele verbonde aan die gebruik van labirinte is legio en behels onder andere dat 'n persoon geforseer word om die aandag op die wandelgang te fokus, wat kalmte in die gemoed meebring. Aangesien stimuli van die buitewêreld daardeur afgesny word, is 'n persoon beter in staat om van innerlike belewenisse bewus te word en daarmee te deel. Alhoewel daar verskeie variasies van die labirint is, is veral twee style gewild volgens 'n opname wat deur Johnston (2000) gedoen is, naamlik die klassieke sewesirkel-labirint en die elfsirkel-labirint van die Chartres katedraal naby Parys in Frankryk:

- **Die klassieke sewesirkel-labirint**

Die klassieke sewesirkel-labirint uit Kreta is na bewering tussen 3500 - 5000 jaar oud. Dié vorm van die labirint kom oral in die wêreld voor en word in verskillende kulture vir

verskillende doeleindes aangewend. 'n Voorbeeld van die sewesirkel-labirint word in figuur 9.13 aangebied.

Figuur 9.13: Sewesirkel-labirint



Die spesifieke labirint is maklik om in tekeninge te gebruik, aangesien daar 'n logiese patroon bestaan om die labirint te teken. Deelnemers kan versoek word om 'n labirint op 'n skoon vel papier met kleurkryte te teken deur na 'n skets daarvan te kyk. Daarna kan die verskillende produkte teen die muur opgeplak word en die deelnemers kan dialoog voer oor die redes waarom hulle spesifieke kleure vir spesifieke dele van die skets gebruik het.

Aan die ander kant kan die pad van die labirint met die vinger op 'n skets gevolg word. Dit is ontspannend en genotvol. Veral as die labirint met die nedominante hand gevolg word, leer die brein om beheer af te staan en uit die roetinepatrone weg te breek. Volgens Ferre (2005) word die sewesirkel-labirint dikwels vir niegodsdienstige redes gebruik terwyl die meer ingewikkelde vorm wat vervolgens bespreek word, merendeels deur godsdienstige instellings gebruik word.

- **Die elfsirkel-labirint**

Die Chartreslabirint is 'n meer ingewikkelde vorm wat uit 11 konsentriese sirkels bestaan en in 'n katedraal met dieselfde naam in Frankryk voorkom. Dit vorm dateer na bewering reeds uit die jaar 1225 voor Christus. Die Labirint by die Margaret Roberts Kruiesentrum Noordwes van Pretoria is ook in dié vorm uitgelê. Die elfsirkel-labirint was veral tydens die

Middeleeue baie gewild en op vloere van Gotiese geboue aangebring, soos hieronder aangetoon:

Figuur 9.14: Elfsirkel-labirint te Chartreskatedraal



Die elfsirkel-labirint te Chartreskatedraal



Die elfsirkel-labirint te Margaret Roberts
Kruiesentrum



Die elfsirkel-labirint in die Kerk van die Goeie Herder, Augusta, Georgia
(www.srlabyrinthfoundation.com)

Die labirint is 'n argetipiese simbool en simboliseer die lewenspad . Dit word veral tydens tye van verandering bewandel. Volgens Johnston (2000, p.4) is die simboliese betekenis daarvan nie duidelik nie, aangesien dit diep in die menswees van 'n individu versteek is. Dit word egter suksesvol gebruik ten einde insig by mense te bewerkstellig, spanbou te doen of geestelike verinniging mee te bring.

Rituele speel 'n belangrike rol met betrekking tot die labirint. Terwyl die pad van die labirint gestap word, ervaar individue dat hulle weer heel word, veral nadat alles in hulle lewe weens snelle verandering aan flarde geruk is. Die roete van binne na buite word met die handpalms na onder gestap, as simbool dat al die probleme en bekommernisse agtergelaat word. In die middel word die handpalms uitgestrek om die goeie geskenke van die lewe te ontvang. Daarna word daar van binne na buite gestap met die handpalms teen mekaar asof in dankbare gebed.

Die mees basiese metafoor vir die labirint is dat dit die lewenspad voorstel. 'n Individue loop die pad met sy of haar lewensdoel voor oë. Daar word gelet op die gedagtes en gevoelens wat na vore kom, asook op watter plek op die pad dit voorgekom het. Geluide, soos die wind wat deur blare ritsel of die sang van die voëls is ook betekenisvol, aangesien die aandag getrek word deur daardie aspekte in die eksterne omgewing wat die innerlike landskap weerspieël.

Die outeur het die labirintkonsep breedvoerig ondersoek ten einde vas te stel wat die geheime of simboliese trefkrag daarvan is om die pad van die labirint na binne en weer terug na buite te volg. In werklikheid het 'n labirint slegs die betekenis wat die betreder daarvan daaraan heg. Dit het egter 'n kragtige uitwerking op die skema in die brein. Daar is 'n spesifieke ervaring by die stap van 'n labirint betrokke. Aangesien 'n labirint plat is, kan die eindpunt daarvan vanuit die staanspoor maklik gesien word. Die kronkelgange neem die betreder tot naby die middelpunt en dan weer verder daarvan weg. Sodra 'n mens dink dat hy of sy amper daar is, kronkel die pad weer vinnig weg na die ander uiterste van die sirkel. Wanneer die stapper begin moedeloos raak en nie meer weet of die pad die moeite werd is nie, kronkel die pad weer tot by die middelpunt. Die uitwerking op die skema in die brein is dat ervarings tydens verandering dieselfde is as ervarings as die pad van die labirint gestap word. Aangesien 'n labirint egter geen omdraai- of afdraaipaaie het nie, moet die stapper bly voortbeweeg. Dit skep 'n kragtige skema in die brein dat die betreder nie kan moed opgee nie. Daarby skep dit 'n skema in die brein dat daar wel 'n einde aan die pad van swaarkry is, dat daar spreekwoordelik lig aan die einde van die tunnel is, dat die kronkelgang die moeite werd is en dat 'n mens nie op die pad kan verdwaal nie, al voel dit aanvanklik so.

Stephan Bosbach (2005) het 'n besliste verskil in bringolwe by 'n aantal proefpersone gevind wat wel die pad van 'n labirint gestap het, soos duidelik op die onderstaande foto's aangetoon word.

Figuur 9.15: Breingolwe voor en na die Labirint



The Mind Mirror – Before walking the
Labyrinth









The Mind Mirror – After walking the
Labyrinth

Johnston (2000, p. 22) vertel die verhaal van 'n jong seun wat daarop aangedring het om die pad aan die hand van 'n kaart van 'n labirint te loop. Hy het elke draai in die pad met aandag bestudeer en slegs 'n tree verder gewaag as hy presies geweet het waar hy op die kaart is. Die seun het 'n pad gestap waarop hy nie kan verdwaal nie, met 'n kaart wat hy nie nodig gehad het nie, om 'n probleem vir homself op te los wat hy nie verstaan het nie. Die outeur kom tot die gevolgtrekking dat die linkerbreïnens die lewenspad met die illusie van 'n kaart wil hanteer. Die kaart verskaf sekuriteit, totdat die mens geleer het om op die kreatiwiteit en intuïsie van die regterbrein staat te maak. Dan is die kaart nie meer nodig nie.

Sedert 1995 is draagbare labirinte in die vorm van geweefde of seilmatte ook verkrygbaar, wat dit vir terapeutiese of opleidingdoeleindes maklik maak om te gebruik. Voorbeelde hiervan word in figuur 9.16 aangebied.

Figuur 9.16: Vorme van Labirinte

	
<p>'n Geweede mat in die vorm van die labirint in die Gracekatedraal in San Francisco</p>	<p>'n Seilmat in die vorm van die labirint te Santa Rosa</p>
	
<p>'n Seilmat in die vorm van die klassieke sewesirkel-labirint</p>	<p>Die vyfsirkel-labirint wat uit die 18e eeu dateer</p>
	
<p>Die reënbooglabirint in die vorm van 'n mat wat in 2001 voorgestel is</p>	<p>Labirint van klip wat gebruik is om 'n vreugde-wandeling op die maat van musiek te loop</p>

Sodra mense die gewoonte aangekweek het om op die uitkyk vir labirinte te wees ten einde die pad daarvan te stap, ontstaan die behoefte om self 'n labirint te bou. Dit kan byvoorbeeld op 'n strand in die sand gebou word en die gevoelens wat ontstaan wanneer die branders die labirint vernietig, kan ontleed word. Elke wandeling bring insig in eie gedrag en gevoelens mee, sodat 'n labirint 'n betekenisvolle leerervaring is.

9.8.3 'n Gebedcollage

Reynolds (2004) beskryf 'n vorm van visuele gebed wat by wyse van 'n collage aangebied word. In wese kom dit daarop neer dat 'n individu 'n gebed oor die toekoms in kunsvorm weergee. Prente, foto's, tekeninge en enige ander materiaal word op 'n groot karton vasgeplak terwyl sagte, strelende musiek op die agtergrond speel. 'n Gedig of woorde kan ook op die kunswerk geplak word. Die idee is dat 'n individu nie te veel oor die kunswerk dink nie, maar op aanvoeling staatmaak – die gebruik van die regterbrein. Slegs materiaal waartoe 'n individu aangetrokke voel, word gebruik, aangesien dit die simboliek van die onderbewussyn weergee. Elke deel van die kunswerk word in 'n staat van heilige bewustheid (“*sacred awareness*”) geselekteer en vasgeplak. Aan die einde van die taak sal die kunswerk 'n betekenisvolle boodskap aan 'n individu oordra. Die rasionaal van 'n gebedcollage is dat 'n individu deur middel van regterbreinaktiwiteit die innerlike hindernisse en verskanste behoeftes op die collage projekteer, sodat dit sigbaar en werkbaar word. Die gebedcollage is 'n kragtige tegniek om innerlike blokkasies tot deurbraak te ontsluit en energie vir die toekoms te genereer.

9.8.4 Vetkrytsketse op die maat van musiek

'n Ander nuttige tegniek is om deelnemers te versoek om sketse met vetkryt te maak terwyl hulle na verskillende musieksnitte luister. Hulle moet probeer om die gevoel van die musiek in sketse weer te gee. Elke snit weerspieël 'n ander gemoedstoestand, soos byvoorbeeld rustigheid, onrus, gevaar, pyn, opgewondenheid en volwassenheid. Die snitte word só gekies dat dit die fases in die veranderingsiklus voorstel. Na elke snit word die skets en gepaardgaande gevoelens bespreek. Die tegniek is bruikbaar om innerlike hindernisse te ontblok en nuwe energie vry te stel. Dit neem die deelnemer terug na sy of haar kinderjare terug toe kreatiwiteit nog ongehinderd kon vloei.

Die outeur het die tegniek tydens die 2004 Kreatiwiteitkonferensie by die sielkundige, Mias de Klerk, aangeleer. Die oorsprong van die tegniek is onbekend. De Klerk beweer dat persone wat verandering effektief hanteer, een aspek in gemeen het, naamlik die feit dat hulle die verandering vir hulself as betekenisvol konseptualiseer. Te midde van snelle verandering wil 'n mens graag aan dit wat bekend en bemind is, vashou. As dit ook verander, het 'n mens nodig om die “innerlike teaterspel” van emosies en aksies te ontgin. Musiek is een van die beste hulpmiddels vir dié taak, aangesien dit 'n uitwerking op die neurologiese sisteem van

die brein uitoefen, sodat die gemoed verligting ontvang. Musiek, ritme, toon en vibrasies van klanke help 'n mens om kontak met die innerlike wese te maak en inspireer die gees om verandering konstruktief te hanteer. Die samestelling van die musiek voorsien klankpatrone waarop 'n individu 'n begrip vir die leefwêreld kan bou, sodat genesing kan plaasvind en moed vir die toekoms geskep kan word. Die sketse na aanleiding van die musiek stimuleer die kreatiewe proses sodat 'n vars perspektief op sake ontwikkel.

Genoemde tegnieke is almal daarop gerig om 'n individu by 'n keerpunt uit te bring. Indien 'n individu 'n keerpunt bereik, is 'n nuwe skema in die brein geskep en het 'n individu nou genoeg inligting oor die verandering om 'n prentjie te skep van waaroor die verandering eintlik gaan en wat dit beteken. Baie van die dinge wat aanvanklik as negatief bejeën is, werk heeltemal anders uit.

