



HOOFSTUK 5

IDIOGRAFIESE STUDIES

When experience is viewed in a certain way, it presents nothing but
doorways into the domain of the soul.

(Jon Kabat-Zinn)

5.1 INLEIDEND

Die verloop van die terapeutiese sessies sal vervolgens uiteengesit word, met klem op die verwerkliking, al dan nie, van die beplande sessiedoelstellings. Vir die doel van hierdie studie sal een idiografiese studie volledig weergegee word. Daarna sal enkele ander idiografiese studies eksemplaries uitgelig word, ter bespreking van die navorsingsprobleem.

5.2 BIOGRAFIESE BESONDERHEDE VAN KLIËNTE

Alle kliënte is vir die doel van hierdie studie geïdentifiseer na aanleiding van opvoedkundige-sielkundige evaluering. Verwys in die verband terug na Hoofstuk 4, 4.3.2 Steekproefneming, p 111.

5.2.1 KLIËNT A.

Die seun is Afrikaans en in Graad 8, 14 jaar oud. Die aanmeldingsprobleem vir die opvoedkundige-sielkundige evaluering, was dat hy 'n ongelukkig is en sy ouers ten minste drie maal per week moedeloos en in tranes geskakel het. Hy woon in die koshuis van 'n seunsskool. Sy ouers woon in die platteland, waar hulle 'n kwekery besit en bestuur. Hy kuier naweke by hulle. Hy onderpresteer tans en het slegs enkele vriende in die klas.

Die bevinding van die opvoedkundige-sielkundige evaluering is ongelukkigheid en spanning ten aansien van verhoogde akademiese eise, en aanpassingsprobleme in die koshuis, hoërskool en uitsluitlik seunsskool.

5.2.2 KLIËNT B.

Die seun is Afrikaans en in graad 9, 15 jaar oud. Die aanmeldingsprobleem vir die opvoedkundige-sielkundige evaluering, was dat sy ouers bekommerd is weens sy beperkte sosialisering, hoë gespannenheid en onderprestasie.

Hy is een van twee kinders. Sy suster is twee jaar ouer as hy. Die moeder is 'n tuisteskepper, en die vader 'n algemene praktisyn.

Die bevindinge van die opvoedkundige-sielkundige evaluering is dat die seun onseker is en oor 'n lae selfkonsep beskik. Derhalwe is sy interpersoonlike selfgeldingsvaardighede ontoereikend en neig hy om in die lig van evaluering oorspanne en oorbekommerd te wees.

5.2.3 KLIËNT C.

Die 25 jarige vrou het tweetalig grootgeword. Sy praat oorwegend Afrikaans, maar druk haarself ook dikwels in Engels uit. Sy is 'n voedselbestuurder van 'n groot spyseniersfirma. Sy is amper een jaar getroud. Die aanmeldingsprobleem vir die opvoedkundige-sielkundige evaluering was beroepsontevredenheid en hulp met haar toekomstige loopbaanbeplanning.

Die bevindinge van die opvoedkundige-sielkundige evaluering was dat sy perfeksionisties is, weens minderwaardigheidsgevoelens. Hierdie belewinge manifesteer tuis en in die werksplek in terme van teneergedruktheid, agterdog, emosionele buierigheid en ontoereikende interpersoonlike verhoudinge.



5.3 GEVALLESTUDIE 1: KLIËNT A

(Kliënt A se opdragte en sessie-rofwerk verskyn in Bylae A).

5.3.1 SESSIE 1

'N DROOMKAART VAN MY IDEALE SELFIDENTITEIT

5.3.1.1 DOELWITTE:

- ⊕ Die skep van klimaat, relasievorming en opbou van krediete aan die hand van 'n aktiwiteit.
- ⊕ Bewuswording van 'n ideale self-identiteit.

5.3.1.2 SESSIEVERLOOP

Die seun was gretig om die droomkaart van wat hy eendag wil hê, doen en wees te maak. Dit het hom lank geneem om uit die tydskrifte prente en woorde te selekteer en uit te knip. Hy het die prente op die voorsiene plakkaat geplak en gesprek is met hom gevoer oor die seleksie en betekenis van die prente en woorde. (Die droomkaart word weergegee in Bylae A, p. 217).

Die volgende prente is geselekteer:

- ✂ 'n Mercedes Benz;
- ✂ Polospelers;
- ✂ 'n dubbelverdieping huis;
- ✂ 'n liggeel iris; en
- ✂ 'n kombuis met tafel en stoele.

Die volgende woorde/frases is geselekteer:



- ✂ BRIL-JANT;
- ✂ Só sal dit wees;
- ✂ Span alles in; en
- ✂ Lekker.

Aan die hand van gesprek, vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk, is die seun se betekenis van elk verken.

Die seun het aangedui dat dit wat hy **graag wil hê die motor, huis, en kombuis** is. Die terapeut het redes vir elk gevra. Die seun kon nie onmiddellik sê hoekom nie. Die terapeut het gesê hy moet hom voorstel dat hy iemand ontmoet wat dit alles het, en verduidelik wat sy indrukke van hierdie besittings sal wees. Die seun het geantwoord dat die motor:

"mooi is, ... ek hou daarvan, ... dit is luuks. Die huis is ook mooi, stylvol, groot genoeg vir 'n gesin, ... 'n mens kan trots wees om so 'n huis te hê. Die kombuis lyk gesellig, ... vir 'n gesin."

Die seun het aangedui dat dit wat hy **graag eendag wil doen is om polo te kan speel**. Sy keuse van polo het hy verduidelik deur te sê:

"dit is vir my lekker, ... ek is goed daarmee, ..., ek hou van perde, en ek dink ek sal dit goed kan doen."

