

HOOFSTUK DRIE

SHIP[®] (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES)

3.1 INLEIDING

JOS het in 1986 SHIP[®] begin ontwikkel.
(JOS, 2002)

Steenkamp het in 1986 SHIP[®] begin ontwikkel. In die handleiding verwys hy na homself as JOS die J en O is sy voorletters en die S staan vir die eerste letter van sy van. JOS se oorspronklike skrywe van SHIP[®] bied 'n terapeutiese uiteensetting wat beskryf kan word as tussen 'n praktiese dokument en 'n wetenskaplike dokument. Weens die inheemse aard van SHIP[®] is daar nog nie baie artikels gepubliseer oor die terapie nie en steun hierdie studie sterk op die handleidings asook op belangrike rolspelers van SHIP[®] in Suid-Afrika soos Van der Walt, Flett en Steenkamp.

Hoofstuk drie bied 'n wetenskaplike verduideliking van SHIP[®], maar weens die eiesoortige problematiek daarvan mag die leser moontlik steeds met sekere vrae gelaat word. SHIP[®] is 'n akroniem vir spontaneheling intrasistemiese proses. Vervolgens word 'n uiteensetting van die bogenoemde konstrukte gegee.

3.2 FUNDAMENTELE KONSTRUKTE VAN SHIP[®]

3.2.1 Spontaneheling

Volgens JOS (2002) verwys Spontaneheling na die proses waar die interne wysheid van die kliënt die pas aangee om 'n balans in die rasonele denke, emosionele, fisieke en spirituele dimensies van die self te bereik. In SHIP[®] val die klem op die individuele aard of uniekheid van elke kliënt.

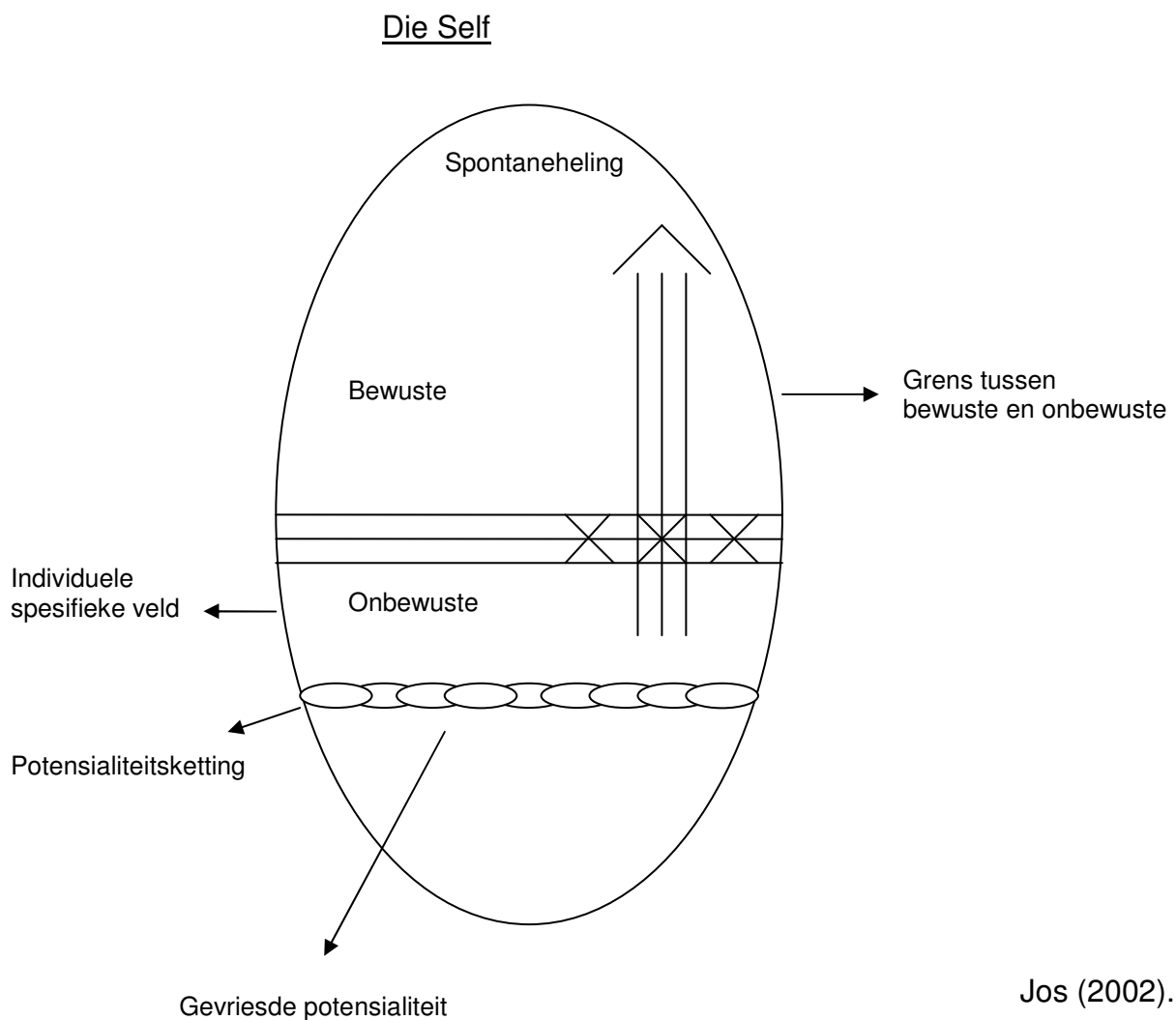
3.2.2 Intrasistemies

JOS (2002) verwys na "intrasistemies" as al die komplementêre sub sisteme van die liggaam (die spysvertering-, respiratoriese-, neurale-, endokriene-, sirkulêre-, muskulêre-, skeletale-en immuunsisteme).

3.2.3 Proses

Volgens JOS (2002) impliseer 'n “proses” dat die fokus in SHIP[®] nie val op 'n spesifieke diagnose nie, maar op die innerlike belewenisse van die kliënt. JOS (2002) beskou die doel van SHIP[®] as die gebalanseerde verspreiding van energie in die sisteem wat tot groter doelgerigtheid, selfgeldigheid, spontaniteit en 'n sin van betekenis by die mens sal lei. Deur middel van diagram ses hierna oor die self word SHIP[®] verder verduidelik.

3.3 DIAGRAM VYF – DIE SELF



Die individuele spesifieke veld verwys na 'n persoon se gesonde vibrerende energieveld wat spesifiek tot die individu is. Die individuele spesifieke veld verteenwoordig alle vlakke van die persoon (fisiek, energie, psigies en spiritueel), sowel as ervaring en gebeurtenisse ('n verenigde netwerk van die verlede, hede en

potensiële toekomstige gebeurtenisse en verhoudings). Die betekenis van die individuele spesifieke veld is om alles van die self te beleef. Die individuele spesifieke veld is 'n persoon se energieverbintenis tussen die interne en eksterne wêreld en dien as 'n pad waardeur die energie van gediskonnekteerde informasie, siekte, spontaneheling en gekonnekteerdheid gekommunikeer word. Energie wat nie gekommunikeer word nie, lei tot die ontwikkeling van 'n spesifieke hanteringstyl. Die hanteringskonfigurasie is die manier waarop die persoon hom- of haarself deur potensialiteite aan die wêreld oordra.

JOS (2008).

Potensialiteit

Potensialiteite verteenwoordig die manier waarop 'n persoon hom- of haarself reaktief of proaktief in alledaagse situasies oordra. Hierdie potensialiteite is van nature oop en interaktief en funksioneer as geskutpoorte vir die uitsending van energie-informasie, beide vorentoe en agtertoe.

JOS (2008).

Gevriesde potensialiteit

Tydens die diskonnekering van energie word die spesifieke potensialiteite geaffekteer deur 'n oormaat aan energie (byvoorbeeld te veel stres) en sluit dit die persoon af van die buitewêreld. SHIP[®] verwys na die afsluiting van die teenwoordigheid van potensialiteite as gevriesde potensialiteit.

JOS (2008).

Potensialiteitsketting

Gevriesde potensialiteite wat verbind, vorm die potensialiteitsketting.

JOS (2008).

Spontaneheling

Spontaneheling vind plaas wanneer gevriesde potensiaal integreer en die persoon spontaan na die individuele spesifieke veld beweeg. Die oopmaak van ervarings van energiesteurings as gevolg van die versteuring wat gelei het tot die ontwikkeling van hanteringstyle, sal spontanehelingsreaksies aktiveer. Vasgevangde energie word deur hierdie spontanehelingsreaksies vrygelaat.

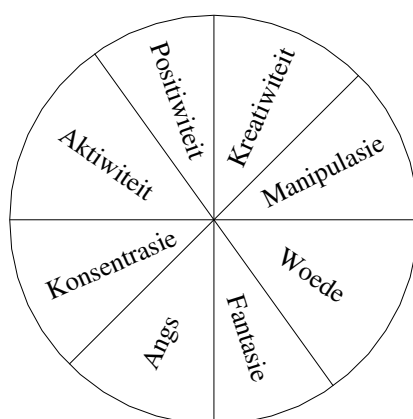
JOS (2008).

JOS (2002) meen dat die menslike sisteem 'n inherente neiging tot heling het en dat die individuele spesifieke veld wil konnekteer. Hy reken dat hoe meer 'n mens eienaarskap neem vir gediskonnekteerde ervarings, hoe minder sal die individuele spesifieke veld dit nodig vind om te ontlaai. In SHIP[®] word die kliënt gesien as iemand wat in 'n proses van heling verkeer, eerder as 'n pasiënt met patologie. Heling in SHIP[®] vind spontaan plaas deurdat die kliënt se interne prosesse deur die SHIP[®] fasiliteerder gefasiliteer word. SHIP[®] fasiliteerders fasiliteer die helingsproses van die kliënt sonder om betrokke te raak. Spontaneheling in SHIP[®] kom van binne die kliënt self af en tydens SHIP[®] neem die kliënt aktief aan sy spontanehelingsproses deel. Heling behels dat alle weggesteekte aspekte wat 'n wanbalans in die sisteem veroorsaak, ondersoek word met die doel om alle gediskonnekteerde pyn vry te laat. Die wanbalans word verder bespreek deur persoonlikheidsattribute, waarna die proses van SHIP[®] bespreek sal word.

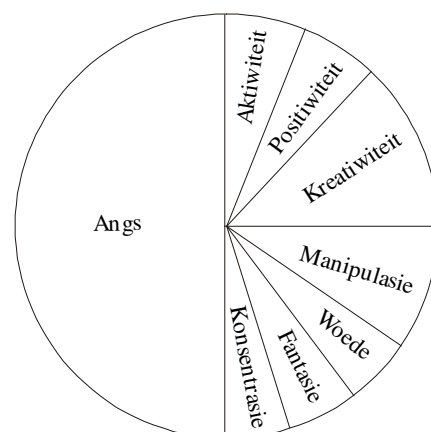
3.4 PERSOONLIKHEIDSATTRIBUTE

Hy beskryf 'n wanbalans as die proses waar een van die persoonlikheidsattribute van die mens (soos byvoorbeeld angs), meer dominant is ten koste van die ander persoonlikheidsattribute. JOS (2002) stel die oorbeklemtoning van angs as hanteringstyl teenoor die ander persoonlikheidstrekke eksemplaries soos volg voor:

DIAGRAM SES – PERSOONLIKHEIDSATTRIBUTE



Gebalanseerde self



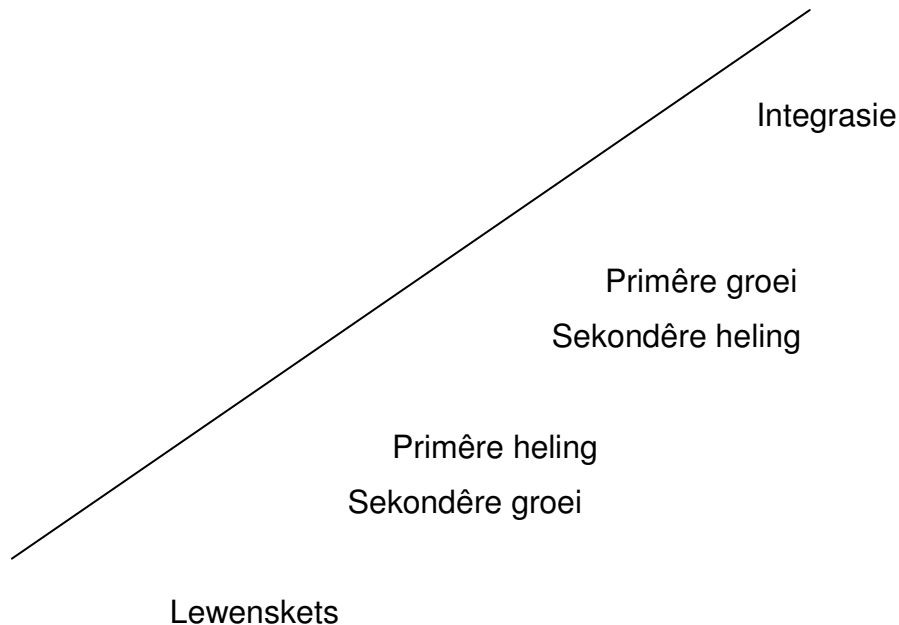
Ongebalanseerde self

JOS (2002).

3.5 DIE PROSES VAN SHIP®

Van der Walt (2003) stel die proses van SHIP® voor as 'n progressiewe liniêre lyn vanaf die beginfase (lewenskets), primêre heling, primêre groei tot integrasie. Hierdie helingslyn word dus soos volg voorgestel.

DIAGRAM SEWE – DIE PROSES VAN SHIP®



(Van der Walt, 2003).

Van der Walt (2003) is van mening dat pynlike en ongemaklike ervarings, emosies, kognisies, gedrag en persepsies persoonlikheid beïnvloed. Hy verwys na die kern van heling as die integrasie van pynlike en ongemaklike ervarings. In die bogenoemde uiteensetting van die proses van SHIP® deur Van der Walt (2003) is dit duidelik dat heling 'n primêre rol, en groei 'n sekondêre rol speel tydens die beginfases van SHIP®, en dat rolle tydens die latere fases omruil. Volgens Van der Walt (2003) loop heling en groei hand aan hand. Heling dui op konnektering van gediskonnekteerde psigiese prosesse, terwyl groei dui op die ontwikkeling van potensiaal en kapasiteit. Gediskonnekteerde psigiese prosesse hou verband met die hanteringstyl van stres by die mens (JOS, 2002).