Sommige probleme wat so werklik gelyk het, blyk onwaar te wees. Die behoefte om kwaad te wees en ander te blameer, vervaag, aangesien 'n individu sake nou ietwat anders sien. Die onsekerheid maak plek vir 'n groter besef van die realiteit van 'n situasie. Die nuwe realiteitbesef gaan met 'n groot mate van ongemak gepaard. In die geval van 'n positiewe verandering, ervaar 'n individu die situasie soos 'n paar nuwe skoene – die frustrasie dat die skoene wat so mooi lyk so styf kan knel. Al is die prentjie duideliker, kan dit steeds met heelwat angstigtheid, verwarring en lae produktiwiteit gepaard gaan. In die geval van 'n negatiewe verandering, besef 'n individu dat die metaforiese skoene nie aan hom of haar behoort nie en weet hy of sy nie hoe hy of sy oor die dorings gaan kom sonder skoene nie. Daar is egter ook nuwe hoop, aangesien 'n deurbraak in die denke bereik is.

9.8.5 Neerlaag

Neerlaag dui op mislukking. Dit kom voor wanneer 'n veranderingproses gestuit word, sodat 'n individu nie vorentoe kan beweeg of verder groei nie, maar vasgevang raak in 'n maalstroom van destruktiewe gedagtes, emosies en gedrag. Neerlaag is die eindbestemming wanneer een van die alternatiewe roetes ingeslaan word en 'n individu op die verkeerde weg volhard. Neerlaag kan egter ook voorkom in gevalle waar 'n individu nie daarin slaag om te herposisioneer nie, maar vasgevang bly in fase 1. Neerlaag kan met die gevaarsone wat Brock en Salerno (1994) beskryf, vergelyk word. Die primêre emosie is depressie. 'n Individu kan die volgende ervaar:

- **‘n Oorweldigende behoefte om moed op te gee:** ‘n Individu begin fokus op maniere om uit die situasie weg te kom, aangesien niks meer sin maak nie en hy of sy net van die chaos, pyn, verwarring en probleme wil wegkom. Die behoefte om moed op te gee, kan in enige vorm tot uiting kom, vanaf ‘n skielike bedanking uit die werksituasie, ‘n versoek om ‘n egskeiding, tot selfmoord of gesinsmoord. Dit kom veral voor wanneer ‘n individu te lank in ‘n bepaalde fase verstrengel raak, of as ‘n individu op een van die alternatiewe roetes verdwaal raak. In só ‘n geval moet ‘n individu gehelp word om die groter prentjie raak te sien, aangesien dit perspektief bring. Dit help ook om ‘n individu bewus te maak van ander persone wat soortgelyke omstandighede beleef het, maar wel oorwinning behaal het. ‘n Individu moet ook geleer word om van positiewe selfspraak gebruik te maak ten einde die gedagtegang op ‘n doelwit gefokus te hou en deurgaans vorentoe te beweeg, ongeag die omstandighede.
- **‘n Selfbeeld dat ‘n individu hopeloos of betekenisloos is:** Herhaalde mislukking laat ‘n individu se selfbeeld skade ly. Indien ‘n individu byvoorbeeld vir te lank onproduktief was, tas dit die sin vir eiewaarde aan en begin hy of sy progressief betekenisloos voel. Dit kan die gevoelens van depressie vererger, sodat selfmoord ‘n werklike gevaar word, veral wanneer selfmoordgedagtes reeds voorkom. Dit is noodsaaklik dat ‘n individu professionele hulp ontvang. Daarby moet ‘n individu leer om op die klein dingetjies te fokus wat hy of sy wel kan baasraak, sodat die selfvertroue opnuut opgebou kan word. Die gedagtegang moet konstruktief besig gehou word ten einde ‘n gevoel van minderwaardigheid teen te werk.
- **Die idee dat die pyn verdoesel of ontsnap kan word:** Ontkenning van pyn gee onteenseglik tot terneergedruktheid aanleiding. ‘n Individu skuil agter maskers en soek skuiling in verslawende gedrag en obsessies. Dit skep die illusie dat die pyn weg is, maar vererger in werklikheid die pyn. Dit skep ook addisionele probleme en pyn om te hanteer, sodat ‘n bouse kringloop ontwikkel. Dit is noodsaaklik dat ‘n individu so gou as moontlik professionele hulp ontvang om die pyn in die gesig te staar en met die verlede te deel.
- **Die idee dat alles tevergeefs is:** In gevalle waar ‘n individu angste beleef, het hy of sy die uiteindelijke doelwit uit die oog verloor. Angste staan volgens Brock en Salerno (1994, p. 105) altyd met die toekoms in verband, sodat ‘n individu ‘n negatiewe uitkoms visualiseer en daarop fokus. Dit is egter moontlik om op dieselfde wyse eerder ‘n positiewe toekoms te visualiseer en op goeie redes te fokus waarom dit die moeite werd is om hard aan verandering te werk en om antwoorde op vrae soos die volgende te vind:

- Wat sal gebeur as ek die veranderingproses kan stuit?
- Wat sal gebeur as ek nie die veranderingproses stuit nie, maar daarmee voortgaan?
- Wat sal nie gebeur nie as ek die veranderingproses stuit?
- Wat sal nie gebeur nie as ek wel met die veranderingproses voortgaan?

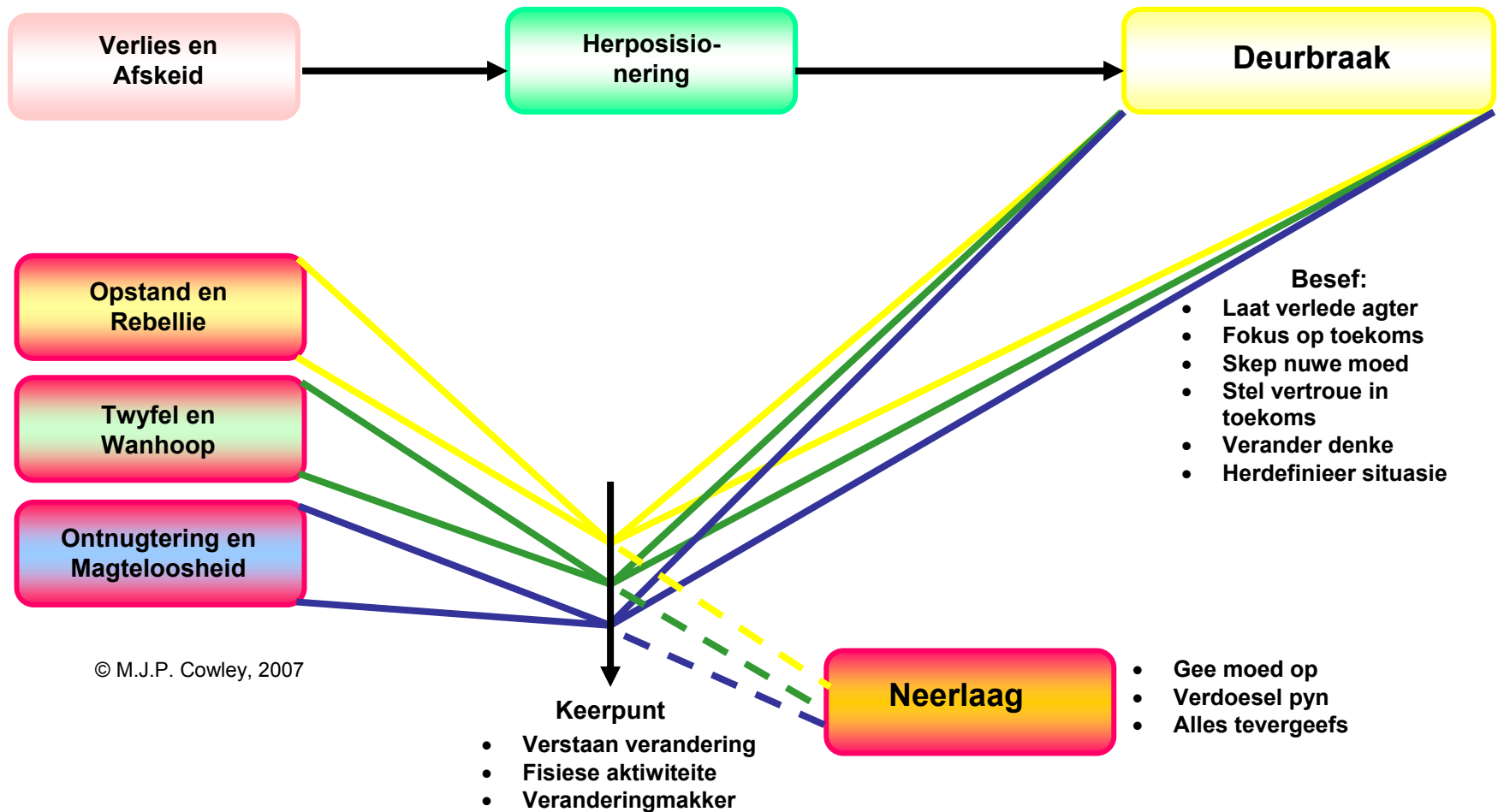
Deur antwoorde op vroeë soos hierdie te vind, begin 'n individu sirkulêr oor die verandering dink en maak dit nuwe paradigmas in die gemoed los. 'n Individu kan dan fokus op die voordele wat aan die verandering verbode is, in stede daarvan om te meen dat alles tevergeefs is. Wat neerlaag betref, is dit belangrik dat individue van dié moontlikheid bewus sal wees. Hulle moet beseef dat in gevalle waar hulle voel asof hulle in 'n lang, donker tunnel sonder 'n lig aan die einde daarvan beweeg, dit steeds net 'n gevoel is, aangesien die werklikheid anders daar uitsien. Sodra hulle verstaan waarom hulle dié soort belewenis het, begin hulle lig sien en skep hulle moed om vorentoe te beweeg.

Dit help ook indien 'n individu op fisiese aktiwiteite begin fokus, aangesien dit die terneergedrukte gevoelens teenwerk. Buitenhuis aktiwiteite, soos 'n wandeling in 'n park, vestig die aandag op vars lug, sonskyn, water, die natuur en die stabiliteit van vaste grond onder die voete. Dit troos die gemoed en voed die siel, sodat 'n individu weer kans vir die toekoms sien. Fisiese oefeninge help die liggaam ook om van spanning en gepaardgaande gifstowwe ontslae te raak, versterk die hart en versnel die metabolisme. Dit is 'n uitstekende wyse om neerlaag op 'n praktiese manier teen te werk, terwyl daar aan 'n verandering in denkpatrone gewerk word.

Laastens maak Brock en Salerno (1994, pp. 109 – 110) 'n goeie voorstel om van 'n "veranderingmaker" ("*change partner*") gebruik te maak. Dit is iemand wat glo dat die betrokke individu in staat is om suksesvol te verander en dus bereid is om die individu hierin te ondersteun. As 'n individu die veranderingdoelwit laat vervaag of moed verloor, kan die veranderingmaker die individu help om weer te fokus. Hulle kan byvoorbeeld weekliks ontmoet en die individu se vordering deur die veranderingsiklus bespreek, oorwinnings vier, mislukking ontrafel en mekaar ondersteun. 'n Individu kan die veranderingmaker ook skakel as hy of sy dringend ondersteuning nodig het. Die soort steunstelsel het kragtige resultate tot gevolg.

Deurbraak of Neerlaag word skematies in figuur 9.17 voorgestel, wat dan ook die elfde breinkaart voorstel.