Die woorde en frases is volgens die seun deel van dit wat hy **eendag wil wees**: "*briljant, so sal dit wees, ... ek sal alles inspan – ek sal iets doen met alles in my*". Die seun het aangedui dat die blomme op een of ander manier deel van sy lewe of dit wat hy miskien sal doen, sal wees: "*... 'n kwekery of iets, soos my pa ...*".

Die betekenis van elke item is saam met die seun verken, sodat hy van hul onderliggende sin vir homself bewus kan word. Die seun is gelei tot bewuswording van die vasbeslotenheid in die frase: **So sal dit wees**. Hy is gelei tot bewuswording van sy



die motivering en ambisie in die frases: **BRIL-JANT** en **Span alles in** – sy bereidwilligheid om sy beste te gee. Die gesprek rondom die seleksie en betekenis van die woord **lekker** het die sessiefokuspunt geword. Die seun het aangedui dat:

“My lewe sal lekker wees. My werk, alles wat ek doen moet lekker wees – soos nou met die perde ...”.

Daar is verken hoekom dit vir hom lekker is saam met die perde, en hy het uitgewys dat *“dit ontspannend (is)”*. Hy het die wens uitgespreek om eendag in sy werk ook ontspanne te wees. Hy kon nie onmiddellik aandui wat “ontspanne” vir hom beteken nie. Die terapeut het gevra wat die teenoorgestelde van ontspanne is, waarop hy aangedui het dat dit *“gespanne”* is. Die terapeut het gevra wanneer/in watter situasies die seun gespanne voel, of nie voel soos by sy perde nie. Hy het aangedui dat dit is hoe hy voel by die skool. Hy voel:

“gespanne by die skool en met skoolwerk. Ek is bekommerd oor my skoolwerk, ... ek wil nie in die moeilikheid wees nie, ... ek wil nie sukkel nie, .. ek voel onseker”.

Die seun is geleë om bewus te word dat die teenoorgestelde van sy gevoelens by die skool en met skoolwerk, die van ontspannendheid is. Vir hom beteken die woord ontspanning:

“Ek kan goed reg doen, soos saam met my gesin. Ek kom nie dan in die moeilikheid nie, ek is nie bekommerd nie, Ek voel selfversekerd.”

’n Getabuleerde opsomming van die seun se response op elke item, asook hul afgeleide betekenis word vervolgens in Tabel 4, bladsy 145, uiteengesit:



TABEL 4

DROOMKAART: INHOUD-ANALISE

Geselekteerde item	Seun se verduideliking	Betekenis
Mercedes Benz	Dit is mooi. Ek hou daarvan. Dit is luuks.	Suksesvol, status.
Polospelers	Dit is lekker, ontspannend. Ek hou van perde. Ek dink ek kan dit doen.	Bekwaam, ambisieus.
Huis	Dit is mooi, stylvol. 'n Hele gesin kan hier bly. 'n Mens kan trots wees om eendag so huis te hê.	Suksesvol, status, gesin.
Liggeel iris	... sal deel wees van my lewe of wat ek doen. ... 'n kwekery of iets soos my pa.	Deel van my ouers se tradisie in my toekoms.
Kombuis	Dit lyk gesellig.	Gesinslewe, luukse, sukses.
BRIL-JANT	Dit is deel van wie ek wil wees en wil doen.	Ambisie, bekwaam, motivering.
Só sal dit wees	Ek het besluit my lewe sal eendag soos hierdie kaart wees.	Vasbeslotenheid, ambisie, motivering.
Span alles in	Ek sal iets doen met alles in my om eendag so te wees, die goed te doen en die goed te hê.	Motivering, bereidwilligheid om te werk vir jou sukses in wat jy wil doen, wil wees, en wil hê.
Lekker	My werk, alles wat ek doen moet lekker wees – soos nou met die perde.	Ontspanne selfvertroue weens bekwaamheid, kommervry.



Die seun is gelei tot bewuswording van hoe hy sy *ideale selfidentiteit* sien:

Iemand wat bereid is om hard te werk om suksesvol te wees – iemand met motivering en ambisie. Iemand wat selfversekerd is, aangesien hulle bekwaam voel, en nie bekommerd/gespanne is oor mislukking nie. Iemand wat sigbaar suksesvol is en 'n gesin op 'n stylvolle, luukse wyse kan versorg.

Hy is gevra om die opdrag vir die volgende sessie te voltooi, naamlik om 'n collage van drie van sy lewenssituasies te maak (by die huis, in die koshuis, en in die klaskamer).

5.3.1.3 SESSIE-EVALUERING

Die sessie was suksesvol. Die terapeut en seun het daarin geslaag om 'n goeie klimaat vir die volgende voorligting- en beradingsessie te skep. Betrokkenheid in terme van verhoudingstigting (gesag, vertroue en begrip) was ook goed, aangesien die seun **vertroue** in die terapeut gehad het om te waag om sy betekenis van inhoude te deel, en bereid was om tot bewuswording gefasiliteer te word. Die seun was verder bereid om die opdrag van die droomkaart-aktiwiteit uit te voer (**gesagsaanvaarding** binne die verhouding) en die terapeut en seun se **begrip** van wie hy eendag graag wil wees, (sy ideale selfidentiteit) kan as vertrekpunt vir toekomstige gedeelde begrip van identiteitsvorming dien.

Die tweede sessiedoelwit is ook verwerklik, aangesien die seun na afloop van die sessie 'n sigbare, asook geïnterpreteerde weergawe van die bestaan van sy ideale selfidentiteit gehad het.