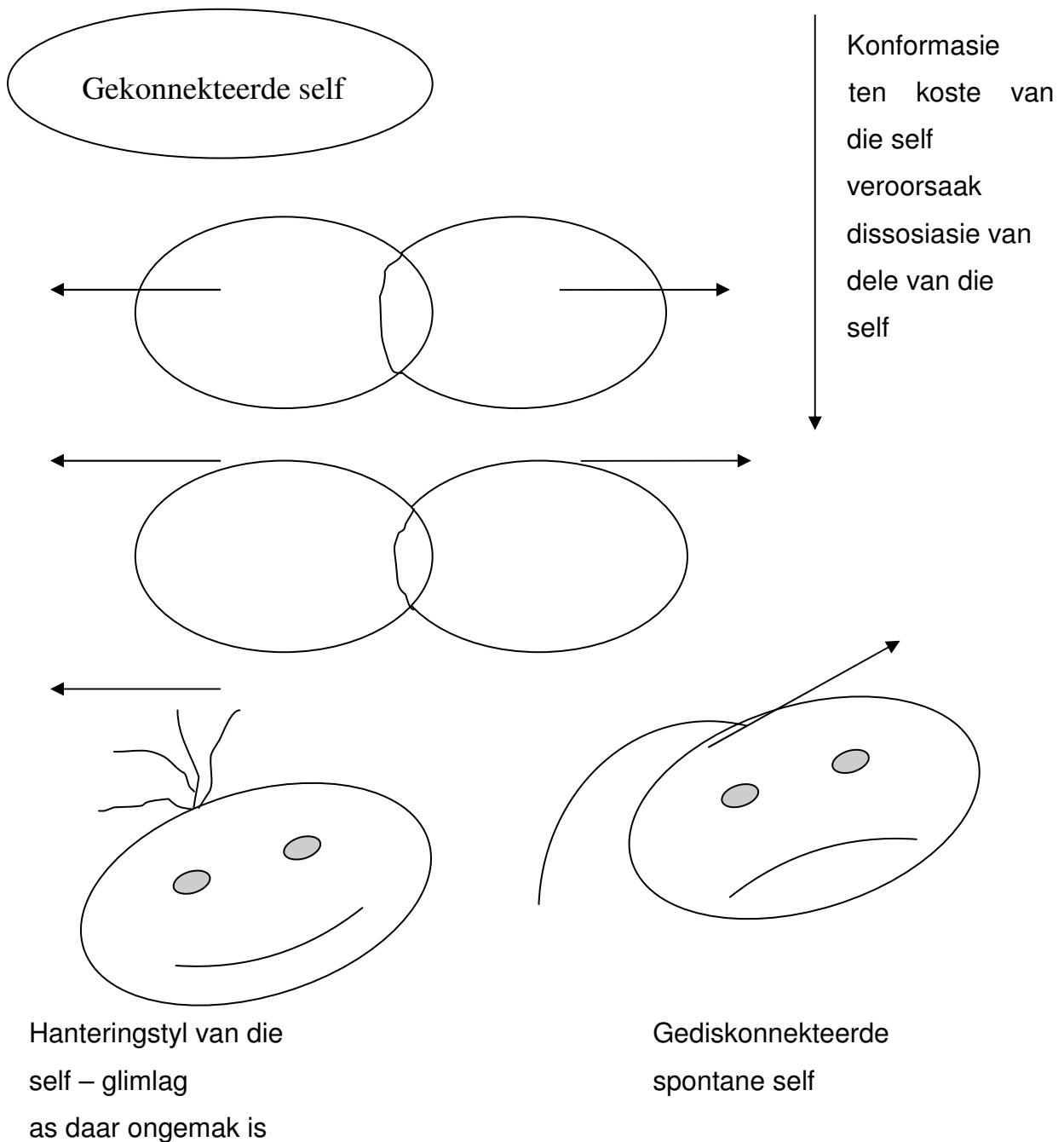
3.6 HANTERINGSTYLE

Hanteringstyle kan verskeie vorme aanneem, soos byvoorbeeld: angs, woede, siekte, onderdanigheid, prestasie, isolasie. Die tipe hanteringstyl word bepaal deur die mate van beloning wat die hanteringstyl uit die onmiddellike omgewing ontvang (JOS, 2002). JOS (2002) beskou die eerste tien jaar van 'n mens se lewe as baie belangrik. Dit word beskou as die tydperk waar 'n volwassene se hanteringstyl ten opsigte van kroniese stres gevorm word. SHIP[®] se siening van streshantering stem ooreen met Bass en Davis (1997) se opvatting. Bass en Davis (1997) verwys na die volgende hanteringstyle:

- Minimalisering – om die self te beskerm deur te glo dat iets nie so erg is nie.
- Rasionalisering – waar kliënte verskonings uitdink vir gebeure.
- Ontkenning – om voor te gee dat niks verkeerd is of gebeur het nie.
- Vergeet – om te vergeet (te onderdruk) hoe 'n mens tydens 'n traumatiese gebeurtenis gevoel het.
- Onttrekking van integrasie – 'n gevoel dat 'n mens opgedeel word in meer as een persoon.
- Om jou liggaam te verlaat – om nie langer te voel wat met jou gedoen word (wat met jou gebeur) nie.

Die hoofrede vir die ontwikkeling van hanteringstyle is dat 'n mens dele van die self opoffer om die nodige liefde, aanvaarding en erkenning te bekom. Die vrees vir die pyn van isolasie veroorsaak dat die mens al sy energie fokus op 'n spesifieke oorbeklemde hanteringstyl, en dus 'n deel van die self wat 'n mens aan die wêreld wys. By die bogenoemde beskrywing is daar geen ruimte vir die ekspressie van die spontane integrasie van persoonlikheidsattribute van die self nie wat kan lei tot diskonneksie wat in diagram agt verder verduidelik word.

DIAGRAM AGT – DISKONNEKSIE VAN DELE VAN DIE SELF



(JOS, 2002).

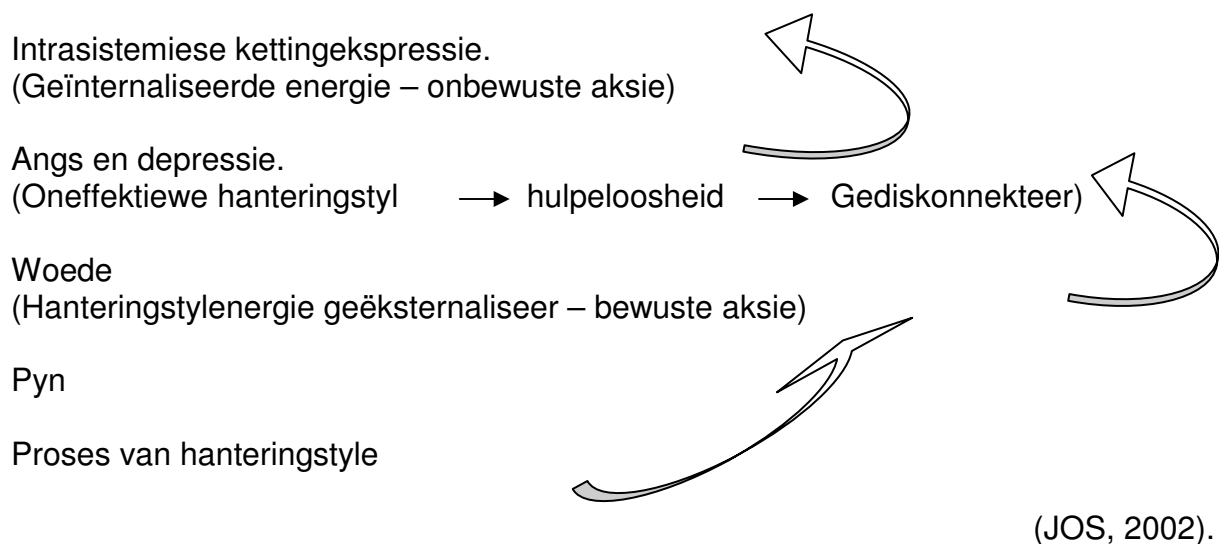
'n Algemene manier van stres hantering is om van jou omgewing te onttrek. Onttrekking en hanteringstyle loop hand aan hand. JOS (2002) beskou 'n hanteringstyl as 'n mens se langtermynfokus en wyse van in die wêreld wees. Hy beskou onttrekking as 'n korttermyn doelwit om weg te beweeg van ongemaklike situasies, om sodoende die hanteringstyl genoeg tyd te gee om te hergroepeer. Die hoofdoel van onttrekking is die handhawing van die status quo, wat interne groei inhibeer. Die funksie van onttrekking is om hanteringstyle te beskerm deur ongemak

by 'n individu te herlei. Alhoewel onttrekkers wil voorkom as onbewuste response, word onttrekkers bewustelik deur vrees geaktiveer. Onttrekkers kom onbewustelik voor, omdat dit gekondisioneerde response is (JOS, 2002).

Die eerste vorm van onttrekking is woede; as onttrekking onsuksesvol is, word dit in die liggaam gediskonnekteer en die volgende vlakke van onttrekkings word geaktiveer. Eksterne woede wat deur die liggaam geïnternaliseer word, kan veroorsaak dat die individu reageer deur liggaamlike manipulasies, soos obsessiewe trekke, mannerismes, oormatige gesels, aanhoudende slukreaksies, en rook. Die fisieke reaksies is voorbeelde van verdere onttrekkers wat 'n mate van beheer aan die individu gee.

As 'n mens se sisteem nie toegelaat word om te groei nie en aanhou onttrek, sal die sisteem rebelleer en 'n kroniese sistemiese stresreaksie sal sigself manifesteer (JOS, 2002). Volgende word hanteringstyle bespreek.

DIAGRAM NEGE - HANTERINGSTYLE



Figuur 2 illustreer die proses van hanteringstyle. Die proses begin by die ervaring van pyn en ongemak; iets wat ten koste van die self gebeur en oorgaan na woede sodra die natuurlike ekspressie van pyn oneffektief is. Woede is 'n mate van rebellering teen die pyn en word as hanteringstyl geëksternaliseer. Ná die onsuksesvolle rebellering van woede teen die pyn, volg ervarings van depressie en

angs omdat eksterne hanteringstyle oneffektief is. 'n Intrasistemiese ketteringspressie volg byvoorbeeld: migraine waar die energie van hanteringstyle geïnternaliseer word en migreer van die emosionele na die fisieke, en presenteer as 'n fisieke simptome. Pyn is dus die eerste vlak van spontaneïteit wat nie toegelaat word om sy natuurlike verloop te volg nie, en waar hierdie geïnhibeerde energie in die individuele spesifieke veld gestoor word. Onttrekking is 'n baie algemene hanteringstyl.

3.7 ONTTREKKERS

JOS is van mening dat die menslike sisteem 'n inherente neiging tot heling het en dat die individuele spesifieke veld wil konnekteer. Hy reken dat hoe meer 'n mens eienaarskap neem, hoe minder sal die individuele spesifieke veld dit nodig vind om te ontlaai. Deur te fokus op onttrekkers en dit wat gediskonnekteer is, konnekteer die individuele spesifieke veld. Onttrekkers hou die gediskonnekteerde self gediskonnekteer. JOS (2002) onderskei drie hoofipes onttrekkers, naamlik:

- **Persoonlike onttrekkers**

Persoonlike onttrekkers is enigiets wat met 'n "te" begin, byvoorbeeld te veel werk, te veel eet, te veel oefen, ensovoorts (deur die kliënt).

- **Professionele onttrekkers**

Professionele onttrekkers het te doen met die professionele persoon se behoefte om die kliënt beter te laat voel. Voorbeelde van professionele onttrekkers is, geleide beelding, hipnose (wanneer dit nie gebruik word om te fasiliteer nie), ontspanningsoefeninge en religieuse verligting (wanneer die terapeut sy geloof op die kliënt projekteer).

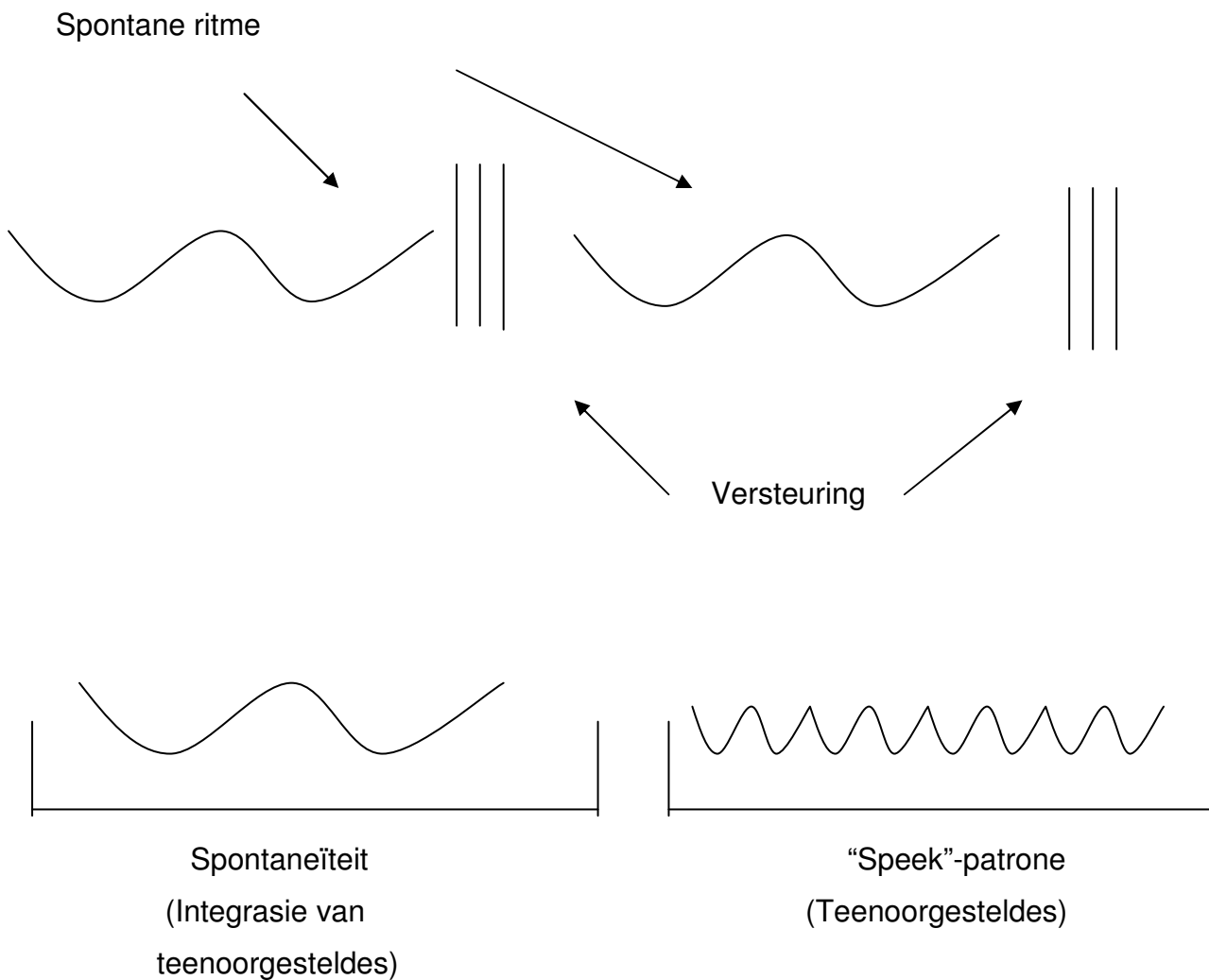
Bogenoemde is volgens JOS (2002) voorbeelde van onttrekkingstegnieke wat deur psigoterapeute gebruik word omdat hulle met hulle kliënte se pyn ongemaklik voel. Die pyn word gedissosieer gehou deur onttrekkingstegnieke (JOS, 2002).

- **Sosiale onttrekkers**

’n Voorbeeld van sosiale onttrekkers is wanneer daar byvoorbeeld groepsamehorigheid onder ’n gemeenskap is, die heersende politieke klimaat te blameer vir jou eie foute en nie verantwoordelikheid te neem vir jou eie groei en verandering nie.

Onttrekkers inhibeer gebalanseerde integrasie van die onderskeie persoonlikheidsattribute. JOS (2002) is van mening dat ’n onvermoë om die self volledig te beleef, die natuurlike ritme breek, en die resultaat pyn sal wees. Hy beskou pyn as die versteuring van die natuurlike ritme van die self. Sien onderstaande diagram.

DIAGRAM TIEN – SPONTANE RITME VAN DIE SELF



(JOS, 2002).