Figuur 9.17: Breinkaart 11: Deurbraak of Neerlaag



9.9 'n Nuwe Begin: Onderzoek en Ontdekking

Die fase van Onderzoek en Ontdekking stem ooreen met die nuwe begin waarna William Bridges verwys. Volgens Bridges (1991, p. 50) breek die nuwe begin aan sodra 'n individu uit die "wildernis" kom en gereed is om 'n emosionele verbintenis te maak om dinge op 'n nuwe manier aan te pak en hom- of haarself as 'n nuwe individu te sien. Dit is ook eerder 'n saak van die hart as van die kalender. Hy skryf:

"Starts involve new situations. Beginnings involve new understandings, new values, new attitudes, and – most of all – new identities. Starts can and should be carefully designed, like an object. Beginnings can and should be nurtured, like a plant. Starts take place on a schedule as a result of decisions. They are signaled by announcements... Beginnings, on the other hand, are the final phase of the organic process I call 'transition', and the timing is not measured in the date written on an implementation schedule. Beginnings follow the timing of the heart."

9.9.1 Kenmerkende ervaring

Die kenmerkende ervaring is dat nuwe terrein betree word, dus kan die fase as Onderzoek en Ontdekking beskryf word. Aangesien die besluit geneem is om die verlede agter te laat en 'n onbekende toekoms te betree, gaan die ervaring met versigtige opwinding gepaard. Die individu ontdek nuwe inligting, ontwikkel nuwe insigte en assimileer nuwe kennis. Dit bring 'n verskuiwing in perspektief mee, wat 'n individu se vermoë om na ander mense uit te reik en met hulle te identifiseer, verbeter. Die internalisering van verandering laat 'n individu toe om 'n deelgenoot van 'n veranderingproses te word, in teenstelling met die vorige sienswyse van verandering as 'n vyand (Brock en Salerno, 1994, p. 115).

9.9.2 Kenmerkende opvatting

Die opvatting in dié fase is dat 'n individu die gevoelens van afwagting en opgewondenheid só kan geniet, dat hy of sy die doel van die fase ignoreer, naamlik om dit alles as 'n vastrapplek te beskou vanwaar verskillende opsies oorweeg kan word.

‘n Ander opvatting is dat ‘n individu meen hy of sy moet soveel nuwe idees as moontlik insamel, of soveel standpunte as moontlik van ander persone oorweeg. Dit kan aanleiding gee tot ‘n onvermoë om te reflekteer, feite te assimileer, besluite te neem en op te tree wanneer nodig.

‘n Derde opvatting is dat die fase só aangenaam is, dat ‘n individu nie die take van die fase bemeester nie, maar in ‘n gemaksonde verval. Om na die volgende fase te beweeg, moet ‘n individu dus ‘n besluit neem watter opsies die beste is om op te fokus en sy of haar aandag daarop toespits.

9.9.3 Kenmerkende gedagtes

Die gedagte-wêreld van ‘n individu in die fase van ‘n nuwe begin is ‘n kaleidoskoop van interessante perspektiewe. Die prentjie van die verandering is steeds dieselfde, maar daar is beweging in die perspektiewe en dit skep ‘n geloof in nuwe moontlikhede, voorsien visie, herstel energie en bring ‘n gevoel van verligting mee. ‘n Individu ervaar weer eens sy of haar eie kreatiwiteit en ontdek nuwe idees, keuses en opsies. Volgens Brock en Salerno (1994, p. 121) kan die meeste mense baie kreatief raak as hulle spreekwoordelik met die rug teen die muur staan. As ‘n individu dit toelaat, sal die fase van Ondersoek en Ontdekking sy of haar kreatiwiteit aanwakker. Die kuns is om nuwe idees te geniet, nuwe moontlikhede te koester en om nuwe skeppings tot volle konsekwensies deur te voer. ‘n Individu behoort die geleentheid in die fase te benut om hom- of haarself as ‘n kreatiewe en vindingryke persoon te ervaar en hierdie belewenis te geniet.

9.9.4 Kenmerkende gevoelens

Volgens Bridges (1991, p. 51) begeer individue om ‘n nuwe begin te maak en voel hulle verlig wanneer die eindelose rondswerwery in die wildernis tot ‘n einde kom. Terselfdertyd vrees hulle ook egter die nuwe begin om verskeie redes:

- ‘n Nuwe begin kan die ou vrese wat tydens beëindiging in die eerste fase wakker gemaak is, weer laat opvlam.
- Daar is risiko aan nuwe dinge verbonde.
- Ou herinneringe van mislukking en straf kom weer na vore.
- Die nuwe begin bring ‘n einde aan die aangename ervarings in die Neutrale fase.

Volgens Brock en Salerno (1994 p. 120) gaan die fase met intense gevoelens van verwagting en afwagting gepaard. 'n Individue is opgewonde, entoesiasties en gewillig om 'n nuwe rigting in te slaan. Die emosies is heeltemal verskillend van die vorige fases en dit het 'n groot invloed op die gemoedtoestand. 'n Individue ervaar die opgewondenheid in die krop van die maag en dit maak die lewe weer opwindend. Die positiewe krag wat afwagting op die vermoë wat individue het om 'n wêreld vol moontlikhede en keuses te ontsluit, moet dus nie onderskat word nie.

9.9.5 Kenmerkende gedrag

Tydens die nuwe begin is 'n individue se gedrag energiek. Opwindende en onbekende grondgebied word betree, soos toe die verspieders van ouds die land Kanaän binnegegaan het. Die individue ontdek nuwe perspektiewe wat hom of haar verbaas, nuwe moontlikhede daarstel en nuwe sin aan alles gee. Dit kan vergelyk word met 'n donker kamer waarvan die blinders voor die venster weggetrek word en 'n hele reeks opsies en hulpbronne wat nie voorheen daar was nie meteens raakgesien word.

Die gedrag van die individue staan volgens Brock en Salerno (1994, p. 122) in verband met talle moontlikhede om iets nuuts te leer, dit met ander te deel en eie kreatiewe vermoëns aan te wend om 'n nuwe wêreld van geleenthede te ondersoek en te ontdek. 'n Individue ontwikkel gou bande met ander persone wat hulle in dieselfde omstandighede bevind en die gevoel skep dat hulle “verstaan”. Sinergie met ander persone is dan ook van groot waarde in dié fase.

Die individue se gedrag is vol energie, wat 'n welkome verandering is na die traagheid en onproduktiwiteit van die vorige fases. Die rede hiervoor is die feit dat 'n individue nie meer teen verandering veg nie, maar vrede daarmee gemaak het. Dit gaan gepaard met die stap om 'n nuwe, meer geïntegreerde prentjie van verandering te ontwikkel.

9.9.6 Kenmerkende spraak

Die kenmerkende spraak kan soos volg wees:

- *“Iemand gaan seerkry, behalwe as...”* - Voorspellende idee.
- *“Ek wil al die idees opvolg.”* - Beskrywende idee van die self.

- *“Ek is bang om nou al ‘n besluit te neem.”* - Beskrywende idee van die self.
- *“Daar mag ‘n beter idee wees, so ek wil eers wag.”* - Evaluatiewe idee.
- *“Ek wonder wat ek veronderstel is om te besluit?”* – Waarde.

Dit behoort vervang te word met spraak soos die volgende:

- *“Ek kan ander se standpunte nou beter insien.”* - Waarde.
- *“Ek is gereed om die volgende stap te neem, al is dit riskant.”* - Beskrywende idee.
- *“Ek sien my opsies in en ek is gereed om op te tree.”* - Evaluatiewe idee.
- *“Ek is opgewonde daaroor om kreatief te wees.”* - Beskrywende idee.
- *“Dit motiveer my om te weet ek het keuses.”* - Beskrywende idee.
- *“Ek weet wanneer dit die beste tyd is om op te tree.”* - Waarde.

9.9.7 Kenmerkende stryd

Die kenmerkende stryd in dié fase is dat ‘n individu in sirkels beweeg en dit moeilik vind om te ontdek. Elke idee word opgevolg of oormatige voorbereiding vind plaas. Dit skep ‘n valse sin van realiteit.

Andersins kan ‘n individu met alles fout vind of poog om almal tevrede te stel. Die stryd is om die sirkelgang te ontsnap en vorentoe te beweeg. ‘n Labirint kan ook hier gebruik word om die konsep te illustreer. Nadat die gemoed gereinig en die opsies oorweeg is, moet ‘n individu uiteindelik die veiligheid van die labirint verlaat om die werklikheid aan te durf.

9.9.8 Kenmerkende uitdaging

Die kenmerkende uitdaging in die fase is om verskillende idees te integreer en na ‘n geheelbeeld daarvan te soek. Dit is nodig dat ‘n individu bo die verskillende idees uitstyg om soos ‘n arend vanuit die hoogtes op die situasie neer te kyk ten einde ‘n geheelbeeld daarvan te vorm. Besluite moet dan op grond van die geheelbeeld geneem en uitgevoer word.

Sonder die vorming van ‘n geheelbeeld sal begrip en deelname moeilik realiseer.

9.9.9 Die inwaartse weg tydens Onderzoek en Ontdekking

Die nuwe begin vind ook nie deur 'n woord of daad plaas nie – dit gebeur eers wanneer 'n individu sielkundig daarvoor gereed is. Dit kom in die praktyk voor dat talle nuwe beginne op niks uitloop nie, omdat beëindiging en die neutrale fase nie behoorlik hanteer is nie. 'n Nuwe begin kan nie geforseer word nie, slegs aangemoedig, ondersteun en versterk word. 'n Nuwe begin geskied indien:

- **Die doelwit en begeerde resultaat duidelik word:** Dit is onmoontlik om 'n nuwe begin sonder 'n duidelike doelwit te maak. In dié opsig haal Bridges (1991, p. 55) ene Irene Peter aan wat gesê het: **“Just because everything is different doesn't mean that anything has changed.”**
- **Daar 'n duidelike prentjie van 'n begeerde resultaat geskets word:** 'n Doelwit of idee kan baie abstrak wees. Individue neem nie graag 'n risiko ter wille van 'n idee nie. Hulle het nodig om 'n geheueindruk van 'n begeerde doelwit te vorm ten einde in staat te wees om tot 'n nuwe begin oor te gaan. Een van die verliese in die eindfase is juis dat die bestaande prentjie disintegreer. Heelwat van die pyn in die Neutrale fase kom ook voor omdat daar nie 'n duidelike prentjie van die toekoms is nie. Die nuwe prentjie skep energie en bring individue uit die Neutrale sone met 'n nuwe sin vir identiteit en 'n nuwe betekenis vir hulle pogings. Bridges (1991, p. 56) verwys na die Beloofde Land as die idee en die “land van melk en heuning” as die prentjie wat aan die volk van Israel voorgehou is. God het hulle eindbestemming aan die volk voorgehou deur middel van 'n prentjie wat hulle verbeelding aangegryp het. 'n Individue het dus 'n beeld nodig wat die ervaring skep dat alles anders gaan wees. Die prentjie het egter geen effek as daar nie met beëindiging gedeel is nie. So byvoorbeeld sou die visie van 'n land van melk en heuning geen trefkrag gehad het toe Israel nog in Egipte was nie. Die Franse romanskrywer Antoine de Saint-Exupèry (1948) het gesê dat: **“A rock pile ceases to be a rock pile the moment a single man contemplates it, bearing within him the image of a cathedral.”**
- **Daar 'n stap-vir-stap plan vir die infassering van die resultaat is:** Individue het 'n plan nodig om die prentjie 'n realiteit te maak. Die plan moet dan ook uit praktiese stappe bestaan waarin hulle inligting of opleiding kan ontvang om 'n transisie te maak, die verlede agter te laat, deur die wildernis te beweeg en daaruit te leer om met nuwe idees, gesindhede, gedrag en identiteit na vore te kom.

- **‘n Individu ‘n rol het om te vervul:** Indien ‘n individu ‘n bepaalde rol het om te vervul, stel dit hom of haar in staat om hom- of haarself te herdefinieer aangesien hy of sy bepaalde kennis moet aanwend en bepaalde keuses in die situasies moet uitoefen. Elkeen wat ‘n rol vervul, is implisiet deel van die resultaat. ‘n Persoon wat byvoorbeeld deur ‘n egskeiding gaan, is ‘n slagoffer van die situasie totdat hy of sy ‘n rol ontvang om in die situasie te vervul. Tensy dit gebeur, voel ‘n individu geïsoleerd en opsygeskuif en sal hy of sy dit onmoontlik vind om ‘n nuwe begin te maak. Indien ‘n individu egter met die nuwe identiteit identifiseer en klein suksesse vier, sal hy of sy dit makliker vind om van die nuwe begin ‘n sukses te maak.