5.3.2 SESSIE 2

DIE DINAMIESE PROSES VAN IDENTITEITSVORMING

5.3.2.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊕ selfgesprek as 'n proses word deur die individuele persoon self beheer;
- ⊕ hierdie personale beheer geskied aan die hand van kognitiewe prosesse;
- ⊕ die beginsels en **ABC-model** van Rationele Gedragsterapie (soos bespreek in Hoofstuk 3); en
- ⊕ die sentrale rol van kognitiewe gesprekvoering (selfgesprek) in die voortdurende kristallisering van selfidentiteit in verskillende situasies.

5.3.2.2 SESSIEVERLOOP

Weens 'n swak skoolrapport het die seun nie lus gevoel om die lewenssituasie-collages te maak nie. Sy gemoedstoestand was hartseer, teleurgesteld en gespanne. Die terapeut is derhalwe genoodsaak om aan die hand van improvisasie die ter sake doelwitte te laat realiseer.

Die terapeut en seun het saam fantasie-collages gemaak (sien sessie-rofwerk, pp.219-220). Die terapeut het vir die seun gesê om sy oë toe te maak en hom te verbeel dat hy deur tydskrifte blaai. Sodra hy by 'n prentjie afkom wat hy graag in sy huis-lewenssituasie-collage sou wou hê, moes hy stop en dit uitknip. So kan hy en die terapeut dan speel-speel saam denkbeeldige collages maak. So is al drie die **denkbeeldige collages** gemaak: van die seun se belewing van homself by die huis, in die klaskamer en by die koshuis.



(a) LEWENSSITUASIE-COLLAGE 1: HUIS

Die seun het gesê dat hy by die huis "ontspanne, rustig en lekker" voel. Die terapeut het gevra dat hy moet aandui watter prentjies hierdie gevoelens vir hom die beste sou uitbeeld. Hy het aangedui dat dit prentjies sou wees van sekere stokperdjies: "*iemand wat visvang, perdry en stap*". Die seun het verder gesê dat hy by die huis ook graag saam met sy ouers en suster kuier. Die prentjies wat hy hiervoor sou wou selekteer sal van mense wees wat saam sit en kuier in die tuin, en mense wat gaan fliiek.

Die terapeut het die seun gelei om aan te dui of hy homself as **positief of negatief beleef** by die huis. Die seun het gesê dat hy "*lekker voel by die huis, ...rustig, ontspanne ..., daar is liefde*". Hy het verder aangetoon dat hy "*nie eintlik negatief voel by die huis nie*".

(b) LEWENSSITUASIE-COLLAGE 2: KOSHUIS

Die seun het onmiddellik aangedui dat hy prentjies wou selekteer wat "*moeg*" lyk. Hy het gesê:

"moeg, dis te hard ... mens slaap nie genoeg nie, kry nie werk klaar nie. Dis gespanne, ... mens moet huiswerk doen, en nog tussenin toets skryf. Ek kan nie konsentreer nie, ek voel moedeloos.

Hy het egter ook aangedui dat dit vir hom:

"lekker by my maats is, ... om saam met hulle te ontspan en lag, ... speel met 'n rugbybal, ... en te gesels oor sport en skoolwerk. En ons praat oor hoe ons doen in toetse, hulle s'n is oraait. Dit laat my sleg voel. Ek leer hard, maar my punte lyk nie beter nie."

Die seun is weer eens gevra om aan te dui wat hy as **positief en negatief** van homself sien in hierdie lewenssituasie. Hy het gesê dat dit:



"nie vir my lekker is om moeg, gespanne en moedeloos te wees nie. Ek kan nie konsentreer nie. Ek voel nie goed nie, want daar's nie lekker goed om my nie". Hy het self aangedui dat hy tussen sy vriende *"rustig en ontspanne is. By hulle is dit lekker en gesellig."*

(c) LEWENSSITUASIE-COLLAGE 3: KLAS/SKOOL.

Ten einde hierdie denkbeeldige lewenssituasie-collage te maak, het die seun aangedui dat 'n prentjie gesoek moet word van:

"iemand wat moedeloos is, ... nie die werk verstaan nie. ... werk nie klaarkry in studietyd nie. ... bang ek kom in die moeilikheid, en kry detensie. Ek kan klaarkry as ek vroeg opstaan, maar in die aand voor ek gaan slaap weet ek nie of ek genoeg tyd gaan hê in die oggend nie. Ek slaap nie lekker nie, ek is bekommerd."

Hy het weer gesê dat dit egter tog ook vir hom:

"lekker in die klas (is), saam met my vriende. As ek die werk verstaan die dag, voel ek beter die middag. ... Dis lekker as ek die werk kan doen".

Hy het aangedui dat wat hy van homself as positief in die klas beleef is dat dit *"lekker tussen my maats is"* en as *"ek die werk kan doen, is dit lekker"*. Hy sien homself as negatief in die klas wanneer hy *"moedeloos, bang en bekommerd"* is omdat hy nie die baie werk verstaan en klaar kry nie. *"Dan weet ek nie wat om te doen nie, ek voel hulpeloos, ... ek is bang ek sal nie Vrydag huistoe kan gaan nie"*.



SINTESE VAN SELFKONSEPVERSKILLE IN VERSKILLENDE LEWENSSITUASIES.

Die terapeut het die seun gewys op hoe hy homself verskillend sien in verskillende situasies, en ook verskillend optree in hierdie verskeie situasies. Die seun is gevra of hy dink alle mense sien hulleself op soveel maniere en tree so anders op afhangend van waar hulle is. Die seun het gesê hy dink nie so nie. Die terapeut het die seun gevra of hy dink sy ma voel dieselfde as sy by hom is, by die werk, by sy ouma, by die kerk, by sy pa en tussen haar vriendinne. Die seun het gesê dat hy nie so dink nie, dat hy "*weet sy is beslis anders by haar vriendinne as by die werk*".