Wanneer die natuurlike ritme van die self versteur word, is die sisteem uit balans, wat intense teenoorgestelde energiebewegings veroorsaak, soos byvoorbeeld te beheers teenoor geen beheer nie. Die ontkenning / onderdrukking van enige deel van die self beteken dat daardie deel nodig het om sy natuurlike ritme uit te druk, en dat die behoefte blywend sal wees tot so 'n geleentheid tot uitdrukking hom voordoen (JOS, 2002).

Enige deel van die self wat ontken word, word gestoor in die individuele spesifieke veld. Hy stel dit soos volg dat, *“When you ask someone to describe an emotion, they often locate it in the body and describe physical sensations in that specific part of the body. A feeling of fear might be a knot in the stomach, or heart palpitations. The reason for this, I believe, is because the body is the suitcase in which we store the disconnected parts of our spontaneous selves.”*

JOS (2002: 24).

Die volgende woorde van Myss (1996: 134) onderstreep hierdie siening, *“the emotions of these experiences become encoded in our biological systems and contribute to the formation of our cell tissue which then generates a quality of energy that reflects these emotions Our bodies contain our histories – every chapter, line, and verse of every event and relationship in our lives. As our lives unfold, our biological health becomes a living, breathing biographical statement that conveys our strengths, weaknesses, hopes and fears.”*

Stresvolle ervarings wat gestoor word in die individuele spesifieke veld verbind met mekaar. JOS (2002) verwys na die verbindings as kettings. Volgens JOS (2002) impliseer 'n aantal konneksies van ondeurgewerkte ervarings wat gestoor is, tot dat die regte aktiveerder die dormante energie sneller. Sanella (1992) in JOS (2002: 28) beskryf dit soos volg:

“... it is stress that is necessary later in life to shock the organism into a return to the feeling self, which was overwhelmed by excessive stress early in life”.



3.8 AKTIVEERDERS

Aktiveerders aktiveer onderdrukte ervarings. Aktiveerders kan gebruik word deur probleme aan te spreek en te groei, of dit kan ontken word deur die ervaring te probeer beheer. JOS (2002) onderskei spesifieke en nie spesifieke aktiveerders. Spesifieke aktiveerders is huidige ervarings wat geassosieer word met ervarings uit die verlede wat die oorspronklike dissosiasie veroorsaak het. Nie spesifieke aktiveerders is stres wat geen definitiewe verbintenis met 'n mens se verlede het nie. Nie spesifieke aktiveerders veroorsaak dat die onderdrukte ervarings geaktiveer word en verloop, wat kan lei tot 'n oorweldigende gevoel van "te veel". JOS (2002) beskou nie spesifieke aktiveerders as goed gekamoefleerde spesifieke aktiveerders. 'n "Te veel"-gevoel is sinoniem met "Horrible situations stretch our coping skills beyond their limits".

Daar is drie tipes aktiveerders wat tydens SHIP[®] voorkom, naamlik:

- Eerste orde-aktiveerders

Eerste orde-aktiveerders is die huidige ongemak waarmee die kliënt presenteer.

- Tweede orde-aktiveerders

Tweede orde-aktiveerders is die informasie van die kliënt se lewenskets en van die verskillende beelde van die verskillende fases van SHIP[®].

- Toets van limiete

Toets van limiete kan deur die fasiliteerder gebruik word as dit voorkom as 'n neutrale gevoel 'n onttrekker is. Toets van limiete word gebruik om die kliënt te aktiveer. Voorbeelde van die toets van limiete is byvoorbeeld:

Wat dink jy op die oomblik?

Het jy al voorheen sulke gevoelens gehad?

Wat doen jy gewoonlik as jy so 'n probleem het?

Wat is die implikasie hiervan in jou lewe?

Waarmee assosieer jy daardie beeld?

Fokus op die beeld en sê die volgende aan die beeld “Jy is besig om iets aan my bekend te maak” en wag.

Word die deur en sien jouself voor die deur staan; wat sien jy en wat die effek op jou is. Maak die deur oop en sê my wat jy anderkant die deur sien.

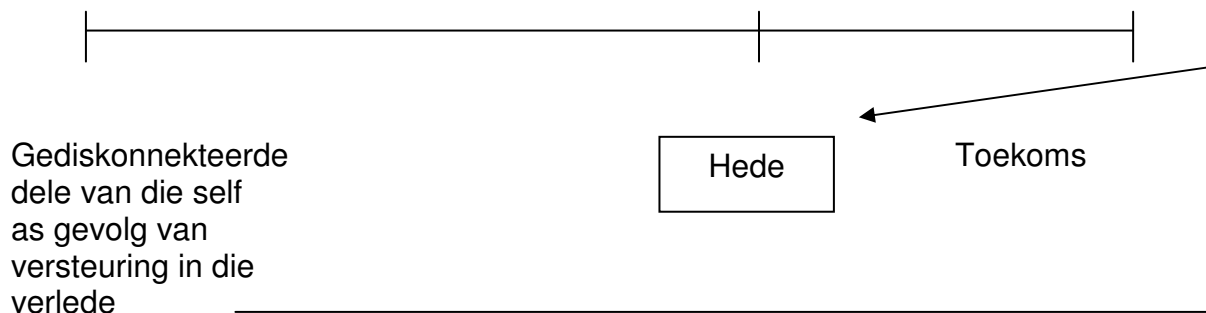
Hoe wil jy hê moet die beeld wees? Verander die beeld soos jy die beeld wil hê? Raak bewus van hoe jy voel as jy die beeld verander. Gaan nou terug na die oorspronklike beeld en sê my hoe jy voel as jy dit doen.

As die kliënt ongemaklik voel oor 'n beeld, moet die kliënt gevra word om op die ongemak te fokus tot 'n neutrale gevoel ervaar word.

Aktiveerders bring 'n mens in kontak met 'n ervaring of ervarings wat voorheen nie deel was van 'n mens se psigobiologiese bewussyn nie. JOS (2002) beskou aktiveerders as katalisators vir verandering. Volgens JOS (2002) kan enige iets as 'n aktiveerder dien. Spesifieke tipe aktiveerders is volgens hom afhanklik van die potensialiteitsketting wat gevorm is in die individuele spesifieke veld. Algemene aktiveerders wat deur JOS (2002) geïdentifiseer is, sluit in: seisoenale veranderinge, verjaarsdae, hormonale veranderinge, swangerskappe, post-natale ervarings, steriliteit, die geboorte van 'n kind met 'n spesifieke geslag, menopouse, 'n spesifieke tyd of dag of maand, ouderdom, menstruele siklusse, 'n mens se ingesteldheid, nagmerries, ongelukke, intimiteit, stemtoon, kritiek, 'n nuwe of getermineerde verhouding, egskedings, buite-egtelike verhoudings, 'n vernietigende vriendskap, die dood van 'n geliefde, seksuele beelde op T.V., politieke onstabiliteit, kaping, aanranding, verandering van werk, werkstres, afdanking, finansiële stres, konfrontasies om in die publiek te praat, om die tandarts te besoek, religieuse konflik, immigrasie, uitbranding, ouerlike probleme, isolasie, gevoelens dat 'n mens oneffektief is, fobies, 'n hond wat blaf, studies, mislukking, fisieke simptome, siekte,

oorlog, misdaad, straf, musiek, wanvoeding ensovoorts. JOS (2002) beskou intimiteit as een van die kragtigste aktiveerders, omdat 'n mens blootgestel word in 'n verhouding. Potensiële gevoelens van waardeloosheid, hulpeloosheid, verwerping, gevoelens van om nie goed genoeg te wees nie en isolasie kan tydens intimiteit geaktiveer word. Aktiveerders bring die mens in kontak met onderdrukte ondeurgewerkte gevoelens van waardeloosheid, hulpeloosheid, hopeloosheid en 'n gevoel van om beheer te verloor. JOS (2002) meen dat die bogenoemde aktiveerders 'n negatiewe effek op 'n mens se gemoed, fisiologie en gedrag kan hê. JOS (2002) noem die bogenoemde aktiveerders die “hier gaan ek weer-ervarings” of kettingstellings. Intersistemiese kettingekspressie is refleksies van ondeurgewerkte ervarings uit die verlede wat vanweë die invloed van aktiveerders in die hede geprojekteer word. Intersistemiese kettingekspressie dui dus op gediskonnekteerde pyn wat aanduidend is van die potensiaal vir spontaneheling. Sien die onderstaande diagram.

DIAGRAM ELF – GEDISKONNEKTEERDE DELE VAN DIE SELF



(JOS, 2002).

Intersistemiese kettingekspressies dui dus op gediskonnekteerde pyn. Volgens JOS (2002) is dit wat in 'n mens se verlede gediskonnekteer is, geneig om jou vanuit jou toekoms in jou hede te ontmoet. Die implikasie van hierdie herhaling is dat die persoon gedurig in kontak gebring word met interne onvoltooide gevoelens, dat dit een van die hoekstene van SHIP[®] vorm, en dat die mens gedurig in 'n proses van spontanehelling verkeer. In SHIP[®] word hierdie herhaling dus positief vertolk as 'n poging van die sisteem om die persoon die geleentheid te bied om die ondeurgewerkte gevoelens deur te werk.

3.9 INTERSISTEMIESE EN INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIES

JOS (2002) onderskei drie tipes intersistemiese kettingekspressies, naamlik die herhalende, algemene en wensdenkende intersistemiese kettingekspresie. Die herhalende intersistemiese kettingekspresie dui op 'n herhalende patroon, byvoorbeeld: “ek sal altyd alleen wees”. Die algemene intersistemiese kettingekspresie dui op 'n herhaalde patroon wat as 'n feit gestel word, byvoorbeeld: “mense hou nie van my nie”. Die wensdenkende intersistemiese kettingekspresie sluit beide bogenoemde intersistemiese kettingekspressies in, maar word as 'n wens uitgedruk, byvoorbeeld “ek wens ek het vriende” of “as ek net populêr was”. Voorbeelde van intersistemiese kettingekspressies is:

- Ek brand altyd vas
- Ek beland altyd op in die gemors
- Ek kan nooit bo uitkom nie
- Dinge werk nooit uit nie
- Niks wat ek doen is reg nie
- Ek maak altyd foute
- Ek is altyd verkeerd
- Ek word nooit ondersteun nie
- Sal ek ooit beter word?
- Sal ek ooit verander?
- Dit voel of die gevoelens nooit sal weggaan nie
- Ek ken die gevoel van verwerping
- Ek word gemaak om soos 'n kind te voel
- Ek is altyd aan die verloorkant
- Dit voel of iets my terughou
- My lewe werk nooit uit nie
- Ek is waardeloos
- Ek is altyd verkeerd
- Ek kan nooit my lewe geniet nie
- Ek kan nooit iemand vertrou nie
- Ek voel altyd mense wil my indoen
- Niemand kan my help nie
- Alles is gevaarlik



- Ek voel altyd so negatief
- Ek pas nêrens in nie
- Daar is nooit tyd vir my nie
- Al die verantwoordelikhede is altyd myne
- Dit voel of almal iets van my wil hê
- Ek het nêrens om te gaan nie
- Ek is nie belangrik nie
- Dit gaan nie goed met my nie
- Ek het geen beheer oor my lewe nie
- Dit voel of ek altyd die regte besluite moet neem
- Dit voel of ek iets mis in my lewe
- Ek voel leeg
- Ek staan alleen
- Alles is tydelik
- Niemand het my lief nie
- Ek moet almal gelukkig hou, maar niemand gee vir my om nie
- Ek kom altyd tweede
- Ek het geen ondersteuning nie
- Mense neem my nooit in ag nie
- Hoekom het niemand my lief nie?
- Mense baklei altyd met my
- Dit voel of ek die hele tyd wil huil
- Niemand verstaan my nie
- Ek is bang vir alles
- Ek word altyd soos 'n kind behandel
- Niemand hoor my ooit nie
- Ek kan nooit genoeg kry nie
- Dit voel of my lewe nooit uitgesorteer sal wees nie
- Ek is altyd onseker
- Ek is bang om agtergelaat te word
- Ek het geen vriende nie en voel alleen
- Mense haat my
- Ek is nie goed genoeg nie

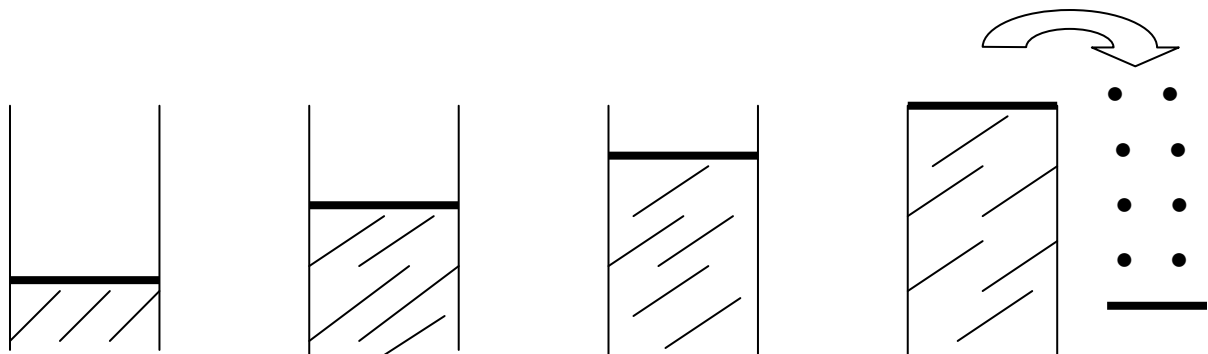
- Ek is altyd bekommerd
- Ek kan nie kop bo water hou nie
- Ek sukkel altyd met alles
- Mense hou nie van my nie

Bogenoemde intersistemiese kettingekspresies dui op 'n potensialiteitsketting in die individuele spesifieke veld wat nog ervaar en voltooi moet word. Intersistemiese kettingekspresies verskaf die verbintenis tot die inbeelding van 'n mens se jeug. Intersistemiese kettingekspresies word in die alledaagse lewe van die mens op die wêreld geprojekteer en onderdruk die mens se werklike ervarings. Hierdie onderdrukking van werklike ervarings veroorsaak dat die mens se sisteem oorstrom word. JOS (2002) is van mening dat alle mense 'n outomatiese filtermeganisme het wat inskop sodra die sisteem oorstrom word. Hy stel dit soos volg voor.