9.9.10 Die uitwaartse weg na Begrip en Deelname

Die uitwaartse reis begin wanneer ‘n individu “ja” antwoord op ‘n geleentheid of voorstel. Die individu is dan bereid om af te sien van eie private idees in die lewe wat ‘n saak belangriker as die oplossing gemaak het. Daar is die voorbeeld van ‘n kelner in ‘n restaurant wat ‘n kliënt meedeel dat dit nie toelaatbaar is dat ‘n slaai eerder as skyfies saam met ‘n biefstuk bestel word nie. In so ‘n geval is die reël belangriker as die oplossing, wat die uitwaartse reis sal blokeer.

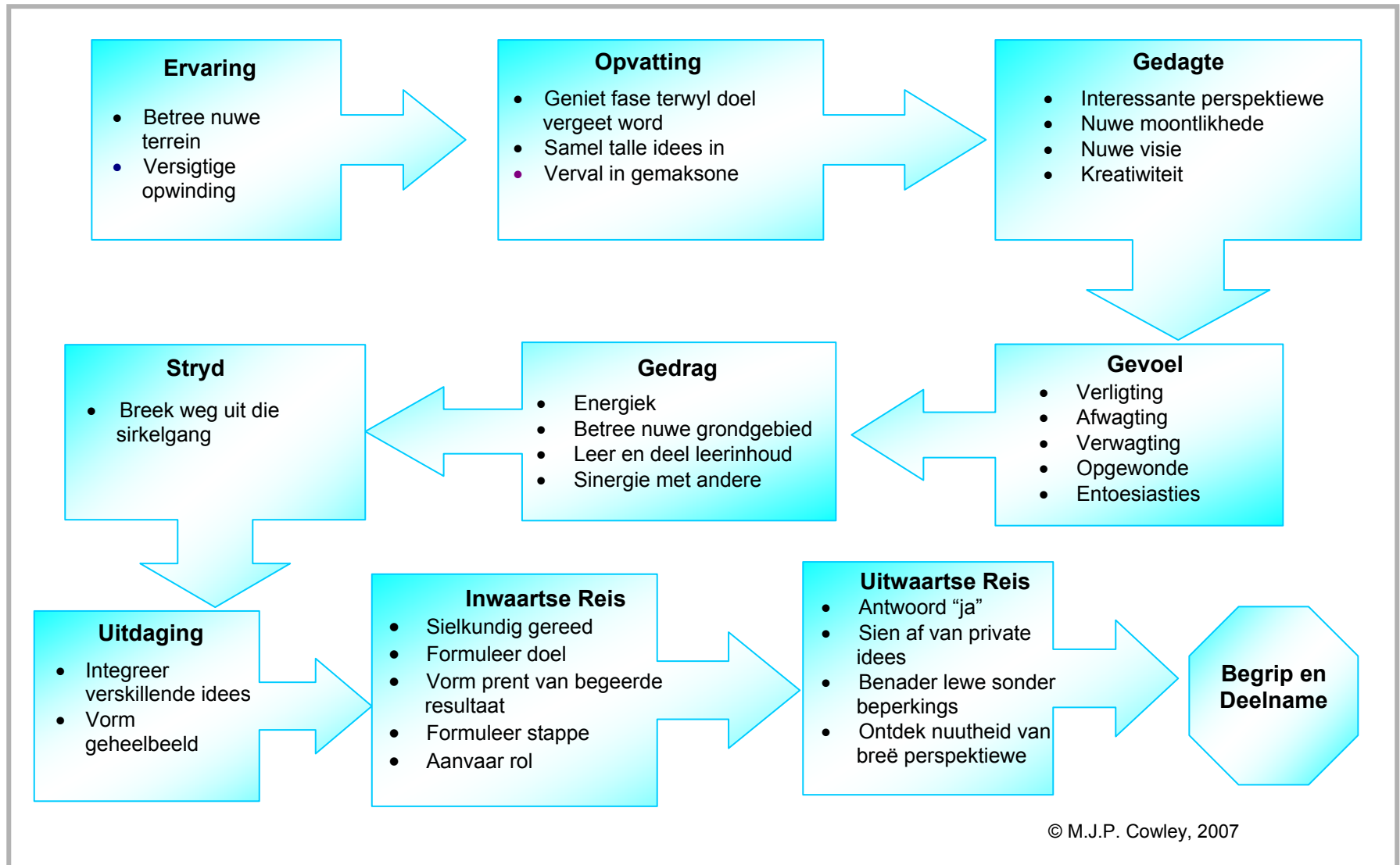
‘n Individu moet hom- of haarself en andere dus toelaat om kreatief te wees en die lewe te benader asof daar geen beperkings is nie. So ‘n benadering skep soveel energie, dat ‘n individu dit moontlik vind om verby enige beperkings te beweeg, soos in die geval van die bekende gesegde: **“Creativity sees a window where logic sees a wall!”**

Die uitwaartse reis gaan ook gepaard met die vermoë om ‘n saak van alle kante te benader, die nuutheid daarvan te herontdek en dan gepaste perspektief te ontwikkel.

Die uitwaartse reis sal gestrem word as ‘n individu op eie swakpunte en onvermoëns konsentreer, dus moet ‘n individu sy of haar sterk punte as deel van die persoonlikheid aanvaar en aanwend om die beste oplossings te vind. Oplossings word ook makliker gevind indien ‘n individu bereid is om plek vir die deelname van ander te maak en leer om verskille te waardeer.

Die fase van Ondersoek en Ontdekking word skematies in figuur 9.18 aangebied, wat dan ook die twaalfde breinkaart voorstel.

Figuur 9.18: Breinkaart 12: Onderzoek en Ontdekking



9.10 Fase van Begrip en Deelname

Die fase van Begrip en Deelname is slegs moontlik in gevalle waar 'n individu kennis en insig in die eie situasie ontwikkel en oor die vermoë en vaardighede beskik om daarvoor te kommunikeer, met gepaardgaande vertroue, soos omskryf in die NEOCOM model van Du Toit (1986). Spanwerk is nou moontlik, aangesien die tegnieke van dialoog en bespreking soos in hoofstuk 6 bespreek is, suksesvol aangewend kan word.

9.10.1 Kenmerkende ervaring

Die kenmerkende ervaring in dié fase is begrip vir verandering en alles wat daarmee gepaard gaan. Begrip manifesteer in positiewe deelname aan die skepping van 'n nuwe realiteit. Tydens die vorige fase kon 'n individu dikwels gesê het dat hy of sy nie verstaan waarom dit moes gebeur nie – nou is daar egter begrip. Die individu kan dus sy of haar rol met selfvertroue vervul. In die werksituasie beleef 'n individu sy of haar spanlidmaatskap meer intens en dit maak 'n groot verskil in die belewenis van verandering as iets positiefs.

9.10.2 Kenmerkende opvatting

Die vrede wat met begrip kom, kan 'n individu maklik oortuig dat hy of sy klaar met die verandering is. Dit is 'n gevaarlike aanname, want dit kan verhoed dat 'n individu die siklus voltooi en die wedloop voleindig. Begrip beteken nie noodwendig dat 'n individu die verandering in sy of haar lewe geïntegreer of oorwin het nie.

9.10.3 Kenmerkende gedagtes

Die gedagtes in die fase van Begrip en Deelname is pragmaties. Gesonde verstand word weer gebruik, aangesien 'n individu beter in staat is om te konseptualiseer wat aangaan en toepaslike beslissings te maak. Die denke is meer buigsaam, wat dit makliker maak om die hoofdimensies van die verandering raak te sien. Primitiewe skemas in die brein is vervang met kragtige nuwe breinkaarte, wat die verandering 'n werklikheid maak.

9.10.4 Kenmerkende gevoelens

Die kenmerkende gevoel is selfvertroue, aangesien selfvertroue saam met begrip toeneem. Dit gaan met 'n verbeterde selffagting gepaard, aangesien 'n individu terugvoering ontvang dat hy of sy 'n goeie werk van die nuwe situasie maak. 'n Individu voel dankbaar teenoor diegene wat hom of haar gehelp het en sy of haar volharding waardeer en dit bring 'n kwaliteit van nederigheid na vore. In gevalle waar dié fase tot sy volle konsekwensies deurgevoer word, bou 'n individu 'n besondere kragtige selfvertroue op, wat hoofsaaklik setel in die gewilligheid om beslissend op te tree. Dit is asof die individu 'n vaste voet het om op te staan, 'n stewige fondasie waar die grond voorheen wankelig gevoel het.

9.10.5 Kenmerkende gedrag

Die kenmerkende gedrag is produktief, aangesien gedagtes en dae baie meer gefokus en doelgerig is as voorheen. Aktiwiteite is ook meesal produktief om op te maak vir die onproduktiwiteit in vorige fases. 'n Individu is dikwels self verbaas oor hoeveel uitgerig word. Dié besef bevorder selffagting, wat die denke en liggaam toegevoegde entoesiasme en energie gee. Aangesien 'n gebrek aan resultate egter dikwels onder entoesiasme weggesteek kan word, moet 'n individu seker maak dat produktiewe pogings wel die resultate bring wat beoog word.

9.10.6 Kenmerkende spraak

- *“Ons verstaan nou wat aangaan en ons is betrokke om dit te maak werk.”* - Feit.
- *“Ek moet dit NOU doen!”* - Evaluatiewe idee.
- *“Dis die manier waarop ek dit gaan doen!”* - Beskrywende idee.
- *“Ek gee nie om as ander nie verstaan wat aangaan nie.”* - Waarde.

9.10.7 Kenmerkende stryd

Die kenmerkende stryd in die fase van Begrip en Deelname is gerig teen onsensitiwiteit vir die behoeftes van ander, gestruktureerdheid, rigiditeit en reëlgeoriënteerdheid. 'n Individu moet oppas vir arrogansie, weerspreking, dominerende en voorskrywende gedrag, oormatige

voorbereiding en rolverwarring. Terwyl 'n individu dit ook geniet om sake op 'n meer praktiese wyse te hanteer, moet daar gewaak word teen die neiging om te dink dat verandering bemeester is.

9.10.8 Kenmerkende uitdaging

Die kenmerkende uitdaging is om die voordele wat verandering vir die self inhou in te sien, dit deel van gedrag te maak en seker te maak dat dit werk. Sodra 'n individu die voordele geïdentifiseer het, begin hy of sy al hoe meer daarin belê, sodat dit later deel van sy of haar gedragrepertoire word, wat aanduidend van die finale oorwinning van die eise van die veranderingsituasie is. Volgens Blair en Meadows (1996, p. 94) is dit belangrik om die resultate van die proses van verandering te meet, aangesien dit sal help om die voordele van verandering te identifiseer.