Die terapeut het die seun afgevra hoekom hy dink mense sien hulleself anders, en tree anders op afhangend van 'n spesifieke situasie. Die seun het geantwoord "*in elke plek is daar iets anders wat mens moet doen*". Die terapeut het bevestig dat verskillende situasies verskillende eise aan 'n mens stel.

Aan die hand van Jacobs se identiteitsvormingsmodel het die terapeut bogenoemde aan die seun verduidelik (sien sessie-rofwerk, p.221). Die seun is daarop gewys dat hy elke oornblik van elke dag besig is om sy identiteit te vorm. Daar is terugverwys na die vorige sessie, waar hy weergegee het hoe hy eendag graag sal wil wees, wat hy graag sal wil doen en wat hy graag sal wil hê – sy ideale selfidentiteit.

Die seun is daarop gewys dat hierdie vorming van sy ideale selfidentiteit elke dag bestaan uit die vorming van selfkonsepte in sekere situasies. So het hy 'n positiewe siening van homself by die huis. Hy voel selfversekerd, want hy voel sy gesin is lief vir hom. Daarom kan hy ontspan. Daarenteen is sy selfkonsep oor sy skoolwerk, en hyself as student, negatief want hy voel die werk is te veel en te moeilik, hy kan dit nie doen nie, hy voel moedeloos en moeg.

Die terapeut het aan die seun uitgewys dat hy deurentyd besig is om met homself te praat. In elke nuwe situasie besluit hy hoe hy homself sien en oor homself voel, deur hierdie selfgesprek. Die seun het gesê hy voel goed oor homself by die huis,



maar nie as dit by sy punte kom nie. Hy het gesê “*so, al wat ek moet doen is om wanneer ons naweke terugry koshuis toe, vir myself te sê ek moenie worry nie, ek kan dit doen, ek is nie ‘n slegte student nie*”.

Die terapeut het die seun gevra hoe hy weet dat hy ‘n “swak presteerder” is. Die seun het geantwoord “*my punte is swak en ek sukkel om my werk klaar te kry, ... ek kan nie konsentreer nie, ... ek voel moedeloos*.” Die terapeut het aan hom gewys dat die bewyse uit sy omgewing dus vir hom bevestig dat hy op die oomblik ‘n swak presteerder is. Sy negatiewe selfkonsep oor homself as presteerder is met ander woorde **realisties**. Die terapeut het uitgewys dat deur bloot vir homself te sê om hom nie te bekommer nie (“positiewe denke”), dus nie genoeg sal wees nie. Die seun sal homself nie kan flous nie. Hy ken homself mos en weet dat dit ‘n realitiese siening van homself is, en dat hy op die oomblik werklik nie goed doen op skool nie.

Net so weet hy hy is ‘n goeie ruiter. Daar is bewyse uit sy omgewing: hy het al verskeie uithouritte suksesvol voltooi, en skouspring-kompetisies gewen. So, sy **positiewe selfkonsep oor homself as ruiter, is ook realisties**.

Die terapeut het die seun gelei om te besef dat alhoewel hy ‘n realitiese negatiewe selfkonsep oor homself as swak presteerder het, sy **negatiewe selfkonsep oor homself as swak student onrealisties** is. Die terapeut het die seun daarop gewys dat hy gesê het hy wil graag beter doen, dat hy hom bekommer, vroeg opstaan om meer gedoen te kry, gereël het om ekstra Wiskunde-klasse te kry, en dat hy dit baie geniet wanneer hy werk verstaan en dit gedoen kry. Die bewyse vanuit sy omgewing verwerp met ander woorde die realiteit van hierdie negatiewe selfkonsep.

Die terapeut en seun het saam sy **positiewe en negatiewe eienskappe gelys**. Bewyse vir elk is uit die omgewing geïdentifiseer, en daar is besluit of die selfkonsepbeleving positief of negatief is. In Tabel 5, bladsy 151 word die evaluering van hierdie positiewe en negatiewe selfkonsepte in terme van eksterne bewyse uiteengesit. Die uitkoms van hierdie evaluering word weergegee deur aan te dui of die selfkonsep realisties of onrealisties is.



TABEL 5 REALISTIESE EN ONREALISTIESE POSITIEWE EN NEGATIEWE SELFKONSEPTE

Eienskap	Positief/ Negatief	Bewyse uit die omgewing	Realisties/ Onrealisties
swak presteerder	negatief	☹ lae punte, ☹ sukkel om te konsentreer, ☹ voel moeg en moedeloos, ☹ voel bang en bekommerd.	Realisties
swak student	negatief	☹ wil beter doen, ☹ sukkel om werk klaar te kry, ☹ staan vroeg op om meer gedoen te kry, ☹ reël vir ekstra Wiskunde-klasse, ☹ geniet dit wanneer ek iets regkry.	Onrealisties
goeie ruiter	positief	☺ suksesvolle uithouritte, ☺ pryse in skouspring-kompetisies.	Realities
goeie vriend	positief	☺ het reeds nuwe vriende gemaak in die koshuis, ☺ geniet dit om saam met hulle te speel en te	Realisties



Eienskap	Positief/ Negatief	Bewyse uit die omgewing	Realisties/ Onrealisties
		gesels, ☹️ het nog steeds ou vriend van laerskool af ook as vriend in die koshuis.	

Die seun is daarop gewys dat 'n mens se **realitiese identiteit met ander woord uit negatiewe en positiewe sieninge van jouself bestaan**. Hierdie identiteit is voortdurend besig om te **verander**. Aan die hand van sy selfgesprek is hy besig om elke dag te besluit hoe hy homself sien in 'n situasie.