(JOS, 2002)

DIAGRAM TWAALF – INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIE

Kroniese stres

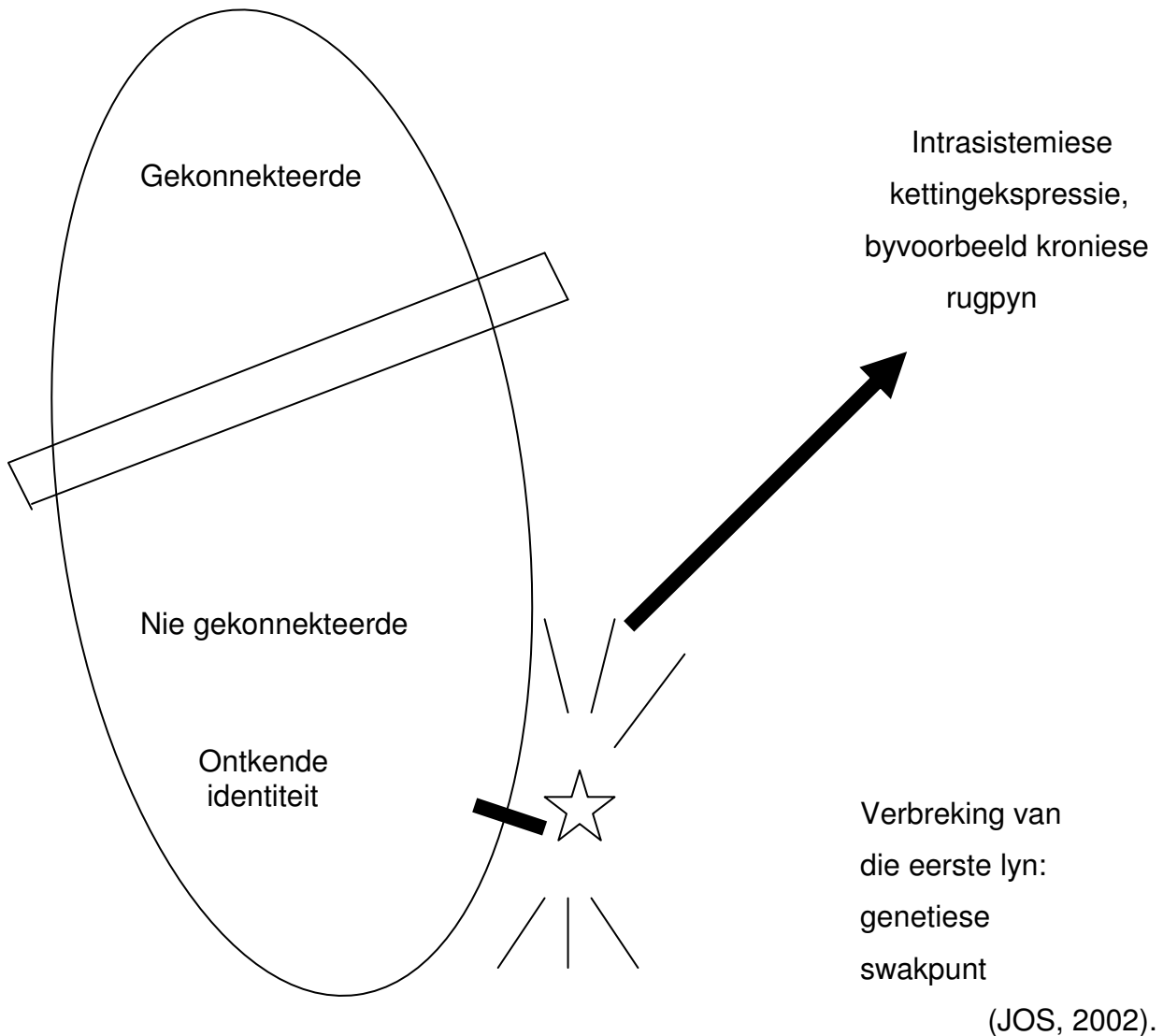


(JOS, 2002).

JOS (2002) is van mening dat die gediskonnekteerde self uitgedruk word deur intrasistemiese kettingekspresies. As die sisteem oorstrom word en die balans nie herstel word nie, sal die sisteem aanhou oorloop met addisionele stres wat sal lei tot 'n intrasistemiese kettingekspresie. Volgens hom kan intrasistemiese kettingekspresies die vorm aanneem van migraines, 'n spastiese kolon, maagswre, nagmerries, verhoudingsprobleme, depressie, kanker, velprobleme,

fobiese reaksies, angs, aggressiewe uitbarstings en ander degeneratiewe siektes. Hy beskou 'n intrasistemiese kettingekspresie ook as uitlaatklep vir 'n "oorvol" individuele spesifieke veld. Sien die onderstaande diagram.

DIAGRAM DERTIEN – INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIE



JOS (2002) vergelyk 'n intrasistemiese kettingekspresie met 'n ballon wat te veel opgeblaas is en bars. Hy is van mening dat 'n intrasistemiese kettingekspresie 'n regulerende funksie het wanneer die individuele spesifieke veld oorvol is. Volgens hom is intrasistemiese kettingekspresies individueel spesifiek en afhanklik van 'n mens se genetiese samestelling, die eksterne omgewing en die interne omgewing. Die integrasie van teenoorgesteldes is belangrik vir goeie funksionering.

3.10 TEENOORGESTELDES

JOS (2002) beskou 'n intrasistemiese kettingekspresie as die resultaat / uitvloeisel van wanneer iemand op die langtermyn nie in kontak met homself is nie. Hy beskou gesondheid as 'n balans tussen teenoorgesteldes wat reflekerend is van heling. JOS (2002) onderskei die volgende teenoorgesteldes wat in balans moet wees vir optimale, gesonde funksionering.

Teenoorgesteldes

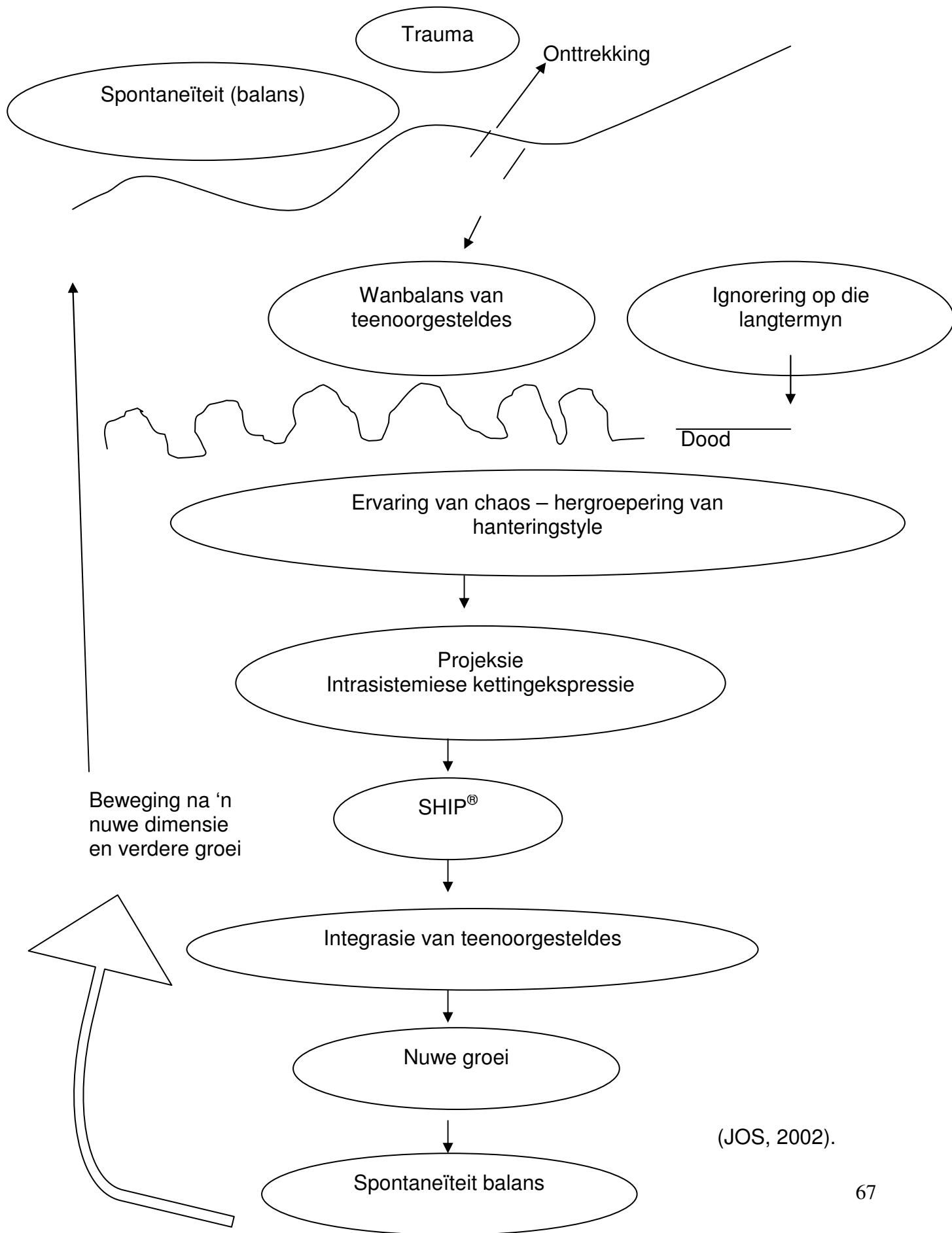
Onbeheersd	/	Beheer
Uitbarstings	/	Inhibisie
Die een en enigste	/	Nie goed genoeg nie
Fantasie georiënteerd	/	Rigiditeit
Oorbeklemtoning van die self	/	Ontkenning van die self
Lig	/	Donkerte
Verstrik in verhoudings	/	Teruggetrokke in verhoudings
Vrees vir skeiding en dood	/	Perfeksionisties
Simpatie	/	Gediskonnekteerd
Impulsief	/	Oorgereguleerd
Ekstrovert	/	Introvert
Inskiklik	/	Individualisties
Hiperaktief	/	Traag
Dramaties	/	Bot
Lewe	/	Dood
Manies	/	Depressief
Dominierend	/	Onderdanig
Projeksie	/	Ontkenning
Kompulsief	/	Grenslas
Vrees	/	Hoop
Gebondenheid	/	Gefragmenteer
Eksplousief	/	Implosief

Teenoorgesteldes reflekteer 'n ("te veel"-) gevoel wat dui op gediskonnekteerde pyn. JOS (2002) meen dat 'n "te veel"-gevoel spontaneïteit inhibeer en dat so 'n mens sy lewe leef deur te kompenseer, by wyse van simboliese handeling vir die teenoorgestelde, wat nie in die gekonnekteerde self verteenwoordig word nie.

Simboliese handeling kan volgens hom enige vorm inneem wat gekenmerk word deur 'n "te veel"-gevoel, byvoorbeeld middelmisbruik, harde werk, te veel oefening, geloof, mistieke ervarings, ensovoorts. Hy sien teenoorgesteldes as hanteringstyle wat mekaar kan komplementeer, afhangende van die eise wat deur die situasie gestel word. Volgende volg 'n uiteensetting van die ignorering van die intrasistemiese kettekspressie op die lang termyn.

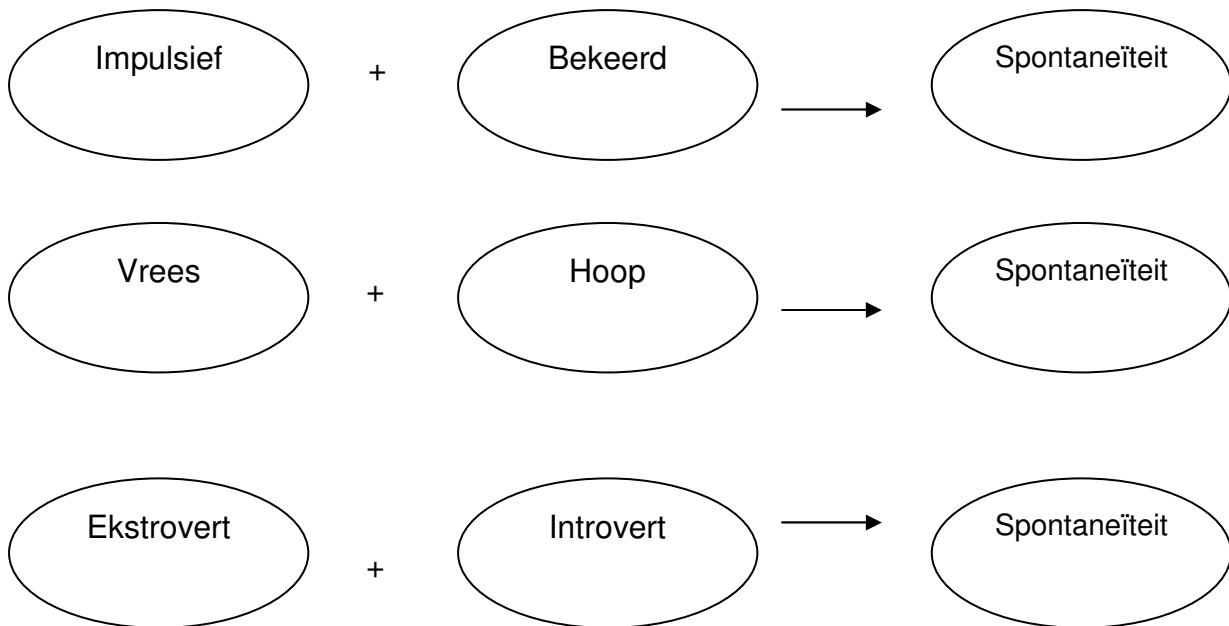


**DIAGRAM VEERTIEN – DIE EFFEK VAN SHIP® OP DIE RESULTAAT EN
UITKOMS VAN IGNORERING VAN DIE INTRASISTEMIESE
KETTINGEKSPRESSIE OP DIE LANGTERMYN**



Intrasistemiese kettingekspresies is die resultaat van 'n kroniese dominansie van een van die teenoorgesteldes. Dié tipe dominansie is ten koste van die ander teenoorgestelde. Die integrasie van teenoorgesteldes bring heling en groei.

DIAGRAM VYFTIEN – INTEGRASIE VAN TEENOORGESTELDES

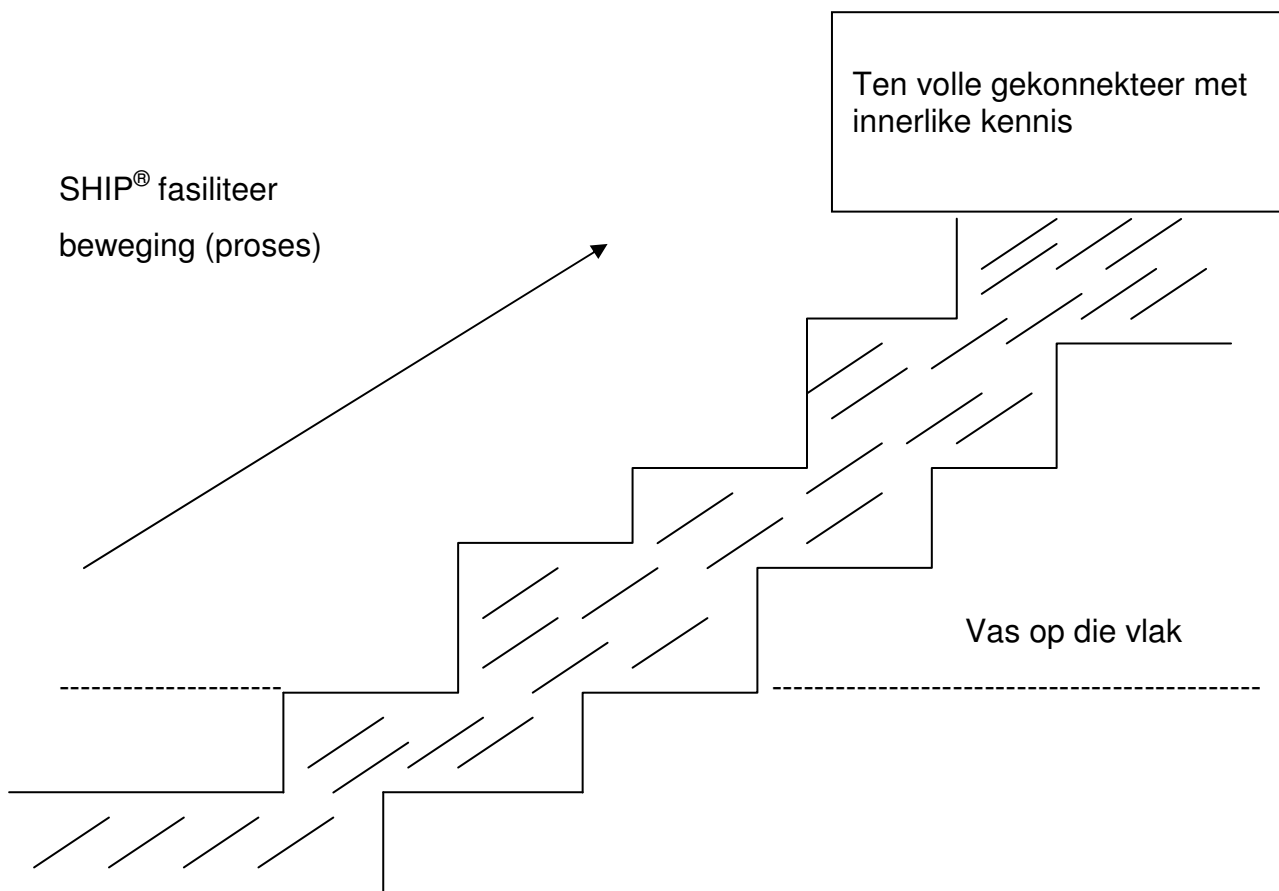


Die integrasie van teenoorgesteldes veroorsaak 'n vrylating van spanning en 'n helder persepsie van die wêreld.