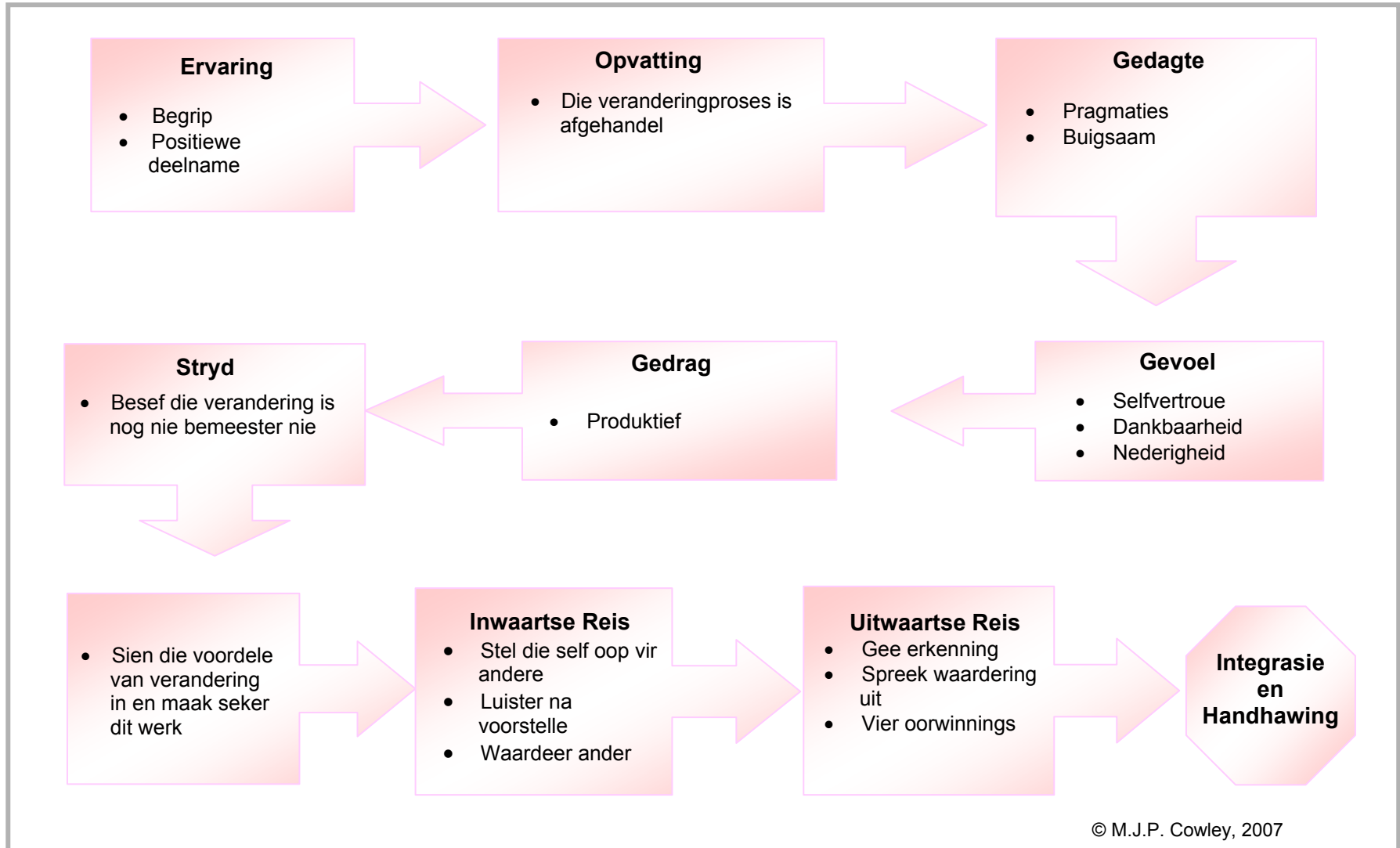
9.10.9 Die inwaartse weg na Integrasie en Handhawing

Die inwaartse reis behels 'n besluit om insluitend eerder as uitsluitend op te tree, die self oop te stel en na ander se voorstelle te luister, waardering vir ander se bydraes te toon en geduldig en regverdig op te tree. Die fokus is deurentyd op die voordele van verandering. Die voordele moet egter só gedefinieer word dat dit die beweging na die finale fase in 'n veranderingsiklus sal bevorder.

9.10.10 Die uitwaartse weg na Integrasie en Handhawing

Wanneer 'n individu energiek en produktief voel weens die nuwe bevryding van druk, is dit maklik om diegene te vergeet wat hom of haar gehelp het om tot op dié punt te vorder. Die uitwaartse reis behels erkenning en uitspraak van waardering vir hulpverlening. Dit is ook nodig om oorwinnings en vordering te vier, aangesien energie en momentum gedurende feesvierings gegenerereer word. Feesviering is nodig om die veranderingervaring te anker deur dit met iets positief te assosieer. Wanneer 'n soortgelyke prestasie behaal word, sal die positiewe herinnering van die vorige prestasie en die viering daarvan, ontlok word. Feesviering hou ook die aandag gefokus op alles wat tydens 'n veranderingsproses bereik is en skep energie vir beweging na die voorlaaste fase. Die fase van Begrip en Deelname word skematies in Figuur 9.19 uiteengesit, wat dan ook as die dertiende breinkaart dien.

Figuur 9.19: Breinkaart 13: Begrip en Deelname



9.11 Fase van Integrasie en Handhawing

In die voorlaaste fase word die kringloop van 'n veranderingproses voltooi. Die verandering word by die algemene lewenswyse en gedragrepertoire van 'n individu geïntegreer en in stand gehou. Die doel van die fase is om verandering só volkome te internaliseer, dat dit deel van die persoon se identiteit word.

Sonder integrasie is daar die risiko om terug te val op vorige gedrag, net soos 'n kind wat 'n nuwe speelding na 'n paar dae weggooi om weer met ou speelgoed te speel. Verandering sonder integrasie is soos 'n legkaart met die paar ontbrekende deeltjies – dit sal nooit die volle prent sonder daardie deeltjies word nie. Indien die veranderingsiklus egter nie met die nodige leer gepaardgegaan het nie, sal verkeerde gedrag geïntegreer word en sal 'n individu nie veel by die proses baat nie.

9.11.1 Kenmerkende ervaring

Die kenmerkende ervaring in dié fase sal baie afhang van die aard van die verandering. Integrasie na 'n verandering weens afdanking, is 'n heeltemal ander soort belewenis as integrasie na 'n promosie of huwelikbevestiging. Tog kan vele dinge tydens die veranderingproses skeefloop, wat die integrasie in 'n ander rigting mag stuur as wat wenslik is. Die ideaal is die belewenis dat alles uiteindelik perfek inmekaar pas. In so 'n geval verskaf dit 'n gevoel van behaaglikheid of satisfaksie, aangesien die einddoel van die verandering bereik is. Dit laat 'n individu bemagtig en vervul voel.

In terme van Du Toit (1986) se NEOCOM model behoort 'n individu genoegsame kennis en begrip in die veranderingsituasie en eie behoeftes en gedrag te ontwikkel om volkome in beheer van die situasie te wees. Dit sluit die vermoë en vaardigheid om sinvol oor verandering te kommunikeer in, sodat 'n individu dus die soort vertrouwe ervaar wat hom of haar in staat stel om verandering suksesvol met sy of haar lewenswyse te integreer.

9.11.2 Kenmerkende opvatting

Tydens Integrasie en Handhawing behoort daar nie meer veel sprake van skema in die brein te wees wat 'n reaksie op die verandering predisponeer nie, aangesien nuwe breinkaarte

hopelik weens positiewe leer gevorm het. Diegene wat egter nie tydens 'n veranderingproses geleer het nie, of 'n verkeerde leerinhoud bekom het, sal steeds slagoffers van die inisiële skemas en alternatiewe roetes wees. Die hoeveelheid en aard van die leer wat tydens 'n veranderingproses plaasgevind het, sal dus bepalend van die opvatting tydens die fase van Integrasie en Handhawing wees.

Brock en Salerno (1994, p. 155) meld dat individue dikwels selfvoldaan en selfs arrogant mag raak weens die opvatting dat hulle verandering op hul eie bemeester het. Dié soort opvatting kyk die bydrae van andere tydens die veranderingproses mis en lei nie tot 'n optimale leerervaring nie.

'n Ander opvatting is die idee dat 'n individu gearriveer het. Dit sal die volgehoue leerproses kortwiek en 'n individu in 'n gemaksonse plaas, sodat hy of sy nie vir verdere verandering oop is nie. 'n Individu kan ook meen dat die verandering hier ophou en nie beseft dat verandering 'n volgehoue deel van die lewe is en voortdurend voorkom nie.

Die opvatting kan ook gehuldig word dat die verandering nog lank nie afgehandel is nie, sodat 'n individu nie by die punt van sluiting ("*closure*") uitkom nie. Onafgehandelde sake kan 'n individu steeds besig hou en in 'n volgende veranderingsiklus tydens die fase van Verlies en Afskeid weer te voorskyn kom.

9.11.3 Kenmerkende gedagtes

In die reël is die gedagtegang gefokus. Dit is 'n welkome verandering na die verstrooidheid en soekende ervaring van die vorige fases. Die gefokusde gedagtegang kan vergelyk word met 'n laserstraal wat op een teiken fokus, teenoor die verspreide vlammetjies van kersliggies. Gefokusde gedagtes gee aan 'n individu die vermoë om hom- of haarself beter te benut ("*apply the self*") deur te fokus, aangesien afleiding 'n individu oneffektief maak. As gevolg van die fokus, sal 'n individu se tydbestuur en bydrae tot die gesinslewe verbeter en energievlakke styg. 'n Individu sal dit ook nou makliker vind om na die toekoms te kyk en te fokus op wat hy of sy werklik uit die lewe wil hê en om sy of haar skeppingsdoel te verwesenlik.

9.11.4 Kenmerkende gevoelens

Die primêre gevoel in die fase is volgens Brock en Salerno (1994, p. 157) satisfaksie of bevrediging – ‘n plek van balans en behaaglikheid (“*contentment*”). ‘n Individueel ervaar ‘n gevoel van welbehag (“*wellbeing*”) omdat hy of sy weet dat alles wel is. Dit gaan gepaard met ‘n diepe gevoel van vertroosting (“*deep comfort*”) en sekuriteit of veiligheid, weens die holistiese geheel van die veranderingproses. Alles kom mooi bymekaar uit.

In Bybelse terme ervaar ‘n individu dat ‘n vrede wat alle verstand te bowe gaan, oor die hart en gedagtes waghou. Die individu het hom- of haarself losgemaak van wat agter is, die self uitgestrek na wat voor is en wat verandering betref by die wenstreep gekom (Filippense 4:7-14). Dit sal egter slegs gebeur indien ‘n individu sluiting met betrekking tot verandering bereik het.

9.11.5 Kenmerkende gedrag

Die kenmerkende gedrag spreek van vrygewigheid en ‘n spontane gewilligheid om iets terug te ploeg. ‘n Individueel bied meer geredelik aan om ander wat deur ‘n soortgelyke ervaring gaan, van hulp te wees. Hy of sy kan nou eerstehands getuig van sy of haar belewenis van verandering en hierdie getuienis het die vermoë om tot die hart van ander in nood te spreek.

‘n Individueel bevind hom- of haarself nou as deel van belangrike sake op die sosiale agenda. Hy of sy kan met gesag oor die onderwerp van sy of haar verandering praat – nie gesag omdat hy of sy daarvan op die Internet gelees het of by iemand anders gehoor het en gesprek daaroor voer nie, maar gesag omdat dit met hom of haar *gebeur* het en dialoog daarvoor moontlik is. Hy of sy het die pad geloop, ken die opdraandes en afdraandes en weet presies waar die afgronde en stroomversnellings is.

By die huis begin hy of sy iets goeds vir ander gesinslede doen en toon tekens dat hy of sy werklik vir hulle omgee. Hy of sy begin selfs met ‘n bepaalde geestelike bediening of sluit as vrywilliger by ‘n organisasie aan, want selfgesentreerdheid het plek vir liefdesdiens gemaak. Dit spruit alles voort uit die begeerte om terug te gee in ruil vir dit wat so mildelik uit die lewe ontvang is.

9.11.6 Kenmerkende spraak

Spraak in dié fase word deur positiwiteit gekenmerk, byvoorbeeld:

- *“Ons het in ons doel geslaag.”* – Feit.
- *“Ek het baie deur die ervaring geleer.”* - Beskrywende idee oor die self.
- *“Ek is gelukkig met hoe alles uitgedraai het, want dit was die moeite werd.”* - Evaluatiewe idee .
- *“Ek voel vol vertrouwe in my vermoë om aan te pas.”* - Beskrywende idee oor die self.
- *“Die volgende projek sal makliker wees.”* - Voorspellende idee.
- *“Ek is trots daarop dat ek dit gemaak het.”* - Beskrywende idee oor die self.
- *“Ek verwag groot dinge in die toekoms, want die organisasie is besig om vooruit te gaan.”* - Organisasoriese waarde.