So kan dit ook gebeur dat hy deur selfgesprek besluit om 'n positiewe siening **te wysig** na 'n negatiewe siening, soos **wat sy situasie verander**. Byvoorbeeld: hy het homself in graad 7 as 'n uitstekende rugbyspeler gesien, maar nou dink hy nie hy is so goed nie, want in die hoërskool kry hy net C-span rugby. Net so kan hy waarskynlik, sodra hy beter doen in toetse, besluit dat hy nie meer 'n swak presteerder is nie, en dan dienoreenkomstig 'n realitiese positiewe selfkonsep van homself as presteerder ontwikkel.

Die seun is gevra om die **Wie is ek wanneer?**-tabel vir die volgende sessie te voltooi. Hy moet bewustelik bewyse vanuit sy omgewing neerskryf vir positiewe en negatiewe sieninge van homself by die skool, koshuis en huis. Verder moet hy aandui wat sy selfgesprek in hierdie identiteitsvormingsproses was, en sy gevoelens wat daarmee verband hou.

5.3.2.3 SESSIE-EVALUERING

Die sessie is beplan rondom 'n bespreking van die lewenssituasie-collages wat die seun moes saambring. Alhoewel die seun nie die collages maak en saambring



het nie, was die impromptu skep van denkbeeldige lewenssituasie-collages waarskynlik meer effektief.

Beide die terapeut en seun was meer **betrokke** in die vergestaltung van sy selfkonsepte per lewenssituasie. Verder was die vertrekpunt vir die sessie by uitstek vanuit die seun se interne verwysingsraamwerk. Die betrokkenheid van die vorige sessie is versterk en die terapeut het krediete verdien, deur empatie met die seun se afwysing van 'n huiswerk-opdrag te hê. Die seun het self aangebied om lewenssituasie-collages vir die volgende sessie te maak en saam te bring.

Alle sessiedoelwitte is verwerklik, soos visueel vergestalt in Tabel 5: **Realitiese en Onrealitiese Positiewe en Negatiewe Selfkonsepte**, die sessie-rofwerk in Bylae A en die seun se genoteerde reaksies.

5.3.3 SESSIE 3

BEWUSTE SELFGESPREK AS INTRAPSIGIESE

LEWENSVAARDIGHEID

5.3.3.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊗ selfgesprek as 'n proses word deur die individuele persoon self beheer;
- ⊗ hierdie personale beheer geskied aan die hand van kognitiewe prosesse;
- ⊗ die beginsels en **ABC-model** van Rationele Gedragsterapie (soos bespreek in Hoofstuk 3); en
- ⊗ die sentrale rol van kognitiewe gesprekvoering (selfgesprek) in die voortdurende kristallisering van selfidentiteit in verskillende situasies.

5.3.3.2 SESSIEVERLOOP

Die seun het hierdie keer die lewenssituasie-collages saamgebring wat hy self tuis gemaak het. Hy het gesê dat hy van die koshuis af na die terapeut toe gehardloop

het en ongelukkig die **Wie is ek wanneer?**-tabel langs die pad verloor het. Die terapeut het daarom eerder die sessie begin deur saam met die seun na die betekenis van sy lewenssituasie-collages te kyk.

(a) **LEWENSSITUASIECOLLAGE 1: KOSHUIS**

Hy het die volgende prente en frases geselekteer (sien sessie rofwerk, p. 224):

- ✂ 'n tekenprent van mense in 'n bus;
- ✂ 'n prent van die aardbol met gemors gestrooi, getiteld: "Sorteer jou rommel"; en
- ✂ die frase: **Die ander**.

Die eerste prentjie (mense in die bus) is vir hom aanduidend van sy vriende by die koshuis. Die tweede prentjie beteken vir hom: "*n Mens moet alles in die koshuis self doen. Niemand doen dit meer vir jou nie*". Die frase **Die ander** beteken vir hom die volgende: "*...ek dink terug aan hoe dit by die huis is*".

Die terapeut en seun het die betekenis van hierdie belevinge verder verken en saam besluit dat hierdie collage vir hom beteken dat hy homself **soos volg sien by die koshuis**:

Ek hou van die kuier saam met my vriende, maar dit is vir my 'n groot aanpassing om self verantwoordelik te wees om orde uit die "rommel" te skep. Wanneer ek by die koshuis is verlang ek terug na die gemaklikheid by die huis waar ek nie altyd selfstandig hoef te wees nie.

(b) **LEWENSSITUASIE-COLLAGE 2: HUIS**

Hy het die volgende prente en frases geselekteer (sien sessie-rofwerk p. 225):

- ✂ 'n mistige prent van 'n man wat visvang;



- ✂ 'n seun op 'n perd wat skouspring beoefen;
- ✂ 'n perd se kop;
- ✂ 'n huis, stoep en tuin;
- ✂ die frase: **Vry soos 'n vlinder**; en
- ✂ die frase: **maak 'n plan**.

Die visvang-prentjie is vir hom aanduidend van hoe ontspanne hy by die huis kan voel. Sy ontspanne beleving van die huissituasie word volgens hom ook gesimboliseer deur die perdry en perd prente, omdat "*ek dit geniet*". Hy het gesê dat hy by die huis "*lekker en rustig voel – vry soos 'n vlinder, ... ek hoef nie so baie goed te doen nie*". Die prentjie van die huis, stoep en tuin is ook vir hom "*Rustig, ontspanne. ... Dit is lekker by die huis. Ek voel bevoorreg. Hulle verstaan my, ... en gee om vir my.*"

Die frase: **maak 'n plan**, beteken vir hom dat hy naweke by die huis saam met sy ouers kan praat oor wat hom bekommer by die skool, en dat hulle hom help planne maak.