(JOS, 2002).

'n Intrasistemiese kettingekspresie wys daarop dat 'n mens vassit in die prosesstappe in sy lewe. SHIP[®] maak die geblokkeerde proses oop, sodat 'n mens se ware potensiaal navore kom. Die prosesstappe van die mens word deur diagram sestien uiteengesit waarna neutraliseerders bespreek sal word.

DIAGRAM SESTIEN – PROSESSTAPPE VAN DIE MENS TYDENS SHIP®



JOS (2002).

3.11 NEUTRALISEERDERS

SHIP® huldig die perspektief dat daar 'n bloudruk vir 'n gesonde self in alle mense is. Tydens die proses van SHIP® word die energie wat gebruik word om 'n kliënt se hanteringstyle in stand te hou, vrygelaat. Dit bring mee dat dit in 'n balans is wat die kliënt sal toelaat om die energie bewustelik volgens sy behoeftes aan te wend. Sommige kliënte maak gebruik van onttrekkers tydens SHIP®. Wanneer die kliënt onttrek, is dit belangrik dat die fasiliteerder die onttrekker neutraliseer, sodat die kliënt passief by die proses kan bly en spontaneheling kan plaasvind.

(JOS, 2002).

Daar is baie wyses waarop onttrekkers geneutraliseer kan word byvoorbeeld:

“Bly in die nou, voel die pyn soos dit nou daar is”.

“Voel die weerstand om by die gevoel te bly, maar moet niks met die gevoel probeer doen nie. Ervaar wat die gevoel met jou doen”.

“Gaan terug na die beeld en bly by die gevoel”.

“Hou jou hande stil en ervaar die gevoel”.

“Moenie opstaan nie, voel die pyn in jou spiere en vertrou jou sisteem om te weet wat om met die pyn te maak”.

“Bly passief en bly by die kwaad en laat toe dat die ongemak uit jou sisteem kom”.

Sommige kliënte beleef weerstand tydens SHIP[®]. Enige weerstand deur die kliënt tydens SHIP[®] word beskou as die kliënt se proses. Dit is belangrik dat die SHIP[®] fasiliteerder die weerstand neutraliseer en aktiveer. Neutralisering en aktivering is 'n proses wat die kliënt in kontak bring met sy gediskonnekteerde self, sodat spontaneheling kan plaasvind. Wanneer spontaneheling plaasgevind het, het onttrekkers nie meer 'n funksie nie. Tydens spontaneheling word 'n proses van groei geaktiveer wat nooit ophou nie, vanweë die potensialiteite wat nie meer gevries is nie, en energie wat in balans is om gebruik te word soos nodig – wat die sisteem ontvanklik vir nuwe leerervarings maak.

3.12 PSIGOBIOLOGIESE STIMULANTE

'n Aspek wat met neutraliseerders ooreenkom, is psigobiologiese stimulant. JOS (2002) beskryf psigobiologiese stimulant as aktiveerders wat kliënte in kontak bring met hulself, sodat spontaneheling kan plaasvind. Psigobiologiese stimulant kan gebruik word as kliënte dissosieer om die fokus terug te bring na die nou, en na hoe kliënte gevoelens ervaar. JOS (2002) onderskei verskeie voorbeelde van psigobiologiese stimulant, naamlik:



“Waar sit die gevoel in jou lyf?”

“Wat doen die gevoel op die oomblik aan jou?”

“Wat is besig om met die gevoel te gebeur?”

“Word die gevoel meer of minder?”

“Voel jy die gevoel nog op dieselfde plek, of het die gevoel geskuif?”

“Met watter deel van jou liggaam kan jy die beeld verbind?”

“Ervaar die proses”

“Gaan terug na die gevoel”

“Bly by die gevoel”

“Wat gebeur as jy op die gevoel fokus”

“Hoe voel jy nou?”

“Beskryf die effek in jou liggaam”

“Kan jy voel wat op die oomblik terugkom?”

“Kan jy in daardie kind ingaan en vir my sê wat sy voel?”

“Wat is die effek op jou as ek jou vra om na daardie deel toe te gaan wat jou bang maak?”

“Voel daardie deel van die insident wat jy nog saam met jou dra”

“Laat die deel wat geaktiveer is toe om te heel”

“Sê aan die deel waar die gevoel sit, jy is besig om iets aan my bekend te maak”

“Praat oor dit wat nog in jou sisteem is”

“Bly by die gevoel, laat toe dat alles uitkom”

“Voel die effek van die konneksie op jou – deur die beeld is jy besig om kontak te maak met ’n deel of dele van jouself”

“Die belangrikheid van spontanehealing is dat dit slegs kan plaasvind deur die onwillekeurige sisteem, jy kan slegs ervaar wat die gevoel met jou doen – so bly passief by die proses soos dit op die oomblik plaasvind”

“Laat die gevoelens toe om meer of minder te word; bly in kontak met die gevoelens soos dit besig is om op die oomblik oop te maak”

“Pyn en hartseer is ’n aanduiding van iets wat verlore is; ervaar daardie pyn van wat verlore is nou – of dit jou ma se liefde is wat jy nooit gehad het nie, of die afsterwe van ’n geliefde, of enig iets anders”

“Jy kan slegs voel wat in jou sisteem is”

“Die enigste manier hoe jy uit die pyn kan uitbeweeg is om in die pyn in te beweeg”

“Bly by die gevoel al is dit pynlik; die kontak met die gevoel is wat toelaat dat dit genees”

“Tydens jou jeug het iets ingemeng met jou spontaneïteit wat veroorsaak het dat dit in ’n patroon van teenoorgestelde gevoelens inbeweeg het: die een oomblik voel jy goed en die volgende oomblik is jy weer ongemaklik – die fokus van SHIP[®] is om te konnekteer met jou spontaneïteit, daarom is dit goed om die gevoelens wat jou inhibeer te ervaar, sodat jy weer kan vry wees”.

Soms gebeur dit dat die kliënt oor die ervaring praat en dit nie voel nie. Tydens so 'n proses is dit belangrik dat die psigoterapeut fokus op wat die kliënt op die oomblik voel. Tydens so 'n proses kan die psigoterapeut aan die kliënt die volgende vrae vra, byvoorbeeld.

“Waar voel jy dit op die oomblik?”

“Wat is jou liggaam op die oomblik besig om te doen?”

3.13 SPONTANEHELINGSREAKSIES

Tydens SHIP[®] word die ervaringsproses waartydens die kliënt konekteer met daardie dele van homself wat gediskonnekteer was, spontanehelingsreaksies genoem. JOS (2002) vergelyk spontanehelingsreaksies met die Kundalini ervarings. Greenwell (1990) in JOS (2002) beskryf Kundalini as 'n proses wat bestaan in die oomblik wat niks met intellek te doen het nie. Tydens Kundalini word fisieke en psigiese blokkasies gedeblokkeer, sodat die energie in die sisteem spontaan kan vloei. Spontanehelingsreaksies kan verskeie vorme aanneem, soos byvoorbeeld:

Intense woede, hartseer, irritasie, 'n reaksie waar die kliënt onbeheersd huil of enige ander emosionele gevoelens.

'n Gevoel van drukking op die ore, 'n zoem-geluid in die ore, of die hoor van enige ander geluide.

Bewegings agter die oë, die sien van beelde van wat in die verlede gebeur het tydens die kindertyd; tonnelvisie, ensovoorts.

Verskeie reuke, byvoorbeeld politoer, gom, kos, liggaamsreuke, hout, 'n hospitaal, ensovoorts.

Smake soos iets soets, suur, bloed, medisyne, ensovoorts.

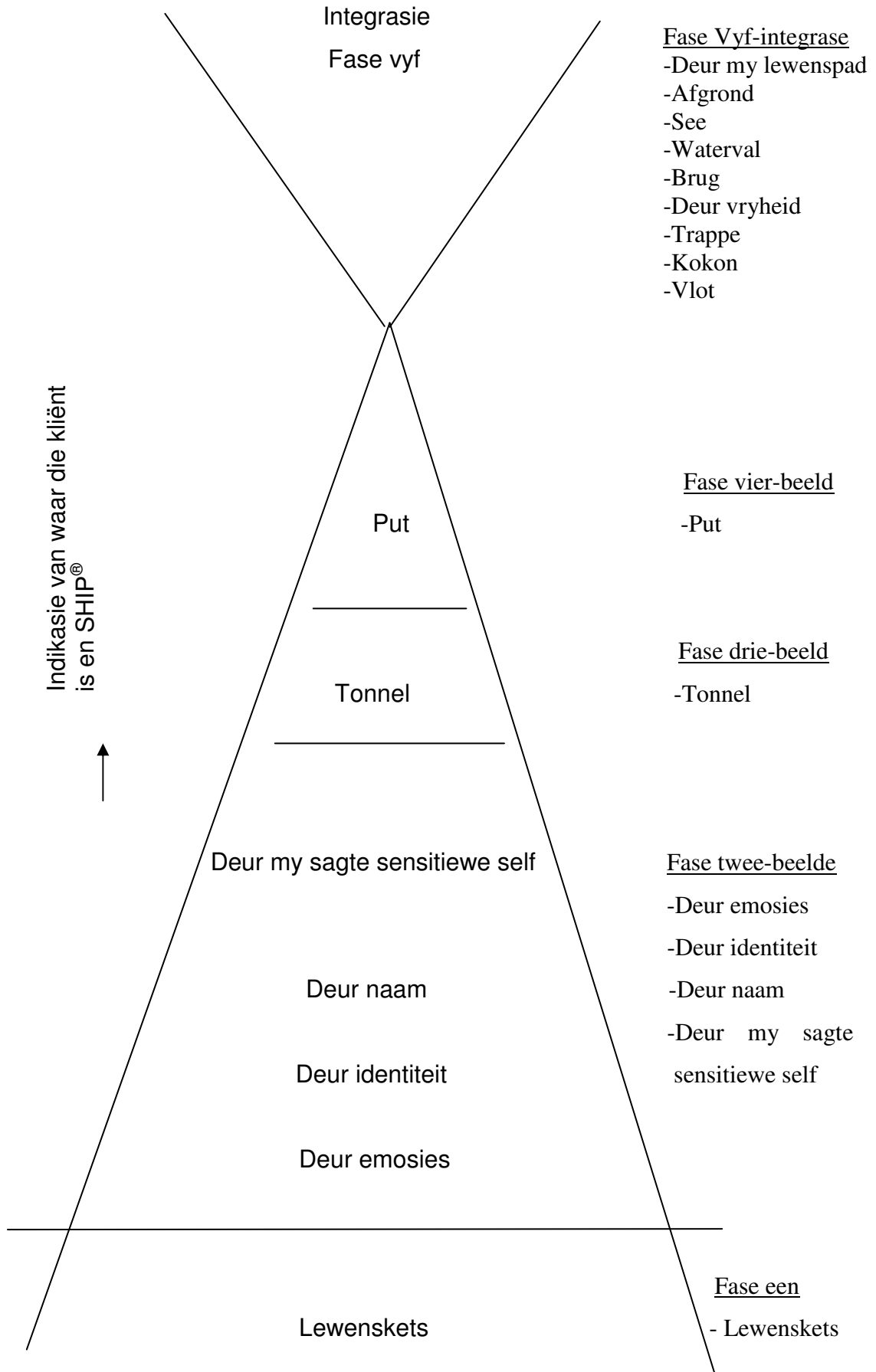
Ander liggaamlike sensasies, soos 'n leë gevoel, vasgedruk voel, bewerasies, hoofpyn, bedruktheid, spanning in die arms en bene, hartkloppings, spelde-en-

naalde-gevoel in die hande, seer spiere, lae ruggyn, 'n sweef-gevoel, droë mond, naarheid, warmte, koue, sweet, krampe, spasmas, 'n lam gevoel, ensovoorts.

Tydens spontanehelingsreaksies kan kliënte onseker voel en is dit belangrik dat die psigoterapeut die kliënte verseker dat alles in orde is en dat dit noodsaaklik is om sy helende proses te vertrou.

Soms gebeur dit dat kliënte 'n enkele traumatiese belewenis het wat verskeie helingsreaksies kan veroorsaak, byvoorbeeld; nagmerries, paniekaanvalle, maagpyn, hoofpyn, ensovoorts. Die raamwerk van SHIP[®] bestaan uit verskeie aktiveerders. Die beelde van die raamwerk is afkomstig van jare se navorsing oor spontanehelingspatrone van kliënte. JOS (2002) beskryf dit as 'n voertuig om kliënte terug te neem na spontaneheling. Die raamwerk bestaan uit vyf fases en elke fase verteenwoordig 'n nuwe stadium in die psigoterapie. Fase vyf is 'n integrasie van die eerste vier fases. Die raamwerk word tregtervormig voorgestel, wat aantoon hoe daar stelselmatig na die dieper lae van die individuele spesifieke veld beweeg word.

3.14 DIAGRAM SEWENTIEN – DIE RAAMWERK





Tydens die eerste konsultasie vind daar 'n bespreking plaas van hoekom die kliënt die psigoterapeut kom spreek het. Na die bespreking volg 'n gedetailleerde bespreking oor die rasionaal van SHIP[®]. Na die bespreking besluit die kliënt of hy wil voortgaan met SHIP[®] of nie. Sou hy besluit om voort te gaan, vra die psigoterapeut die kliënt om 'n lewenskets te skryf van alle stresvolle of ongemaklike gebeurtenisse van kleintyd af tot op hede. Die lewenskets verskaf aan die psigoterapeut baie inligting oor die kliënt se potensiële intra- en intersistemiese kettingekspressies. Die lewenskets bring vergete gedagtes na die oppervlak. Sommige kliënte kan 'n mate van verligting ervaar as hulle sou skryf oor 'n ongemaklike gebeurtenis waarvan hulle nog nooit vir iemand vertel het nie. Dit is belangrik dat die lewenskets konfidensieel bly en dat net die psigoterapeut dit lees.

Tydens die volgende konsultasie word daar aan die kliënt verduidelik hoekom daar van hom verwag gaan word om op 'n bed te lê. Eerstens laat dit toe dat die kliënt passief is, en tweedens sal die kliënt, wanneer hy sy oë toemaak, die beelde kan sien wat gebruik gaan word. Vervolgens word aan die kliënt verduidelik dat dit belangrik is dat, soos daar met die beelde gewerk word, die kliënt passief by die beelde moet bly en bewus sal wees van enige emosionele of fisieke ervarings wat hy op daardie oomblik beleef. Hierdie ervaring moet met die psigoterapeut gedeel word. Verder word aan die kliënt verduidelik dat as hy enige emosionele of fisieke ongemak beleef, hy passief by die belewenisse moet bly sodat spontane heling kan plaasvind. Soos die kliënt op die bed lê, word daar eerstens vir hom gesê dat dit 'n nuwe ervaring is en dat hy net moet bewus raak van hoe hy op die oomblik voel. Sou die kliënt ongemaklik voel, word daar op die ongemak gefokus totdat 'n neutrale gevoel beleef word. Vervolgens word daar verskeie aktiveerders aan die kliënt gegee, soos toepaslik by die spesifieke kliënt. Tydens SHIP[®] is dit belangrik dat die kliënt passief sal bly by ten opsigte van enige ervaring van ongemak, totdat hy 'n neutrale gevoel ervaar en voordat daar na enige ander beelde oorgegaan word.