9.11.7 Kenmerkende stryd

Die kenmerkende stryd tydens die fase van Integrasie en Handhawing is om te voorkom dat ‘n individu in ‘n nuwe gemaksone vasval en ophou met volgehoue leer. Dit sal duidelik sigbaar wees in die houding om alles op sy of haar manier te wil doen. ‘n Individu kan egter ook al die krediet vir die goeie dinge wat gebeur het, wil toe-eien; eie prestasies en mislukkings dikwels aan ander toedig; verandering ‘n deel van die eie ego maak; spoggerig, arrogant en pretensieus optree; en glad nie responsief teenoor die omgewing en andere om hom of haar optree nie. ‘n Individu sien dat die spreekwoordelike storm verby is en wil nou net die lewe op sy of haar selfgesentreerde wyse geniet. Die stryd is dus om aksieleer ‘n integrale deel van ‘n nuwe lewenswyse te maak.

9.11.8 Kenmerkende uitdaging

Die kenmerkende uitdagings in dié fase is om:

- Stabiliteit te vind;
- Die siklus te voltooi ten einde die geheelbeeld in sig te hou;
- Selfvoldaanheid (*“complacency”*) te vermy;

- Die self gereed te maak vir die volgende fase van groei en ontwikkeling met 'n verbeterde begrip van die self en eie vermoëns;
- Die geestelike roeping te beantwoord en volkome diensbaar te word.

Sou 'n individu nie die veranderingsiklus voltooi en na die volgende wentelbaan van groei beweeg nie, sal 'n volgende verandering net maar nog 'n sirkelgang in dieselfde groef wees, in plaas van 'n voortbeweging na hoër hoogtes.

9.11.9 Die inwaartse weg na volkome Bemeestering en Transendering

Die inwaartse reis in die fase van Integrasie en Handhawing gaan met sluiting ("*closure*") gepaard. Clark (1991, p. 47) meen dat die einde van enige program met 'n spesifieke leerinhoud gepaard behoort te gaan, sodat 'n individu die verhoudings wat vir die doel van 'n veranderingproses tot stand gekom het, kan evalueer en herdefinieer en die self ten opsigte van die nuwe werkopset kan heroriënteer. Heelwat tyd mag vir sluiting nodig wees en dit behoort aan nadenke, refleksie en beplanning bestee te word. Dit is die ideale tyd vir abstrakte konseptualisering van die leerervaring, volgens die terminologie in die bekende leerstylmodel van David Kolb (1985), ten einde voor te berei vir die volgende vlak van aktiewe eksperimentering.

Dit is ook 'n goeie tyd om 'n plan vir volgehoue leer op te stel en veral te fokus op die ontwikkeling van leierskapvaardighede, aangesien 'n individu in staat is om leiding aan andere te gee in terme van die verandering wat bemeester is. Die individu kan in die gemeenskap en kerk terugploeg deur na andere wat met dieselfde soort verandering worstel, uit te reik en hulle daarmee te help. Die inwaartse reis in die fase van Integrasie en Handhawing kan dus verband hou met die ontwikkeling van mentorvaardighede, deurdat 'n individu die vrygewigheid wat kenmerkend van die fase is, na ander kan kanaliseer wat nie so ver met hul veranderingprosesse gevorder het nie. In die inwaartse reis is dit ook nodig om aanpasbaarheid en buigzaamheid aan te leer deur die verfyning van geduld. Laasgenoemde sal 'n bepaalde veerkrag ("*resilience*") meebring waarmee 'n individu die klein dingetjies wat die lewe vergal, hanteer, byvoorbeeld:

- As 'n vliegtuig laat is.
- As 'n kind griep kry wanneer 'n individu 'n belangrike vergadering moet bywoon.
- As 'n briewetas op 'n bus wegraak.

- Die opeenhoping van talle klein dingetjies wat die gevoel meebring dat alles tegelyk skeefloop.

Die uitdaging is om vinnig te beseef dat die insidente bloot hanteer moet word en vinnig stappe te neem om terug te kom op die spoor. 'n Individue kan die metafoer van bome wat in 'n wind waai, in gedagte hou. As die boomtakke weerstand teen die wind bied, sal hulle gou breek en geknak op die grond lê. Solank die takke egter saam met die wind beweeg, bly hulle ongeskonde en word die beweging deel van die lied van die wind.

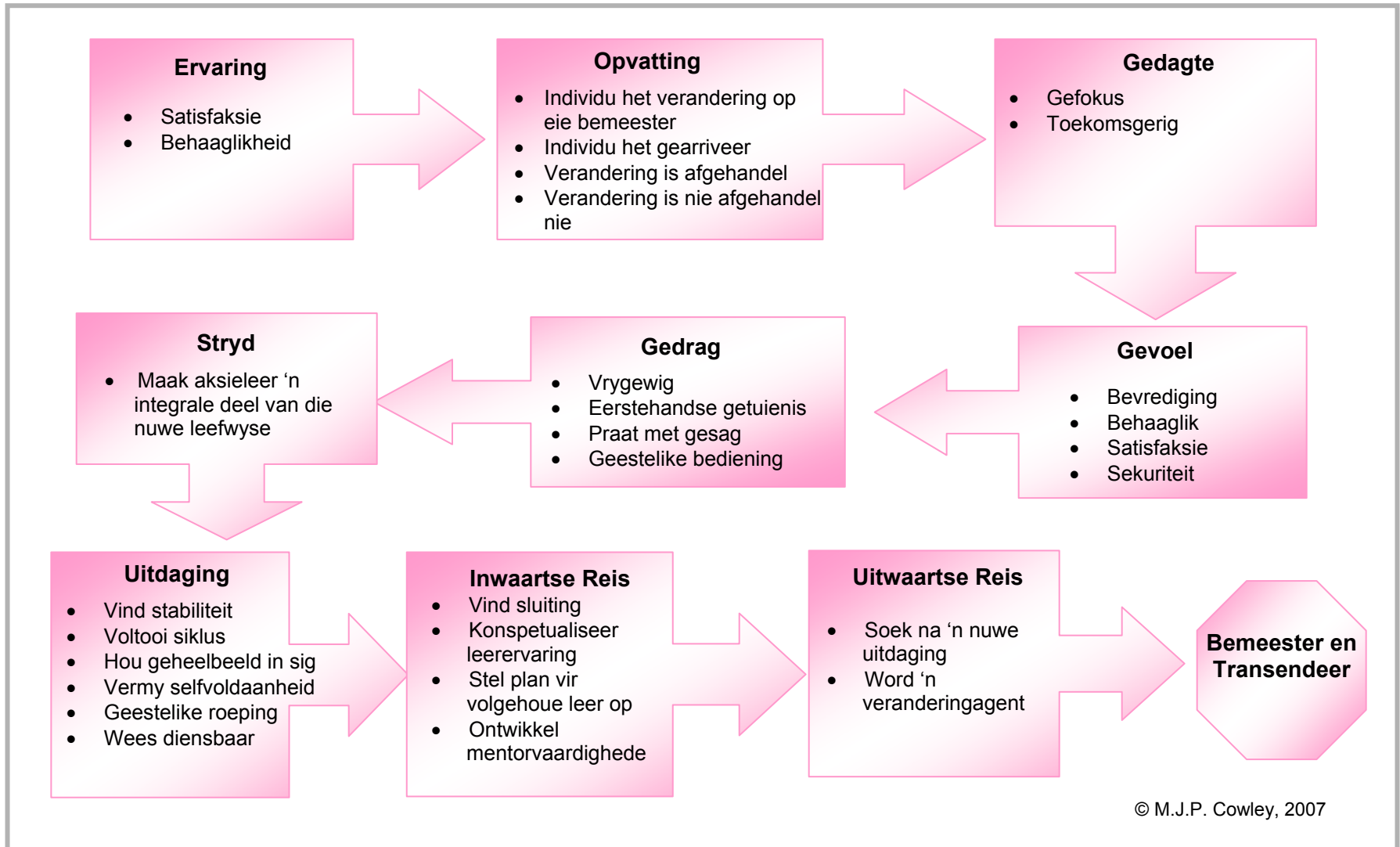
9.11.10 Die uitwaartse weg na volkome Bemeestering en Transendering

Die uitwaartse reis in die fase van Integrasie en Handhawing behels die soeke na 'n nuwe uitdaging, om deels te voorkom dat 'n individu in 'n gemaklike verval en deels om die vaardighede wat aangeleer is, in 'n volgende situasie toe te pas. Dit behels die nastrewing van 'n nuwe visie waar ander in doelgerigte aksies betrek word om tasbare resultate te bereik. Die individu se aksies is egter nou gerig op die daarstelling en aanwending van leer- en kommunikasievaardighede, ten einde positiewe verandering te genereer in plaas daarvan om verandering bloot te hanteer. Die fase van Integrasie en Handhawing kom tot 'n einde wanneer:

- Die volgende verandering op die horison verskyn en die sikliese proses van meet af aan begin, of
- 'n Individue die kenmerkende take van suksesvolle verandering bemeester het, na 'n hoër vlak van veranderinghantering transendeer en as 'n meester in die aanwending van verandering om lewensdoelwitte te bereik, beskou kan word.

Diegene wat daarin slaag om 'n meester in die hantering van verandering te word, se lewe neem 'n ander dimensie aan, soos in die laaste gedeelte van die hoofstuk uiteengesit word. Die fase van Integrasie en Handhawing word skematies in figuur 9. 20 uiteengesit, wat dan ook die veertiende breinkaart voorstel. Integrasie en Handhawing gaan met satisfaksie en behaaglikheid gepaard. Die persoon slaag daarin om 'n goeie mate van beheer oor die gedagte-wêreld uit te oefen en emosies in toom te hou. Gedrag is die gevolg van volgehoue doelgerigte pogings om verandering by wyse van aksieleer te hanteer. Dit is slegs wanneer 'n persoon hierdie vlak in die veranderingsiklus bereik het, dat hy of sy as 'n suksesvolle veranderingagent kan optree.

Figuur 9.20: Breinkaart 14: Integrasie en Handhawing



9.12 Fase van Volkome Bemeestering en Transendering

9.12.1 Behoefte aan nuwe rigting

Die meeste individue sukkel om verandering te hanteer omdat hulle verstrengel raak in die hantering van alledaagse probleme. Wanneer 'n individu egter die nodige vaardighede bemeester het om verandering suksesvol te hanteer en telkens daaruit leer, ontstaan die vraag wat die volgende stap in die lewe is, watter grens volgende oorgesteek moet word, watter paradigmaskuif nou voorlê en waarheen 'n individu op sy of haar ontwikkelingspad moet of kan vertrek.

Die beginsel van persoonlike bemeestering soos deur Senge (1990) omskryf, kom goed te pas wanneer antwoorde op dié belangrike lewensvrae gevind moet word. Vir Senge (1990, p. 6) verwys persoonlike bemeestering na 'n hoë vaardigheidvlak waartydens 'n individu in staat is om die lewensdoelwitte wat werklik vir hom of haar belangrik is, op 'n volgehoue grondslag te realiseer. Om dit te kan doen, moet 'n individu voortdurend sy of haar persoonlike visie in die lewe herevalueer, energie op die realisering daarvan fokus en soveel as moontlik in die bereikingproses leer, ten einde steeds beter in staat te wees om lewensdoelwitte te bereik.

Aangesien 'n individu neig om sy of haar lewensdoelwitte uit die oog te verloor wanneer die lewensprobleme te veel word om te hanteer, is dit nodig om voortdurend te vra wat werklik belangrik in die lewe is en of 'n individu steeds besig is om in daardie rigting te werk en daadwerklike resultate behaal. Dit gaan dus oor kundige hantering van die kreatiewe spanning tussen 'n huidige situasie en persoonlike visie. Dit behels 'n lewenslange proses van generatiewe leer, sodat die vermoë om daardie resultate te behaal waarna 'n mens werklik strew, voortdurend ontwikkel.

Dit is egter nie altyd so maklik om die beginsel van persoonlike bemeestering toe te pas nie. Hudson en McLean (1995) het dieselfde basiese idee in gedagte wanneer hulle van 'n passie vir die lewe skryf. Hulle bring egter die passie vir die lewe met die verskillende natuurlike lewensfases waardeer elke individu op die lewenspad gaan, in verband. Dit is die outeur se opinie dat die kombinasie van die beginsel van persoonlike bemeestering met 'n passie vir die lewe in die raamwerk van natuurlike lewensfases, goeie riglyne vir 'n individu-in-ontwikkeling kan verskaf.