Die terapeut en seun het die betekenis van hierdie belevinge verder verken en saam besluit dat hierdie collage vir hom beteken dat hy homself soos volg by die huis sien:

Ek voel ek kan ontspan en myself wees, want my gesin aanvaar my soos ek is. Ek kan dinge doen waarvan ek hou en waarin ek goed is. Hulle stel nie hoe eise aan my nie. Hulle is ondersteunend as ek hulp nodig het.

(c) LEWENSSITUASIE-COLLAGE 3: SKOOL/IN DIE KLAS.

Hy het die volgende prente en frases geselekteer (sien sessie-rofwerk, p.226):

- ✂ 'n blok blou papier;
- ✂ 'n besige prent met baie goed op 'n tafel en rakke volgepak;
- ✂ 'n tekenprent van seuns met branderplanke;



- ✂ die frase: *As skool jou baas is;* en
- ✂ die frase: *Altyd moeg – jy slaap en rus genoeg, maar jy bly moeg en sonder energie.*

Die blok bloupapier is vir hom aanduidend daarvan dat hy "*elke Maandag as 'n blou Maandag*" beleef wanneer hy na die naweek weer skool en koshuis toe moet gaan. Hy voel dat die skool sy lewe oorneem, "*soos 'n baas wat die heelyd vir my werk gee om te doen*". Hy voel dat hy "*nie altyd net kan skoolwerk doen en nooit tyd kan hê vir speel en kuier nie*". Hy wil self sy eie baas wees. Hy weet hy moet nou self die rommel uitsorteer, maar partykeer voel dit vir hom so deurmekaar.

Die "*prentjie vol goeters*" wys vir hom op "*hoe deurmekaar ek by die skool voel*".

"Daar is te veel werk. Dan is daar nog 'n rugby-oefening ook. Dit voel te veel en te besig. Ek voel dit gaan te moeilik wees. Wanneer 'n mens rugby oefen voel dit of jy in jou studietyd in die aand nie by alles gaan uitkom nie."

Hy wys daarop dat hierdie die rede is waarom hy altyd so moeg voel:

"Dis seker as ek moedeloos ook voel, en ek voel ek het nie krag vir die dag, of so nie."

Tog simboliseer die prentjie van die seuns by die branderplanke vir hom die genot om tussen vriende te wees: "*Ek mis hulle by die huis*". Hy wys ook daarop dat "*As ek nie toets skryf nie, kry ek tyd vir al die huiswerk. Dan's ek meer gerus as ek gaan slaap. Dan voel dit beter.*"

Die terapeut en seun het die betekenis van hierdie belevinge verder verken en saam besluit dat hierdie collage vir hom beteken dat hy homself **soos volg sien by die skool/in die klas**:



Die skool laat my bekommerd voel. Daar is so baie goed wat ek moet doen, maar dit voel vir my of ek nie genoeg tyd het nie. Dan voel ek moedeloos en moeg, want ek weet nie wat om te doen om alles in te pas en reg te doen nie. Ek voel deurmekaar, maar wil graag in beheer wees. Ek wil dit kan geniet om lekker saam met my vriende te kuier en sport te oefen, sonder om die heelyd bang te voel dat ek nie by al my skoolwerk sal uitkom nie. Ek geniet dit as ek skoolwerk verstaan, kan doen en alles betyds kan klaarkry.

Aan die hand van Jacobs se identiteitsvormingsmodel het die terapeut en seun saam verken wat sy selfgesprek in elk van die situasies is. Hulle het verken hoe hierdie selfgesprek 'n invloed het op die uiteindelijke kristallisering van 'n selfkonsep binne 'n bepaalde situasie. Die seun is daarop gewys dat hy vir homself sê dat (irrasionele selfgesprek):

- "die skoolwerk is te veel;
- ek moet nog leer vir 'n toets;
- daar is te min studietyd;
- ek kan nie slaap nie, want ek gaan nie genoeg tyd in die oggend hê om my werk klaar te doen nie;
- ek is bang om in die moeilikheid te kom; en
- ek gaan detensie kry en dan kan ek nie die naweek huistoe gaan nie."

Daarom sien hy homself binne die skoolomgewing as hulpeloos, en nie in beheer nie. Hierdie negatiewe hulpelose selfkonsep is nie 'n realistiese siening nie, want hy is reeds besig om sy skedule te wysig en aan te pas by die selfstandigheid wat die koshuis-situasie van hom vereis (sien sessie-rofwerk, p. 227).

Die **ABC-model** van Rationele Gedragsterapie (soos in Hoofstuk 3 bespreek) word vervolgens aan hom verduidelik (sien sessie-rofwerk, p. 228). Dit word aan hom voorgedra dat die selfgesprek waarvolgens hy homself in elke situasie definieër ook bepaal hoe hy voel en optree in 'n situasie. Hy bepaal met ander woorde (aan



die hand van selfgesprek) hoe hy homself sien in 'n situasie; en afhangend van daardie siening bepaal hy ook self (weer eens deur selfgesprek) hoe hy dienooreenkomstig voel en optree.

Die **ABC-model** word grafies aan hom verduidelik. Hy word daarop gewys dat dit vir 'n mens onmoontlik is om te voel en op te tree sonder om eers daarvoor te dink en volgens jou selfkonsep, te besluit wat jy gaan doen. Hy word daarop gewys dat **onrealistiese sieninge van homself, vererger word deur irrasionele selfgesprek**. Met ander woorde, dit beteken dat hy nie bewustelik dink oor hoe hy homself in 'n situasie sien nie. Verder dink hy nie oor dit wat hy wil voel en wat hy wil doen nie (**bewyse** vanuit sy omgewing verseker dat sy selfkonsep realisties is, en sy selfgesprek rasioneel is).