Nog 'n aktiveerder wat aan die begin fases van SHIP[®] gebruik word, is waar die kliënt gevra word om homself as kind te sien, die kind se hand in syne te vat en die kind te word, en in sy gedagtes vir dié deel wat sy sagte sensitiewe spontane self beskerm het, dankie te sê: "Dankie vir die beskerming, en dit het nou tyd geword dat ek myself ten volle ervaar". Daarna word die kliënt gevra om te fokus op gevoelens soos emosionele isolasie, hulpeloosheid, nie goed genoeg voel nie, emosies in

myself wat my blokkeer, ensovoorts. As die kliënt 'n baie intense intrasistemiese kettingekspressie ervaar, word die kliënt byvoorbeeld gevra om by die gevoel te bly en vir homself te sê, “Jy is besig om iets aan my bekend te maak”, en dan alles wat volg, passief te beleef. Ná die afhandeling van bogenoemde word daar begin met die kliënt se lewenskets. Die lewenskets word deur die psigoterapeut gelees en alles wat die kliënt weergee, word verbatim neergeskryf. Tydens hierdie fase bly die psigoterapeut by die kliënt se proses en luister hy vir enige verder potensiële aktiveerders soos intersistemiese kettingekspressies. Die hele lewenskets word stelselmatig deurgewerk. Tydens SHIP[®] is die rol van die psigoterapeut om enige onttrekker te neutraliseer en die kliënt se proses te aktiveer.

Beelde word gebruik in SHIP[®] om onbewuste gevoelens te aktiveer. Na die lewenskets word daar oorgegaan na fase twee, wat beelde van deure behels. Die eerste deur wat die kliënt in sy gedagtes moet sien, is 'n beeld van 'n deur met die woord “emosies” op. Die beeld laat die kliënt konnekteer met die kliënt se projeksies wat verband hou met sy emosies. Die tweede deur het die woord “identiteit” op. Die rasionaal van die beeld is dat wanneer emosies gediskonnekteer is, gebeur dit van nature dat die self soek na daardie dele waarvan die identiteit ontken is. Die derde deur is 'n deur met die kliënt se naam op, wat toelaat dat die kliënt konnekteer met hoe hy homself projekteer. Die vierde deur is 'n deur met die woorde “my sagte sensitiewe self” daarop. Die beeld laat toe dat die kliënt konnekteer met enige kroniese gevoelens van hulpeloosheid en voorwaardelike aanvaarding tydens die kindertyd. As die kliënt 'n probleem in 'n spesifieke area van die liggaam ondervind, byvoorbeeld; lewer, hart, longe ensovoorts, kan dit ook op die deure gebruik word. By alle beelde moet die kliënt die beeld in sy gedagtes sien, en bewus raak van sy ervarings en belewenisse soos daar op die beeld gefokus word, en dit verbaliseer. Die kliënt moet by die deur ingaan en beskryf wat hy sien en wat sy belewenis is, in die middel gaan sit, en bewus raak van mense wat by die deur instap en om hom kom staan. Sou die kliënt enige ongemak ervaar, is dit belangrik dat die kliënt passief by die ongemak bly totdat 'n neutrale gevoel ervaar word en hy dan verder met die beeld of beelde voortgaan. Ná die beelde van die deure word daar oorgegaan na fase drie, wat begin met 'n beeld van 'n tunnel. 'n Tunnel is 'n argetipiese simbool vir die geboortekanaal. Tydens dié fase word die kliënt gevra om 'n natuurlike tunnel te sien, voor die tunnel te staan, en in te kyk. Sodra alle ongemaklike gevoelens gekonnekteer is, word die kliënt gevra om by die tunnel in te

gaan, tot in die middel van die tunnel te beweeg, en daar te gaan sit. Tydens die fase word verdere tweede orde-aktiveerders aan die kliënt gegee. Die eerste tweede orde-aktiveerder waarop die kliënt moet fokus terwyl hy in die middel van die tunnel sit, is die woord “isolasie”. Daarna word die kliënt gevra om die tunnel te beleef asof hy in die geboorte kanaal is, weer word die kliënt toegelaat om met enige ongemak te konnekteer. Ná die kliënt ’n neutrale gevoel ervaar het, word hy gevra om deur die tunnel te stap tot aan die anderkant, weer bewus te raak van sy ervarings, en dit te verbaliseer. Tydens fase vier word die beeld van ’n put gebruik. ’n Put verteenwoordig die prenatale fase. Die kliënt word gevra om ’n put te sien en die put te beskryf. Vervolgens word aan die kliënt gevra om in die put in te gaan tot op die bodem. Sou die kliënt die put beskryf met water in, word daar aan die kliënt gesê om onder die water in te gaan asof hy onder water kan asemhaal. Soos die kliënt homself op die bodem van die put sien sit, word verdere aktiveerders aan die kliënt gegee. Eerstens word die kliënt gevra om homself te beleef as in die baarmoeder van sy ma, en daarna word die kliënt gevra of hy sy ma as ver of naby beleef. Fase vyf is ’n integrasiefase: dit behels beelde wat toets of daar nog ervarings is wat ongekonnekteer is. Fase vyf bestaan uit primêre en sekondêre beelde. Die eerste primêre beeld is ’n deur met die woorde “my lewenspad” op. Die kliënt word gevra om die beeld te beskryf, by die deur in te gaan, terug te kyk en te fokus op al sy ervarings van die verlede, en verder bewus te raak van enige emosies wat die kliënt geïnhibeer het, en moontlik nog steeds verhoed om spontaan te wees. Ná ongekonnekteerde emosies gekonnekteer is, word die kliënt gevra om te fokus op die toekoms, en op enige emosies wat hom inhibeer om sy toekoms spontaan tegemoet te gaan. Daarna volg daar sekondêre beelde wat fokus op hanteringstyle wat te doen het met kontrole wat die kliënt verhinder om spontaan te wees. Die eerste sekondêre beeld is dié van ’n afgrond. Tydens hierdie fase word die kliënt gevra om ’n afgrond te visualiseer en homself by die rand te sien staan en afkyk. Vervolgens word aan die kliënt gevra om homself vooroor te sien val, by alle ervarings te bly, en te verbaliseer wat met die beeld gebeur – totdat ’n neutrale gevoel ervaar word. Tydens die tweede sekondêre beeld word kliënte gevra om hulself in die middel van die see te sien te visualiseer hoe hulle onder die water insak tot by die bodem, terwyl hulle onder die water kan asemhaal. Soos die kliënte die bodem bereik, word hulle gevra om daar te sit, hulle oë toe te maak en hulle belewenisse te verbaliseer. Die derde sekondêre beeld is ’n waterval. Kliënte word tydens die beeld gevra om hulself te sien waar hulle besig is om na ’n waterval dryf

en op pad is om by die waterval af te gaan. Weer word alle ongekonnekteerde gevoelens gekonnekteer. By die tweede primêre beeld word kliënte gevra om 'n brug te visualiseer en te beskryf. Daarna moet die kliënt tot in die middel van die brug loop, afkyk, en hul gevoelens verbaliseer. Kliënte moet dan in die middel van die brug gaan sit en hulle oë toemaak. Wanneer die kliënt 'n neutrale gevoel beleef, word hy gevra om terug te kyk van waar hy by die brug opgestap het, en te fokus op enige emosies wat hom terughou of inhibeer. Daarna word aan die kliënt gevra om vorentoe te kyk en te fokus op enige gevoelens wat die kliënt inhibeer om die toekoms in te gaan. Soos 'n neutrale gevoel bereik is, word die kliënt gevra om oor die brug te stap en sy gevoelens te verbaliseer. Die derde primêre beeld is 'n deur met die woord "vryheid" op. Soos met die beelde van die ander deure, word kliënte gevra om die deur te beskryf, daar in te gaan, te gaan sit met toe oë, en deur enige ongemak te werk deur passief daarby te bly. Die vierde sekondêre beeld is 'n beeld van trappe wat afbeweeg met die inskripsie "my onbewuste" aan die bokant. Soos met al die ander beelde, word die kliënt gevra om die beeld te beskryf, by die trappe af te gaan, sy gevoelens te verbaliseer en enige ongekonnekteerde ervarings te konnekteer. Die vyfde sekondêre beeld is 'n kokon. 'n Kokon is 'n argetipiese beeld van 'n sywurm, waar metamorfose plaasgevind het. Die kliënt word gevra om homself in die kokon te sien en te ervaar, en homself uit die kokon uit te sien beweeg, die gevoelens te ervaar, en dit te verbaliseer. Tydens die sesde sekondêre beeld sien die kliënt homself op 'n vlot in die see. Die kliënt moet passief by die beeld bly en die reis beskryf. Gewoonlik eindig die kliënt by 'n strand. Ná die beeld voltooi is en daar geen intrasistemiese kettingekspressies meer by die kliënt teenwoordig is nie, word al die beelde aan die kliënt geïnterpreteer en SHIP[®] word getermineer.

Psigoterapeute moet self deur SHIP[®] gaan alvorens hulle fasiliteerders kan word. Die voorgenoemde laat toe dat die psigoterapeut bewus is van sy eie prosesse tydens psigoterapie en hy dit nie op die kliënt projekteer nie. Sou die kliënt as aktiveerder optree vir die psigoterapeut, maak die psigoterapeut so gou as moontlik 'n afspraak met 'n geregistreerde SHIP[®]-instrukteur om daardeur te werk. 'n Verdere voordeel daarvan is dat die psigoterapeut bly groei in homself en hy te alle tye objektief bly as daar met kliënte gewerk word.

Liberman (1995) beskou die interne integrasie van die psigoterapeut met homself as een van die belangrikste vereistes vir heling by die kliënt. Cortright (1997) handhaaf

die siening dat die psigoterapeut se innerlike werk sal lei tot sy eie konnektering, wat sy deelname tydens psigoterapie ten volle sal laat realiseer. Die enigste instrument wat 'n psigoterapeut volgens Hillman (1997) het, is homself. Daarom is die psigoterapeut se eie psigoterapie baie belangrik om hom in staat te stel om met kliënte te kan werk.

Cortright (1997) sê dat die psigoterapeut se konnektering met homself die hoofinstrument is van die psigoterapeut tydens psigoterapie. Hillman (1997) verduidelik die belang van die psigoterapeut se eie psigoterapie deur te sê dat dit die enigste manier is hoe die psigoterapeut doeltreffend met die kliënt kan konsulteer. Grof (1985) beskou die persoonlike ontdekking van die psigoterapeut as 'n voorvereiste om met kliënte te kan werk en om te groei.

3.15 SAMEVATTING

Hierdie studie fokus op die effek van SHIP[®] by tennisspelers. Hoofstuk twee het die aandag gevestig op modelle vanuit die hoofstroom-Sielkunde wat in sport toegepas word. Hoofstuk drie handel spesifiek oor SHIP[®], terwyl hoofstuk vier konsentreer op die ooreenkomste en verskille tussen sielkundige modelle wat in sport en SHIP[®] toegepas word.

HOOFSTUK VIER

OOREENKOMSTE EN VERSKILLE TUSSEN SIELKUNDIGE MODELLE EN SHIP[®]

4.1 INLEIDING

Die mediese model in Suid-Afrika is bekend vir gehalte, omvangrykheid en akkuraatheid van die diagnostiese proses. Diagnoses in die Sielkunde kan wissel van depressiewe, angs, persoonlikheid, identiteit, seksuele en eetversteurings, tot vele ander psigiese siektetoestande. Nadat 'n diagnose gemaak is, is die volgende stap om die toestand wat gediagnoseer is te behandel. Hoofstroom-Sielkunde bestaan uit verskillende psigoterapeutiese modelle wat gebruik word om die psigiese toestande te behandel. Hierdie modelle het ook toepassingsmoontlikhede in sport, soos in hoofstuk twee uiteengesit is. In hierdie hoofstuk gaan die rasionaal van elke model bespreek en met SHIP[®] vergelyk word.

4.2 OOREENKOMSTE EN VERSKILLE

SHIP[®] toon ooreenkomste sowel as verskille met modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde. Net soos die psigoanalitiese model, gee SHIP[®] erkenning aan die onbewuste en die vorming van hanteringstyle. Anders as die psigoanalitiese model fokus SHIP[®] nie op insig of simptomeverligting nie, maar op spontanehelingsreaksies. SHIP[®] kom ook ooreen met die behavioristiese model waar daar op liggaamlike reaksies gefokus word. Die verskil tussen SHIP[®] en die behavioristiese model is dat SHIP[®] passief bly fokus op enige liggaamlike reaksies, terwyl die behavioristiese model liggaamlike reaksies manipuleer, deur byvoorbeeld die kliënt dieper te laat asemhaal en ontspan. Kognitiewe intervensies fokus byvoorbeeld daarop om opwekking te beheer met behulp van kognitiewe herstrukturering. Die meerderheid Sportsielkundige intervensies maak onder meer gebruik van kognitiewe herstrukturering saam met die verandering van gedragpatrone.

Tydens SHIP[®] word daar passief by enige opwekking gebly om die opwekking in sy totaliteit te ervaar. SHIP[®] kom ooreen met die humanistiese model se beskouing dat 'n mens die potensiaal het om te groei en te ontwikkel, met die verskil dat heling primêr plaasvind en groei sekondêr; met ander woorde, groei kan nie plaasvind

sonder heling nie. NLP fokus op die programmering van die sentrale senuweestelsel, waar SHIP[®] fokus op die passiewe ervaring van die kliënt self. Die grootste verskil tussen SHIP[®] en modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde is dat SHIP[®] nie poog om enige belewenisse aktief te verander, te bevraagteken, te herkonstrueer of te herprogrammeer nie. SHIP[®] fokus op die kliënt se belewenisse en gevoelens in totaliteit, deur passief daarby te bly sodat spontaneheling kan plaasvind. SHIP[®] maak nie gebruik van enige manipulerende tegnieke om dit vir die kliënt gemaklik te maak nie.

Om die angs te beheer, ontwikkel 'n mens verdedigingsmeganismes. Die psigodinamiese model beskryf onbewuste prosesse as sentraal tot menslike gedrag. Die doel van psigodinamiese terapie is om die onbewuste bewus te maak deur die herlewing van ervarings van die verlede, met die doel om deur onderdrukte konflikte te werk om sodoende die mens se persoonlikheid te herkonstrueer. Tydens psigoterapie fokus die psigodinamiese terapeut op die vermindering van die weerstand van die kliënt en rig hy hom daarop om die kliënt insig te gee in sy situasie. Die model maak gebruik van tegnieke soos droomanalise, analise van weerstand, vrye assosiasie en interpretasies van onderdrukte konflikte. SHIP[®] verwys na hanteringstyle wat ontwikkel wanneer daar 'n "te veelheid" van energie (byvoorbeeld te veel stres) deur die persoon beleef word. Anders as die psigodinamiese model wat ten doel het om die mens se persoonlikheid te herkonstrueer, is die doel van SHIP[®] spontaneheling. SHIP[®] maak gebruik van dié raamwerk om spontahelingsreaksies te aktiveer sodat vasgevangde energie vrygelaat kan word.