9.12.2 'n Passie vir die lewe in elke lewensfase

Hudson en McLean (1995, pp. 59-66) het die biografieë van talle suksesvolle persone ondersoek en vasgestel dat daar ses kernwaardes geïdentifiseer kan word waaraan hulle gemeet kan word:

- **Persoonlike mag – “Ken jouself!”:** Dit verwys na selfagting, vertroue, identiteit, innerlike motivering, 'n positiewe selfbesef, duidelike egogrense, selfliefde en moed.
- **Prestasie – “Bereik jou doelwitte!”:** Dit verwys na die aanpak van projekte, bereiking van doelwitte, werk, deelname aan georganiseerde sport, ambisie, verkryging van resultate en erkenning.
- **Intimiteit – “Bemin en word bemin!”:** Dit verwys na liefde, bande met ander persone, omgee vir ander persone, intimiteit, sinvolle verhoudings, aanraking, wedersydse gevoelens, nabyheid, neskop, huwelikverhoudings, ouerskap en om 'n ware vriend of vriendin te wees.
- **Spel en kreatiwiteit – “Volg jou intuïsie!”:** Dit verwys na verbeelding, intuïsie, speelsheid, spontaniteit, ekspressiwiteit, humor, kunssinnigheid, kinderlikheid, nuuskierigheid en ontspanning.
- **Soeke na betekenis – “Geestelike integriteit!”:** Dit gaan oor die soeke na heelheid, eenheid, integriteit, vrede, innerlike verbintenis, geestelikheid, vertroue in die vloei van die lewe, innerlike wysheid, 'n sin vir die transendentale en saligheid (“*bliss*”).
- **Deernis en 'n erflating – “Laat 'n erfporisie na!”:** Dit verwys na hulpverlening, hervorming, om die wêreld 'n beter plek agter te laat, nalatenskap, om 'n generatiewe bydrae te lewer, diensbaarheid, waardering vir die omgewing, lidmaatskap aan instellings en vrywillige werkverrigting.

Elkeen van genoemde waardes is op 'n ander tydstip in die lewe relevant. Dit gebeur dikwels dat 'n persoon aan die waardes van die fase van jong volwassenheid vasklou, in plaas daarvan om voort te beweeg na ander waardes namate die jare verbygaan. Dit is gevolglik nodig dat elke individu sy of haar passie en prioriteite in die lewe voortdurend evalueer en aanpas. Hudson en McLean (1995, p. 60) skryf:

“Your passions are your internal energy source, the fire or determination you have for reaching some destination up ahead. They tell you why you are on this journey and what you want from life. They are your push and your pull. Find your passion for living in this chapter of your life – and make it happen!”

Elke lewensfase tydens die volwasse jare het ‘n verskillende waardebasis, aangesien prioriteite en verwagtinge verander. Die meeste hoofstukke in die volwasse lewe is op drie of vier van bogenoemde passies gebou. Die kaleidoskoop van verandering is gebaseer op ‘n geleidelike verskuiwing in die ses kernwaardes, wat almal ten grondslag van menswees lê. Dit is dus goed om die ses waardes vir die huidige sowel as die volgende lewensfase in prioriteitvolgorde te plaas en te evalueer. Dit sal bydra tot die sinvolle definiëring van die volgende lewenshoofstuk.

“It is better to follow the Voice inside and be at war with the whole world, than to follow the ways of the world and be at war with your deepest self.”

Michael Pastore (Hudson en McLean, 1995, p. 65)

9.12.3 Doel van die lewe

Die fase van volkome bemeestering gaan in wese oor die vraag na die doel van die lewe. Dit behels onder meer:

- Die volgehoue soeke na antwoorde op die rede vir bestaan.
- Die bevrediging van die diepste innerlike versugting om meer te wees as ‘n toevallige verbyganger op die lewensweg.
- ‘n Herintegrasie van die gees van ‘n individu met die Gees van die Skepper.
- ‘n Beantwoording van die Goddelike roepstem wat ‘n individu nooi om sy of haar skeppingdoel te identifiseer en uit te leef.
- Die finale besef dat ‘n individu in sy of haar lewe heelwat meer was en tot stand gebring het as bloot die pogings om ‘n selfbeeld te ontwikkel wat nietigheid in die groot heelal te weerspreek.

9.12.4 Unieke kenmerke: persone wat verandering bemeester het

Blair en Meadows (1996, p. 187 - 189) beskryf 12 kenmerke van persone wat in die hantering van verandering goed presteer:

- **Sien verandering as 'n uitdaging:** Individue wat gemaklik met verandering omgaan, word deur verandering uitgedaag eerder as onder druk geplaas. Hulle behou 'n sin van beheer deurdat hulle voel dat hulle die resultaat kan beïnvloed eerder as daardeur beïnvloed te word. Hulle is ook hoogs toegewyd en betrokke by hul werk of lewenstaak.
- **Ontwikkel toewyding:** Individue wat verandering effektief hanteer, formuleer effektiewe doelwitte en aksieplanne en voer dit toegewyd uit. Hulle hersien die betrokke doelwitte gereeld en stel teikendatums vir doewitbereiking.
- **Deursettingvermoë:** Dié individue bly toegewyd deur deursettingvermoë (*“persistence”*) te openbaar. Hulle besef dat daar meer as een pad na sukses is en soek na alternatiewe wanneer dit lyk asof hulle in 'n doodloopstraat beland het. Dit stem ooreen met die beginsels van die lerende organisasie wat in hoofstuk 6 bespreek is. So 'n individu weet watter persoon hy of sy wil wees, weet watter soort lewe hy of sy wil lei en werk stadig maar seker in daardie rigting. Hy of sy benut ander persone wat suksesvol is, as rolmodelle.
- **Weet wanneer om beheer toe te pas en wanneer om te laat gaan:** Individue wat verandering suksesvol hanteer, glo dat hulle 'n belangrike invloed op die omgewing uitoefen. Hulle fokus op wat beheer kan word in plaas van op hindernisse. Daarby staan hulle elke dag tyd aan beplanning af en keer terug na die plan, selfs al sou hulle onderbreek word. Hulle hou aan probeer en dink deurgaans objektief oor 'n saak. Reaksie op gebeure word beheer deur gedagtepatrone deurgaans positief te verander.
- **Hanteer terugvoering:** Dié individue behou selfvertroue deur terugvoering te evalueer en in hulself te glo. Hulle besef dat terugvoering die self net sterker kan maak en hou dus nie aan onrealistiese doelwitte vas nie.
- **Optimisme maar nie blinde geloof nie:** Hierdie individue takseer 'n situasie realisties, soek positiewe elemente daarin en bou daarop voort, in plaas daarvan om die self blind te hou vir die negatiewe aspekte. Hulle klou nie blindelings aan onrealistiese doelwitte vas nie, maar is optimisties en vol hoop en standvastig in hul geloof.
- **Gebruik humor:** Individue wat verandering suksesvol hanteer, besef dat 'n goeie sin vir humor spanning verlig en sake in die regte perspektief bring.

- **Leer uit foute:** Dié individue het 'n lerende ingesteldheid, leer uit hulle foute en neem dus berekende risiko's.
- **Behou perspektief:** Dié individue behou perspektief deur verskillende aspekte van 'n situasie in oënskou te neem en daaruit te leer. Hulle sien werk as 'n leergeleentheid en maak die beste gebruik van die keuses wat hulle in die lewe het.
- **Ag 'n gesonde liggaam belangrik:** Individue wat verandering suksesvol hanteer, besef dat 'n gesonde liggaam 'n gesonde gees huisves en handhaaf dus 'n gesonde lewenstyl. Hulle besef dat die verstand nie helder kan dink in die “tronk” van 'n ongesonde liggaam nie.
- **Bou vertroue:** Dié individue verkry en ontwikkel vaardighede wat selfvertroue kweek. Hulle leer uit die voorbeeld van rolmodelle en mentors.
- **Kommunikeer en help andere:** Individue wat verandering suksesvol hanteer, maak op 'n interpersoonlike steunstelsel staat, hetsy dit gesinslede, vriende, kollegas of kennisse insluit. Hulle netwerk graag, omdat hulle besef dat 'n netwerk 'n waardevolle steunstelsel is.

Bogenoemde twaalf kenmerke sluit aan by die tienpunt-kontinuum waarop Woodward en Buchholz (1987, p. 15) persepsies van verandering polariseer. Volgens die pole van die kontinuum wat in hoofstuk 7, figuur 7.2 uiteengesit is, kan 'n persoon 'n verandering as bedreigend of as 'n geleentheid beleef. Die individu wat verandering bemeester het, sien dit as 'n geleentheid, fokus op die toekoms en reik daarna uit, eerder as om aan die verlede te bly vasklou. Die voorwaartse fokus help 'n individu om helder oor sake te dink en proaktief soos 'n veranderingagent op te tree, aangesien die verandering as 'n wins beleef word.

9.12.5 Veranderingmeester

Op grond van die voorafgaande werk kan 'n profiel saamgestel word van daardie individu wat die vaardighede om verandering te hanteer, volkome bemeester het. Dit is 'n ideaal waarna gestrewe word met die intervensie om vaardighede vir die hantering van verandering te kweek, sodat 'n individu wat aan die profiel voldoen, as 'n meester in die hantering van verandering beskou kan word:

- Die veranderingmeester ken en verstaan die siklus van verandering en het die vaardighede bemeester om in beheer van 'n siklus te wees, eerder as dat kragte buite die self die betrokke individu deur die siklus na 'n posisie van Neerlaag dryf. Die vaardighede gaan gepaard met 'n kragtige breinkaart oor die veranderingsiklus en alternatiewe roetes, sodat 'n individu presies weet wanneer ongewenste reaksies voorkom, asook hoe om dit te hanteer.
- Die veranderingmeester het 'n visie in die lewe wat meer behels as die bereiking van duidelik geformuleerde doelwitte, maar wat aan 'n spesifieke roeping gestalte gee. Die roeping hou verband met die doel en sin van 'n individu se bestaan. Die roeping word bereik deurdat die individu 'n weg van volgehoue groei en bemeestering ingeslaan het en die weg word suksesvol bewandel deurdat die individu weens genoemde veranderingvaardighede in beheer van die lewensproses is, eerder as om 'n slagoffer daarvan te wees.
- So 'n individu huldig 'n bepaalde paradigma oor verandering as 'n positiewe krag in die lewe en werk dus met die kragte van verandering saam, in plaas van om daarteen te skop.
- Die individu het insig in eie vermoëns, gedrag, behoeftes en leemtes, en is vol selfvertroue op die ontwikkelingweg na persoonlike bemeestering van eise op die lewensweg.
- Die lewe word met 'n lerende ingesteldheid benader en die individu "arriveer" nooit nie, maar is voortdurend besig met verdere ontwikkeling en geestelike groei.
- Die veranderingmeester huldig diepgesetelde waardes en wy die self toe aan doelwitte wat groter as die self of eie lewenspan is en 'n daadwerklike bydrae tot 'n verbeterde gemeenskap lewer. Dit kom uit die persoon se hart en word gerig deur 'n opregte begeerte om te dien. Die toewyding aan iets groter as die self het groot krag, aangesien dit energie vir goeie dade beskikbaar stel, wat andersins nie beskikbaar sal wees nie.
- Die veranderingmeester is nie 'n slagoffer van omstandighede nie, maar besef dat beperkings en teenspoed uitdagings stel wat oorwin kan word en dat mislukking deur volgehoue leergedrag oorbrug kan word, aangesien generatiewe kreatiwiteit dan tot volle gestalte kom.
- Die veranderingmeester soek voortdurend na waarheid en is daaraan toegewy, aangesien kennis van die waarheid 'n mens waarlik vry maak. Dit behels meer as 'n meedoënlose gewilligheid om eie idees en teorieë te bevraagteken, maar gaan oor 'n sterwe van die self,