Hy word gevra of hy die kinderliedjie: **Ek ry met my mooi motorkar**, nog kan onthou. Op sy instemming sing hy en die terapeut die liedjie saam:

"**Ek ry met my mooi motorkar en saam ry ook my pop.**

En as ons by die rooilig kom dan weet ons ons moet stop (wys na A op grafiese voorstelling).

Stop se die rooilig,

Ry se die groenlig (wys na C),

Oppas se die geellig (wys na B), **oppas wat jy doen**".

Die terapeut wys daarop dat hierdie "verkeerslig-liedjie" 'n gemaklike rigtingwyser kan wees om 'n mens se (kognitiewe) selfgesprek bewustelik te monitor en te beheer. Sekere situasies waarin 'n mens jouself bevind is soos 'n rooilig (**A**) wat waarsku dat jy eers versigtig met jouself moet gesels en besluit (**B**) oor dit wat jy voel en wil doen (**C**).

'n **Voorbeeld** van hoe hierdie proses werk is met hom bespreek. Hy is gevra wanneer die laaste geleentheid was dat hy sy ma ontsteld van die koshuis af gebel het (**C**:gedrag en gevoelens). Die situasie (**A**) was dat hy skielik in 'n klas gehoor dat hy

die volgende dag 'n Wiskunde-toets skryf waarvan hy nie geweet het nie. Hy is gevra hoe dit hom laat voel. Hy het geantwoord dat hy:

“deurmekaar gevoel het. My kop het gepyn, en ek het siek gevoel. Ek moes nog vir Geskiedenis ook leer en huiswerk doen vir die volgende dag. Ek was bang, moedeloos en het my ma gebel.”

Hy is gevra of hy miskien kan terugdink wat hy gedink het voor hy besluit het om haar te bel. Hy het geantwoord dat hy gedink het hy:

“sal nie alles alleen gedoen kry nie, ... ek was onrustig, gespanne, moedeloos en bang dat ek nie die toets sal deurkom nie, ... miskien sal druipe, ... dat ek en hulle in my teleurgesteld sal wees, ... dat al die ander die mas opkom, net ek nie.”

Hy is daarop gewys dat hierdie stellings nie almal rationeel is nie. Byvoorbeeld: baie van die seuns sukkel, en hy het vorige kere die werk alleen en betyds voltooi. Hy het daarna self 'n voorbeeld gegee van hoe hy aan die hand van bewuste selfgesprek 'n soortgelyke situasie in die toekoms sal kan hanteer (sien sessie-rofwerk, p. 229).

Hy is drie blanko **profielbladsye van die EPI** gegee om sy gevoelens by die huis, koshuis en skool self voor te stel in die komende week. Elk van die ter sprake emosies is eers aan hom verduidelik. Hy is ook gevra om bewustelik die teenwoordigheid van sy selfgesprek in elk van die situasies te kontroleer, alvorens hy die emosies aandui.

Aangesien die terapeut opgemerk het dat die seun se **strategieë vir sistematiese studieoriëntering gebrekkig is**, is daar aan die einde van die sessie aandag hieraan gegee. In die verband is die volgende basiese studiestrategieë met die seun behandel:



(a) DIE VERGEETGRAFIEK:

- ❖ Binne vier-en-twintiguur vandat 'n mens die eerste keer met inhoud te doen kry, vergeet 'n mens 75% daarvan.
- ❖ Indien hy dus elke middag die werk deurgaans wat hy daardie dag in die klas gedoen het, help hy homself om die werk beter te kan onthou, verstaan en doen.
- ❖ Indien hy die middag besef dat hy werk wat dieselfde dag in die klas gedoen is nie verstaan nie, kan hy hulp vra by onderwysers in die koshuis, of by sy vakonderwyser die volgende dag.
- ❖ Dit is dus waardevol om elke dag konsekwent te werk, sodat retensie van inhoud sistematies opgebou word.
- ❖ Wanneer hy konsekwent werk, sal hy meer in beheer voel, nie agter raak nie en sy spanning rakende sy leertaak sal dienoooreenkomstig verminder.
- ❖ Wanneer hy 'n toets moet skryf, sal hy reeds oor 'n basiese kennis van die inhoud beskik. (Hy sal 'n voorsprong hê op sy huidige werkswyse, aangesien hy nie al die werk die aand voor die toets vir die eerste keer weer sal sien nie.)

(b) OPTIMALE KONSENTRASIE AAN DIE HAND VAN 'N TYDSIKLUS:

- ❖ 'n Mens se konsentrasie is die beste wanneer jy volgens 'n sekere tydsiklus werk en studeer. Die tydsiklus vir leer en werk lyk soos volg:

leer/werk vir 45 minute, breek vir 5 minute,

leer/werk vir 45 minute, breek 15 minute,

leer/werk vir 45 minute, breek 30 minute – herhaal die tydsiklus.

- ❖ Die seun leer/werk gewoonlik deur eers een vak se huiswerk klaar te maak/een hoofstuk klaar te leer, en dan te breek.
- ❖ Die terapeut verduidelik aan hom dat hierdie werkswyse beteken dat hy aan die einde van so 'n tyndeling nie meer optimaal kan konsentreer nie. (Hy mag dan



voel dat hy lang ure werk, moeg voel en nog steeds nie die werk verstaan, gedoen kry nie).

- Indien sy konsentrasie optimaal gehou kan word, ondersteun hy ook dienooreenkomstig sy selfgesprek: "ek kry die werk gedoen, ek voel nie eers moeg nie, ek verstaan, ek gaan gou rus sodat ek weer kan begin".