Die behavioristiese model beskou gedrag as die resultaat van leerervarings. Behavioristiese terapie fokus op die stel van terapeutiese doelwitte, die ontwikkeling van behandelingsplanne en die evaluering van die uitkoms van terapie. Die doel van terapie is om wanaangepaste gedrag te verminder en meer effektiewe gedrag aan te leer. Die behavioristiese terapeut neem die rol in van 'n onderwyser wat die kliënt help om meer effektiewe gedrag aan te leer. Die terapie maak gebruik van verskeie tegnieke soos kognitiewe herstrukturering, modellering, ontspanningstegnieke, tegnieke van versterking, sistematiese desensitasie, assertiwiteit en opleiding in sosiale vaardigheid. Al die genoemde tegnieke maak gewoonlik deel uit van 'n hedendaagse en sportsielkundige intervensie. SHIP[®] verwys na gedrag in terme van



potensialiteit wat verwys na die manier waarop iemand hom- of haarself in alledaagse situasies oordra. Die doel van SHIP[®] verskil van die behavioristiese model in dié sin dat SHIP[®] nie effektiewe gedrag aanleer nie, maar fokus op die persoon se interne wysheid wat individueel spesifiek is, en die potensiaal het om self te heel en te groei deurdat die terapeut die kliënt se helings- en groeiproses objektief fasiliteer.

Volgens die kognitiewe model is mense geneig om verkeerde denkwyses te inkorporeer wat tot emosionele versteurings lei. Die kognitiewe model is 'n psigoopvoedkundige model wat fokus op die aanleer van nuwe denkwyses, die inoefening van nuwe vaardighede en die verwerping van meer effektiewe hanteringstyle vir die hantering van probleme. Tydens die terapie tree die terapeut op as 'n onderwyser wat die kliënt leer om disfunksionele denkwyses te bevraagteken en te verander, en meer funksionele denkwyses en vaardighede te bemeester. Die model maak gebruik van verskeie tegnieke soos die aanleer van nuwe hanteringstyle, beelding, rolspel, die konfrontering van foutiewe denkwyses, formulering van alternatiewe interpretasies, die gee van huiswerk en debatvoering oor moontlike irrasionele denkwyses. Ook kenmerkend van die moderne sportsielkundige intervensies is die fokus op “kopskuiwe” of “perception switches”. SHIP[®] verskil van die kognitiewe model ten opsigte van die kognitiewe model se fokus op die aanleer van nuwe hanteringstyle, teenoor SHIP[®] se fokus op die oopmaak van ervarings van energiesteurings wat gelei het tot die ontwikkeling van hanteringstyle om spontanehelingsreaksies te aktiveer, sodat die persoon optimaal kan funksioneer.

Die humanistiese model is 'n beskouing van die mens as 'n positiewe wese wat neig om na volle funksionering te beweeg. Dié model beskryf psigiese welstand as 'n kongruensie tussen die ideale self en ware self van die kliënt. Wanaanpassing word deur die model beskou as 'n diskrepansie tussen wat die kliënt wil wees, en wat die kliënt is. Die doel van die terapie is om kliënte toe te laat om gevoelens te ervaar wat voorheen ontken is. Tydens die terapie fokus die terapeut op empatie, kongruensie en warmte. Die model steun op tegnieke soos die refleksie van gevoelens, aktiewe luister en die opklaring van die kliënt se gevoelens. SHIP[®] kom ooreen met die humanistiese model in dié sin dat die psigoterapeut in SHIP[®] die kliënt, net soos die humanistiese model, ook met respek, empatie en warmte behandel. Verder toon

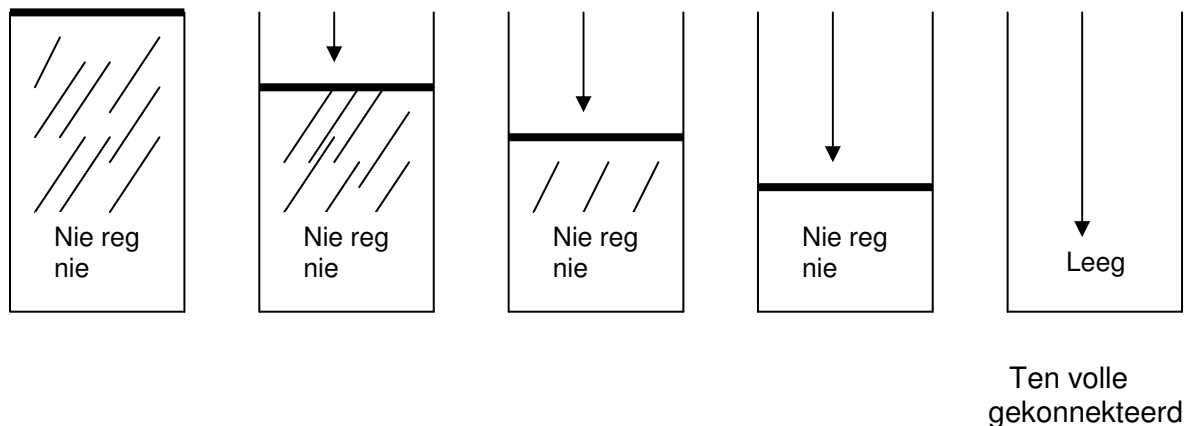
SHIP[®] ooreenkomste met Gendlin (1964) se beskrywing van gefokusheid waar die kliënt inwaarts fokus op sy gevoelens en nie wegstrem van ongemak nie. Beide Gendlin (1964) en SHIP[®] konsentreer op die proses en belewenis van die kliënt soos dit in die hier en nou ervaar word.

NLP is die bestudering van die mens se subjektiewe ervarings. Die doel van NLP is om tegnieke aan die kliënt te verskaf wat positiewe veranderinge sal veroorsaak. Tydens NLP word die kliënt se veralgemenings bevraagteken en herprogrammeer. Tekorte van die psigodinamiese model is dat die model hoofsaaklik fokus op biologiese faktore. Dié tipe terapie vereis langdurige opleiding van terapeute en is ontoepaslik in die gewone voorligtingsopset. Dit is noodsaaklik dat kliënte wat hierdie tipe terapie ondergaan, sterk egogrense moet hê. Kritiek teen die behavioristiese terapie is dat dit gedrag verander, maar nie gevoelens nie. Verdere kritiek teen dié model is dat die terapeut die kliënt manipuleer, geen insig aan die kliënt verskaf nie en historiese oorsake van huidige gedrag ignoreer. Kognitiewe terapie se tekorte is dat die model nie fokus op die kliënt se verlede en onbewuste konflikte nie. Verdere kritiek teen die kognitiewe model is dat die model nie veel aandag gee aan emosies nie. Kritiek teen die humanistiese model is dat die terapeute te passief is en tot refleksies van emosies beperk is. Vanuit 'n SHIP[®] perspektief kan NLP gekritiseer word omdat die model die spontane ritme van die kliënt onderdruk deur te fokus op tegnieke om die kliënt te verander (Ryckman, 1987; Corey, 1996; Hill, 2001; Möller, 1993).

JOS (2002) kritiseer terapeute vanuit die hoofstroom-Sielkunde omdat hulle geleer word om beheer te neem van die kliënt se probleme. Hierdeur word die kliënt se probleme nie onvoorwaardelik aanvaar nie en projekteer die terapeut sy idees op die kliënt. Deur beheer te neem van die kliënt se probleme word die boodskappe van die kliënt se individuele spesifieke veld met ander woorde gediskwalifiseer. SHIP[®] erken dat heling in die kliënt self geleë is, terwyl ander terapeute wat fokus op die verligting of verandering van simptome (soos in die genoemde modelle), kliënte afhanklik kan maak, in plaas van onafhanklik. Die hoofstroom-Sielkunde leer aan kliënte tegnieke om probleme te hanteer, waar SHIP[®] die energie wat kliënte gebruik om hierdie hanteringsmeganismes in stand te hou, losmaak en sodoende die kliënt in staat stel om sy volle potensiaal te kan verwesenlik. Tydens SHIP[®] val kliënte nie terug op vorige hanteringstyle nie. Tydens elke SHIP[®] sessie beweeg die kliënt nader aan die

ware self, en word hy trouens steeds meer homself. Die proses van SHIP[®] kan soos volg voorgestel word.

4.3 DIAGRAM AGTIEN – DIE PROSES VAN SHIP[®]



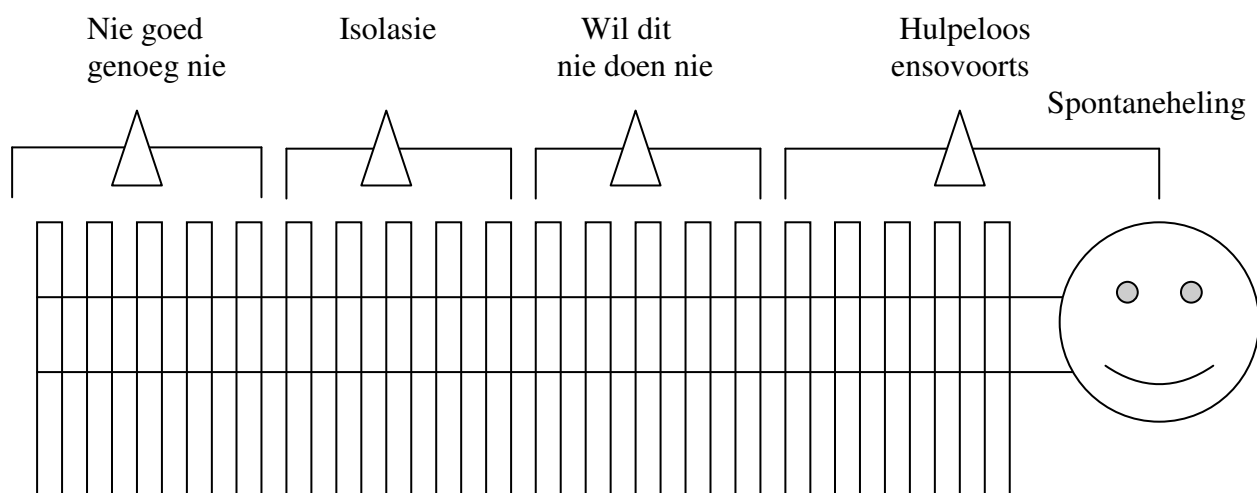
Elke keer wat die persoon van die glas drink (SHIP[®] terapie ondergaan), kan dit vir die kliënt voel dat die probleem nie opgelos word nie. Die werklike proses is dat die probleem stelselmatig minder en minder word, totdat die kliënt ten volle gekonnekteer is (JOS, 2002).

Kliënte maak gebruik van 'n verskeidenheid van onttrekkers om weg te beweeg van ongemak. Voorbeelde van onttrekkers is byvoorbeeld om te veel te oefen, te veel te werk, of te veel te rook. Enigiets wat met 'n "te veel"-gevoel te doen het, kan 'n tydelike verligting by die kliënt teweegbring. Volgens JOS (2002) maak mense gebruik van verskeie onttrekkingstegnieke soos meditasie, slaapterapie, NLP, ensovoorts. Die kroniese gebruik van onttrekkers is 'n aanduiding dat kliënte se interne verdedigingsmeganismes na aan uitgeput is. Kognitiewe tegnieke wat ervarings uit die kliënt se verlede ontken, ontken die psigobiologiese natuur van inprenting en kettingstellings, wat volgens JOS (2002) weer verdere onttrekkers word. SHIP[®] verskil van hoofstroom-Sielkunde deurdat SHIP[®] nie gebruik maak van tegnieke wat aan die kliënt geleer word nie. SHIP[®] aktiveer die helingspotensiaal wat binne die kliënt is. Baie psigoterapeutiese tegnieke leer kliënte om beheer te neem. As die kliënt byvoorbeeld ongemak beleef, leer die terapeut aan die kliënt ontspanningstegnieke om die ongemak te hanteer. Tydens SHIP[®] bly die kliënt passief by die ongemak, sodat dit wat in die gediskonnekteerde inprentsentrum is, toegelaat word om te konnekteer en heel.

Helingsreaksies tydens SHIP[®] is permanent. Ná die voltooiing van SHIP[®] projekteer die kliënt se sisteem energie na sy omgewing dat onaanvaarbare dinge nie onderhandelbaar is nie. Psigoterapeutiese modelle vanuit die hoofstroom-Sielkunde probeer die omgewing waarin die kliënt homself bevind beheer, en neem nie geslote sisteme in ag nie. Die psigodinamiese terme “oordrag” en “weerstand” is nie van toepassing tydens SHIP[®] nie. JOS (2002) beskou tegnieke om weerstand van die kliënt weg te neem as projeksies van die psigoterapeut. As die psigoterapeut tegnieke gebruik om weerstand te verminder, diskwalifiseer die psigoterapeut dit wat die kliënt na die sessie toe bring, en word die kliënt se gevoelens nog verder onderdruk. SHIP[®] handhaaf die siening dat alle mense in 'n proses is. Sou 'n kliënt “weerstand” beleef tydens SHIP[®], word dit beskou as deel van die kliënt se helingsproses en word die kliënt toegelaat om al sy ervarings passief te beleef sodat dit kan konnekteer.

Sien die onderstaande diagram.

4.4 DIAGRAM NEGENTIEN – SPONTANEHELINGSPROSES



In diagram negentien verteenwoordig die woorde “nie goed genoeg nie”, “isolasië”, “wil dit nie doen nie” en “hulpeloos”, intersistemiese kettingekspresies wat deur die persoon se individuele spesifieke veld werk. Die eersgenoemde is aanduidend dat spontanehelingsreaksie vroeër in die persoon se lewe geblok is met die resultaat dat die persoon nie sy lewe leef in ooreenstemming met sy individuele spesifieke veld nie. Diagram negentien toon dat spontaneheling slegs kan plaasvind as die

intersistemiese kettingekspresies se energie vrygelaat word, deurdat die terapeut die kliënt hou in die ervaring van interne konnektering van die kliënt se belewenis van sy ongemak, soos die spesifieke gevoelens in die diagram (“nie goed genoeg nie”, “isolasie”, “wil dit nie doen nie” en “hulpeloosheid”), sodat die kliënt sy volle potensiaal kan bereik.

4.5 VERSKILLE TUSSEN PSIGOTERAPIE EN SHIP[®]

DIE VERSKILLE TUSSEN TRADISIONELE PSIGOTERAPIE EN SHIP[®] KAN SOOS VOLG VOORGESTEL WORD

Tradisionele psigoterapie	SHIP[®]
Weerstand moet oorkom word.	Proses impliseer dat alles deel is van blootstellende heling (byvoorbeeld, weerstand is aanduidend van die intensiteit daaragter).
Verdedigingsmeganismes.	Hanteringstyle bring teenoorgesteldes tot stand.
Funksioneer hoofsaaklik op 'n geaktiveerde simpatiese vlak van veg of vlug.	Onwillekeurige helingsproses besig om te werk – kliënt moet passief wees.
Pasiënt met patologie.	Kliënt in proses van heling.
Psigoterapeut is die heler.	Psigoterapeut is die fasiliteerder.
Psigoterapeut manipuleer beelde deur tegnieke van onttrekkers.	Spontaneheling vind plaas in die beelde soos die ritme van die kliënt geakkommodeer word in SHIP [®] .
Mense herskep dinge omdat dit bekend en veilig is.	Mense herskep dinge om te heel.