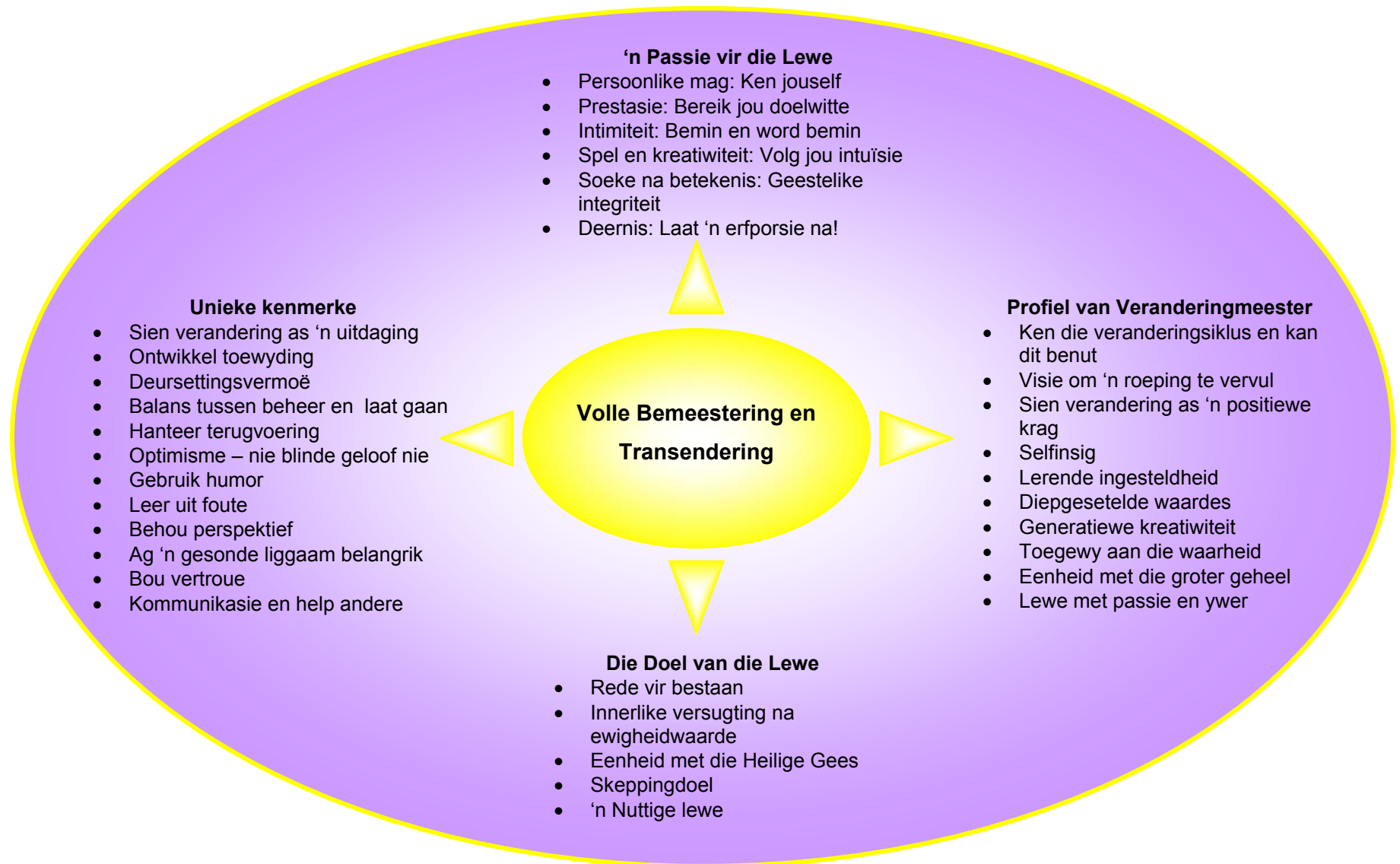
sodat die mens wat die Skepper hom of haar bedoel het om te wees, voortdurend kan ontwaak en na vore tree.

- Die veranderingmeester erken en herken die verbintenis aan die groter geheel van die lewe en voel dus vreesloos en vol selfvertroue om lewensideale te realiseer.
- Die veranderingmeester is ten volle in staat om die kragte wat in elke mens werksaam is, te identifiseer en te oorwin en is dus vry van destruktiewe emosies soos onvergewensgesindheid, bitterheid, vrees, woede, skuldgevoelens en blaam. Om dié rede is daar empatie en deernis vir andere en 'n passie vir die lewe, wat vergestaltung vind in diensbaarheid en nalatenskap van goeie werke.

Die fase van Volkome Bemeesting en Transendering word in figuur 9.21 uiteengesit, wat dan ook die vyftiende breinkaart voorstel. Die breinkaart stel Bemeesting en Transendering as sentraal tot aspekte soos unieke kenmerke, 'n passie vir die lewe, 'n profiel van 'n veranderingmeester en die doel van die lewe voor.

Uit die aard van die saak word hierdie vlak van ontwikkeling slegs deur middel van doelgerigte pogings tot groei en persoonlike bemeesting bereik. Dit is belangrik dat elke individu wat vordering met die hantering van verandering wil maak, sal besef dat so 'n ideaal slegs deur middel van toewyding bereik kan word.

Figuur 9.21: Breinkaart 15: Volkome Bemeestering en Transendering



9.13 Implikasies

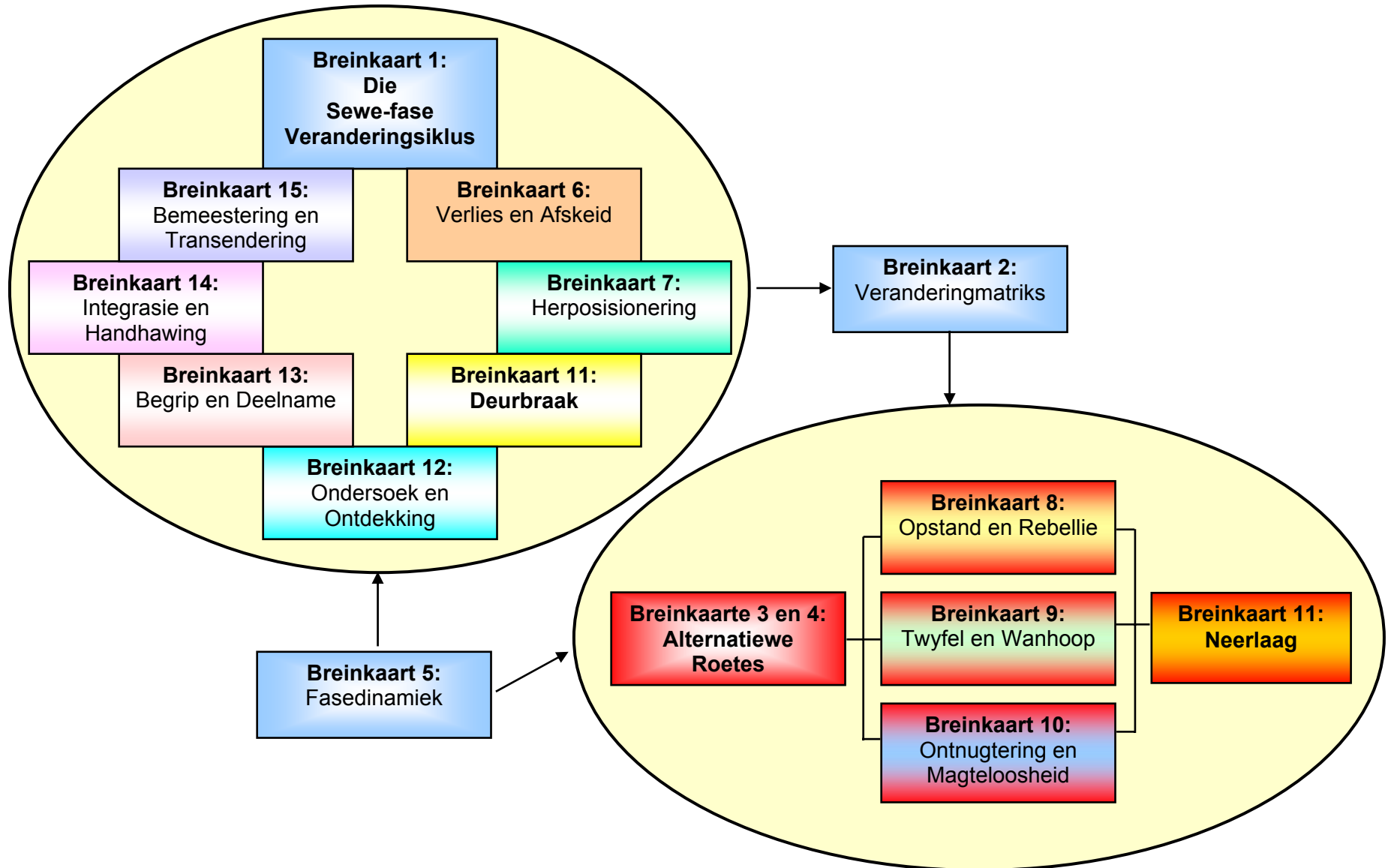
'n Geïntegreerde model van 'n variërende veranderingsiklus, wat op die voorafgaande raamwerke geskoei is, 'n volledige stel fases met alternatiewe roetes beskryf, asook voorsiening maak vir transending na 'n volgende vlak van veranderingbemeestering, is in die hoofstuk aangebied. Dit is noodsaaklik dat deelnemers tydens die beoogde werkwinkel die model asook die gepaardgaande breinkaarte verstaan en heelhartig aanvaar, ten einde bestaande skemas in die brein daarmee te vervang.

Die model bestaan uit verskillende fases in die hantering van verandering. Die eerste fase behels beëindiging van die heersende situasie, wat met 'n ervaring van verlies gepaard gaan. Die fase word deur middel van afskeid hanteer, waarna 'n individu herposisioneer vir 'n nuwe toekoms. Dit is egter moontlik dat 'n individu dié fase nie toepaslik deurwerk en genoegsaam uit die fase leer om na die volgende fase te beweeg nie. In so 'n geval volg 'n individu een van verskeie alternatiewe roetes wat, indien dit voortduur, uiteindelik op 'n neerlaag uitloop. Dit is egter te eniger tyd moontlik dat 'n individu van die destruktiewe roete kan terugdraai ten einde 'n deurbraak te bereik. Die deurbraak impliseer dat 'n individu die verlede agterlaat om die toekoms te betree.

Die volgende fase behels ondersoek en ontdekking van die verskillende moontlikhede en opsies wat die toekoms inhou. 'n Individu kan 'n toepaslike opsie selekteer en na implementering voortbeweeg, of die self weer eens op verskeie alternatiewe roetes begeef, wat uiteindelik ook in 'n neerlaag kan eindig. Indien 'n individu egter daarin slaag om te herposisioneer en toepaslike aksies te implementeer ten einde 'n sukses van verandering te maak, kan daar voortbeweeg word na integrasie van die verandering by die bestaande gedragrepertoire. Diegene wat toepaslike vaardighede tydens elke fase aanleer, kan later daarin slaag om nie net 'n meester in die hantering van verandering te word nie, maar na hoër hoogtes te transendeer en verandering te benut as 'n meganisme om van die wêreld 'n beter plek te maak. Die differensiërende vaardighede tussen 'n deurbraak of neerlaag hang van 'n individu se kennis en insig in eie behoeftes, asook kommunikasievaardighede en -vermoëns af, soos geïllustreer in die veranderingmatriks in in figuur 9.2, breinkaart 2.

Die breinkaarte waarvan deelnemers tydens die werkwinkel moet kennis neem, word in figuur 9.22 hieronder saamgevat:

Figuur 9.22: Breinkaarte



Organisatoriese hulpverlening aan individue om deur die veranderingsiklus na die volgende fase tydens beplande veranderingintervensies te beweeg, word in die volgende hoofstuk ter afsluiting van die teoretiese ondersoek aangebied. Die belangrike leerinhoud ten opsigte hiervan word in figuur 9.23 voorgestel.

Figuur 9.23: Vooruitskouing: individuele hulpverlening