4.6 'N VERGELYKING VAN SHIP[®] MET GESTALT-PSIGOTERAPIE, BIOENERGIEKE ANALISE, JOGA EN CHI-GUNG AS ALTERNATIEWE, ANTIEKE EN MODERNE ENERGIETERAPIË

4.6.1 Gestalt-psigologie

Inleiding

Gestalt terapie is in 1952 deur Frederick S. ("Frits") Perls ontwikkel. Die terapie reflekteer 'n aksiebenadering wat op 'n dieper bewustheid en leefwyse in die hier en nou fokus (Perls, 1974).

Die filosofie van Gestalt-terapie

Die basiese filosofie van Gestalt-terapie behels die strewende na heelheid en integrasie van denke, gevoelens en gedrag. Die terapie huldig die siening dat die mens die kapasiteit het om 'n verband te trek tussen invloede van die verlede en probleme wat in die hede beleef word. Groei word beskou as 'n beweging van ondersteuning vanuit die omgewing na ondersteuning vanuit die self. Die model beklemtoon hoe en wat kliënte in die hier en nou ervaar sodat hulle polariteite in hulself kan aanvaar (Perls, 1974).

Die doel van Gestalt-terapie

Die doel van die terapie is eerstens om die kliënt by te staan om 'n groter bewustheid te ontwikkel van ervarings wat van oomblik tot oomblik ervaar word, en tweedens om die kliënt te konfronteer om verantwoordelikheid te neem en op innerlike ondersteuning te fokus, eerder as op eksterne ondersteuning (Perls, 1974).

Tegniese van Gestalt-terapie

Tegniese is in Gestalt-terapie ontwikkel sodat die kliënt se ervarings tydens terapie geïntensifiseer word en om 'n integrasie te bewerkstellig tussen konflikterende gevoelens. Voorbeelde van tegniese is konfrontasie, dialoë met polariteite, rolspel, bly by die gevoelens en die herbeleving van onvoltooide belewenisse in die vorm van skuldgevoelens (Perls, 1974).

Ooreenkomste tussen Gestalt-terapie en SHIP[®]

Ooreenkomste tussen Gestalt-terapie en SHIP[®] is dat albei intervensies op die kliënt eerder as op patologie fokus. Beide intervensies fokus op die integrasie van ongeïntegreerde belewenisse van die verlede en handhaaf die siening dat die ware potensiaal van die mens binne die mens self is. 'n Verdere ooreenkoms is die beskrywing van die terapeutiese proses as 'n kontinuum van bewustheid waartydens heling en groei plaasvind.

Verskille tussen Gestalt-terapie en SHIP[®]

Die verskille tussen Gestalt-terapie en SHIP[®] lê opgesluit in die toepassing van die terapieë. Tydens SHIP[®] lê die kliënt op 'n bed om sodoende passief op sy belewenis te bly fokus, terwyl die kliënt tydens Gestalt-terapie op 'n stoel sit. Tydens SHIP[®] is die fasiliteerder se rol om die kliënt te aktiveer en onttrekkers te neutraliseer sodat spontaneheling kan plaasvind. Tydens Gestalt-terapie speel die terapeut 'n meer aktiewe rol en maak hy gebruik van tegnieke soos konfrontasie en rolspel sodat die kliënt bewus raak van sy innerlike potensiaal.

4.6.2 Bioenergieke analise

Die ontstaan van bioenergieke analise

Alexander Lowen het in 1956 die Instituut vir Bioenergieke Analise in die Verenigde State van Amerika gestig. Hy het bioenergieke analise ontwikkel as 'n sistematiese metode wat op die verhouding tussen somatiese funksionering en psigologiese trauma fokus (Lowen, 1971).

Die doel van bioenergieke analise

Graham (1990) beskryf die doel van bioenergie as 'n gesonde integrasie van die liggaam en siel.

Volgens Lowen (1994:43) is bioenergieke analise 'n terapeutiese tegniek waardeur 'n kliënt gehelp kan word om weer een te word met sy liggaam sodat hy die lewe van die liggaam ten volle kan geniet.

Die beklemtoning van die liggaam behels die basiese funksies van asemhaling, beweging, gevoelens en self-ekspressie. 'n Persoon wat nie diep asemhaal nie

verminder die lewe van sy liggaam. As hy nie vrylik beweeg nie, strem hy die lewe van sy liggaam. As hy nie ten volle voel nie, ver-eng hy die lewe van sy liggaam. En as sy self-ekspressie ingeperk is, beperk hy die lewe van sy liggaam (Lowen, 1994).

Lowen (1994) beskryf die doel van bioenergie as om mense te help om hul primêre natuur te herwin. Hy beskryf die primêre natuur van die mens as 'n toestand van vryheid, 'n staat van grasia en skoonheid. Vryheid is volgens hom die afwesigheid van innerlike weerstand teenoor die vloei van gevoel, grasia die uitdrukking van vloei in beweging en skoonheid 'n manifestasie van innerlike harmonie (Lowen, 1994).

Lowen (1994) se terapeutiese metodes

Die konsep van praktiese empatie

Volgens Lowen (1994) is 'n voorbeeld van praktiese empatie wanneer die terapeut die kliënt se uitdrukkings naboots om te ervaar wat die uitdrukkings voorstel.

Sentrering

Sentrering beteken om 'n persoon sover te kry om kontak te maak met soliede grond. Lowen (1994) het 'n basiese oefening ontwikkel om mense te help om meer gesentreer te wees. Hy noem dit die fundamentele stresposisie. Lowen (1994) beklemtoon dat dit belangrik is om die posisie te gebruik om meer bewus te raak van hoe die liggaam voel.

Bioenergieke analise in perspektief

Bioenergieke analise verskaf 'n metode waarvolgens die karakter van die mens dinamies geanaliseer word sonder die gebruik van woorde. Dit is 'n holistiese persoonsgeoriënteerde terapie waar die mens beskou word as 'n energie sisteem wat balans nastreef. Bioenergieke analise het ten doel om blokkasies te verwyder in die spier- en psigiese karakter om energievlakke te verhoog en dit realisties en genotvol vry te stel om die persoon se groei, self-uitdrukking en bewustheid te vergroot (Katchmer, 1993).

Ooreenkomste tussen bioenergieke analise en SHIP[®]

'n Duidelike ooreenkoms tussen bioenergieke analise en SHIP[®] is dat beide terapieë op die verhouding tussen die somatiese en die psigologiese funksionering van die kliënt fokus. Verder beklemtoon beide terapieë 'n gesonde integrasie van liggaam en siel. Bioenergieke analise se beskouing van die mens as energiesisteem toon ook sterk ooreenkomste met SHIP[®] se beskouing van die mens as energiesisteem.

Verskille tussen bioenergieke analise en SHIP[®]

'n Duidelike verskil tussen bioenergieke analise en SHIP[®] is dat bioenergieke analise primêr fokus op die fisieke manifestasies van die kliënt waar SHIP[®] op die psigologiese sowel as die fisieke manifestasies van die kliënt fokus. Die metode van toepassing van bioenergieke analise verskil met SHIP[®] ten opsigte van die metode van toepassing, byvoorbeeld: tydens Bioenergieke Analise staan die kliënt in die fundamentele stresposisie waar die kliënt op 'n bed lê tydens SHIP[®]. 'n Verdere verskil tussen die twee terapieë is dat bioenergieke analise ten doel het om blokkasies te verwyder in die spier- en psigiese karakter om energievlakke te verhoog teenoor SHIP[®] wat op spontane hellingreaksies fokus wat psigies sowel as fisies manifesteer.

4.6.3 Joga

Inleiding

Joga het sy oorsprong in Indië en is meer as 4 000 jaar oud (Riley, 2004). Dit is 'n komplementerende en alternatiewe praktyk wat op die ontwikkeling en handhawing van psigiese en fisieke gesondheid fokus (Riley, 2004; Shearer, 1982).

Standaardkomponente van Joga

Die standaard komponente van alle Jogaskole is spesifieke liggaamshoudings, asemhaling en meditasie. Daar bestaan meer as 84 000 Joga-houdings wat genoeg ruimte laat vir eksplorاسie en innovering. Om Joga sinvol te beoefen is dit belangrik om op die kwaliteit en diepte van asemhaling te fokus wanneer 'n spesifieke houding ingeneem word (Riley, 2004).

Die proses van Joga

In Joga word die menslike sisteem as 'n bron van kennis beskou wat presies weet wat die sisteem benodig vir optimale psigiese en fisieke welstand. Tydens Joga raak die kliënt bewus van sy psigiese en fisieke belewenisse van oomblik tot oomblik in die hier en nou. Joga reflekteer 'n proses van vertrouwe in die wysheid van die menslike sisteem deur weg te beweeg van die kliënt se wilsbesluite sodat sy ware potensiaal bereik kan word deur op sy sisteem se spontane proses van wysheid te fokus (Riley, 2004).

Die effektiwiteit van Joga

Kundalini Joga is een van die algemeenste skole in Joga wat gekenmerk word deur oefeninge wat bloedtoevoer en energie aan die brein verskaf wat definitiewe voordele inhou vir die welsyn van die mens (Singh-Khalsa, 1998). Verder bestaan daar verskeie studies wat aantoon dat Joga belowende uitkomst vir fisiologiese (Murugesan, Govindarajulu & Bera, 2000) en psigologiese kondisies inhou (Malathi, Damodaran, Shah, Patil & Maratha, 2000). 'n Voorbeeld van eersgenoemde is die studie oor die effek van Joga op die gemoed van 113 pasiënte in 'n psigiatriese hospitaal in New Hampshire wat gebruik gemaak het van die Profile of Mood States (POMS) as psigometriese meetinstrument. Die studie het bevind dat Joga 'n insiggewende positiewe effek het op die gemoed en stresvlakke van die pasiënte (Lavey, Sherman, Mueser, Osborne, Currier & Wolfe, 2005).

Ooreenkomste tussen Joga en SHIP[®]

Eerstens kom Joga en SHIP[®] ooreen ten op sigte van die feit dat albei toegespits is op die psigiese en fisieke welsyn van die kliënt. Net soos Joga beskou SHIP[®] die kliënt se sisteem as 'n bron van wysheid. Beide intervensies beweeg weg van die rasionele wilsbesluite van die kliënt en fokus op die spontane proses van wysheid van die kliënt se sisteem. Tydens Joga en SHIP[®] fokus die kliënt op sy psigiese en fisieke belewenisse soos dit van oomblik tot oomblik in die hier en nou beleef word.

Verskille tussen Joga en SHIP[®]

SHIP[®] verskil van Joga ten opsigte van die metode van toepassing. Tydens SHIP[®] byvoorbeeld is die rol van die terapeut die fasilitering van die kliënt se proses, terwyl die rol van die Joga-terapeut meer ooreenkomste toon met dié van 'n instrukteur. In

Joga neem die kliënt aktief deel deur op verskillende maniere asem te haal en te mediteer, terwyl die kliënt tydens SHIP[®] op 'n bed lê en passief fokus op sy psigiese en fisieke belewenisse. Verdere verskille is dat kliënte Joga op hul eie, in groepe, of in die buitelug kan doen, terwyl SHIP[®] 'n individuele terapie is wat in 'n kantoor plaasvind.

4.6.4 Chi-Gung

Inleiding

Chi-Gung dateer duisende jare terug. Vroeë verwysings dateer terug na Chin Shin Huang Ti (2690 - 2590 vC). Chi-Gung is energieke oefeninge wat uit baie dissiplines bestaan, onder meer Tai Chi (Liao, 1990).

Die rasionaal van Chi-Gung

Chi-Gung handhaaf die siening dat fisiekeen psigiese gesondheid gebaseer is op goeie bloedsomloop en die energie (Chi) rondom die liggaam. Volgens Chi-Gung ontstaan siektes wanneer die sisteem blokkasies ontwikkel of fisies en emosioneel versteur word. Die doel van Chi-Gung is om blokkasies in die menslike sisteem te verwyder en om energievloei te herstel (Dunn, 1987).

Chi-Gung en oefening

Oefeninge tydens Chi-Gung gaan gepaard met 'n lae vlak van inspanning en gefokusheid. Tydens Chi-Gung word die interne organe, spesifiek die hart en longe, gestimuleer sonder dat uitputting plaasvind of weefselskade opgedoen word. Chi-Gung kan met veiligheid twee keer per dag gedoen word (Dunn, 1987).

Chi-Gung en heling

Vanuit 'n helingsperspektief kan Chi-Gung deur enigiemand op enige vlak van gesondheid gedoen word. Kliënte wat aan kroniese moegheid lei kan dit byvoorbeeld doen terwyl hulle plat lê. Verder het top-atlete gevind dat hulle baat vind by Chi-Gung ten opsigte van hul gefokusheid, ingesteldheid en uithouvermoë. 'n Verdere voordeel van Chi-Gung is dat dit help om die vigor-vlakke van beseerde atlete te handhaaf (Carnie, 1997).

Ooreenkomste tussen Chi-Gung en SHIP[®]

Daar is duidelike ooreenkomste tussen Chi-Gung en SHIP[®] se siening van die mens as energiesisteem. Chi-Gung en SHIP[®] is ook aanpasbaar by die kliënt se vlak van funksionering en beide fokus op sowel die psigiese as die fisieke welsyn van die kliënt.

Verskille tussen Chi-Gung en SHIP[®]

SHIP[®] verskil met Chi-Gung ten opsigte van die metode van toepassing: byvoorbeeld tydens SHIP[®] fasiliteer die terapeut die spontanehelingsprosesse van die kliënt deur die kliënt passief in 'n geaktiveerde staat te hou en tydens Chi-Gung voer die kliënt aktief bewegings uit en fokus op sy asemhaling en die korrektheid van die uitvoering van die bewegings.

4.7 SAMEVATTING

Uit hoofstuk vier is dit duidelik dat SHIP[®] duidelike ooreenkomste en verskille met die genoemde modelle toon. SHIP[®] gee ook erkenning aan die onbewuste, net soos die psigodinamiese model, maar gaan anders te werk as die simptomeverligting van dié modelfokus. SHIP[®] verskil van die behavioristiese model deurdat SHIP[®] nie op die aanleer van gedrag fokus nie, maar op die persoon se interne wysheid en daardeur die bereiking van sy volle potensiaal. Waar die kognitiewe model op die aanleer van nuwe hanteringsmeganismes fokus, fokus SHIP[®] op die oopmaak van ervarings wat tot hanteringsmeganismes gelei het, sodat die persoon optimaal kan funksioneer. SHIP[®] stem ooreen met die wyse waarop die humanistiese model die kliënt behandel, naamlik met empatie, warmte en respek. SHIP[®] stem ooreen met die wyse waarop die humanistiese model die kliënt behandel, naamlik met empatie, warmte en respek. SHIP[®] toon ook ooreenkomste met Gendlin (1964) se psigoterapie van ervarings en sy konsep van gefokusheid op inwaartse gevoelens. SHIP[®] verskil van NLP deurdat SHIP[®] nie die kliënt herprogrammeer deur op spesifieke tegnieke te fokus wat in NLP gebruik word nie. Die klem val eerder op die spontane ritme van die kliënt en bewerkstellig 'n balans in die kliënt se individuele, spesifieke veld. Dit gebeur deurdat die energie van gevriesde potensialiteite ontvries word, deur die proses van die kliënt te fasiliteer sodat hy sy volle potensiaal sal bereik. SHIP[®] kom ooreen met Gestalt-terapie ten opsigte daarvan dat albei



intervensies op die integrasie van ongeïntegreerde belewenisse fokus. Bioenergieke analise, Joga en Chi- Gung toon duidelike ooreenkomste met SHIP[®] ten opsigte van die terapieë se fokus op die psigiese en fisieke belewenisse asook energiewelde van die kliënt se sisteem. Hoofstuk vyf fokus op die populasiegroep van die studie, naamlik adolessente.