Hy het aangedui dat hy egter nou reeds agter is. Die terapeut en seun het saam besluit dat hy die volgende paar naweke sal benut om sy agterstand in te haal.

Die verband tussen die **ABC-model**, selfgesprek, sy negatiewe sieninge van homself as 'n swak presteerder en swak student en bogenoemde studiestrategieë is deurgaans aangetoon. Indien hy hierdie studiestrategieë toepas onder selfkontrole van sy eie bewuste selfgesprek, behoort hy meer in beheer te voel van sy oorweldigende leertaak.

5.3.3.3 SESSIE-EVALUERING

Weer eens was die beplanning van die sessie rondom 'n huiswerkopdrag wat nie saamgebring is nie. Die seun het egter die vorige sessie se lewenssituasie-collages saamgebring, en hierdie is as vertrekpunt vir die sessie benut.

Alle sessiedoelwitte is verwerklik. Die seun kon self die **ABC-model** suksesvol toepas. Hy kon self aandui waar sy irrasionele selfgesprek tot irrasionele optrede gelei het. Hy het verstaan dat hy bewyse uit sy omgewing moes kry om te besluit of sy denke rasioneel/al dan nie is.

Studieoriëntering is aanvullend tot die beplande inhoud tydens die sessie gedoen. Die terapeut het gevoel dat die internalisering van proaktiewe selfgesprek deur die seun, verryk kan word deur kennis van hoe hy ook beheer/selfbestuur oor sy studieomgewing kan verkry. Met ander woorde, wanneer hy agterkom dat hy oorweldig voel deur die volume van sy leertaak, kan hy homself kognitief vermaan om eers sistematies

opdragte te prioritiseer, elke dag te werk en 'n optimale studietydindeling te gebruik. Sodoende kan hy sy onrealistiese, negatiewe gevolens en optrede deur bewuste selfgesprek reguleer en beperk.

5.3.4 SESSIE 4

EMOSIONELE INTELLIGENSIE AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

5.3.4.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊗ dimensies van emosionele intelligensie (soos bespreek in Hoofstuk 3):
 1. bewussyn van emosies aan die hand van selfgesprek
 2. emosionele selfregulering aan die hand van selfgesprek;
 3. selfeffektiwiteit aan die hand van selfgesprek;
 4. empatie aan die hand van selfgesprek (*inleidend tot volgende sessie*); en
 5. proaktiewe hantering van verhoudinge (*inleidend tot volgende sessie*).
- ⊗ die sentrale rol van selfgesprek in die effektiewe realisering van hierdie emosionele intelligensie dimensies;
- ⊗ intrapsigiese betrokkenheid, beleving en betekenisgewing aan die hand van selfgesprek; en
- ⊗ die vlak van intrapsigiese emosionele vaardigheid, bepaal die vlak van interpsigiese emosionele vaardigheid - eersgenoemde is dus voorwaarde vir sosiale bekwaamheid (*inleidend tot volgende sessie*).

5.3.4.2 SESSIEVERLOOP

Twee weke het verloop tussen Sessie Drie en Vier. Aangesien die seun in die eerste week griep gehad, en in die tweede week 'n rugbywedstryd moes speel, kon hy ongelukkig twee geskeduleerde sessies nie bywoon nie.

Die seun het die **EPI**-profiel wat hy tuis moes voltooi saamgebring. Die terapeut het vanuit die seun se interne verwysingsraamwerk elk van die profielblaaie se inhoud verken ten einde die seun se betekenisgewing te presiseer. Soos die inhoud verken is, het die terapeut gevind dat die seun nie meer die betekenis van die **EPI**-emosies kon onthou soos dit drie weke van te vore aan hom verduidelik is nie. Die seun het dus dienooreenkomstig sy siening van emosies se betekenis besluit hoe dikwels hy so voel. Die seun se voltooide **EPI**-profielblaaie word weergegee in Bylae A.

(a) **EPI-PROFIEL: HUIS**

Die seun het hier aangedui dat hy by die huis 70% **gehoorsaam** is: "*Dis soet, nie stout nie. 'n Mens luister.*" **Wantrouig** was vir hom aanduidend van "*Stout, ... ongehoorsaam*", en hy het besluit dat hy tuis slegs 30% van die tyd tuis so voel en optree (sien sessie-rofwerk, p. 231).

Wankontrole was vir hom aanduidend van "*nie selfbeheersing nie*". Tuis voel hy slegs 20% van die tyd of hy nie beheer het nie. Daarteenoor voel hy 60% van die tyd **beheersd**, wat vir hom dui op "*luister, selfbeheer, verantwoordelik*".

Hy het **behoedsaam** as "*rustig*" geïnterpreteer, en aangedui dat hy 60% van die tyd so voel by die huis. Die teenpool daarvan, **aggressief**, beteken hy as "*kwaad, ongeskik*". Hy het aangedui dat hy slegs 20% van die tyd só voel by die huis. **Somber** was vir hom aanduidend van "*teruggetrokke*" en tuis voel hy slegs 20% van die tyd so. Daarteenoor voel hy 70% van die tyd tuis **sosiaal**, wat hy as "*rustig, ontspan, geniet*" beteken.

Die verband tussen hierdie gevoelens en sy **Lewensituasie-collage 1: Huis** is met hom bespreek waar hy aangedui het dat hy "*ontspanne, rustig en lekker*" voel.



(b) EPI-PROFIEL: KLAS

Die seun het aangetoon dat hy in die klas ook 70% van die tyd **gehoorsaam** is, want die omgewing is "*streng*" en vereis "*verantwoordelikheid*". Hy het verder aangedui dat hy in die klas minder **wantrouig** voel en optree (20%) as tuis, juis omdat die klasomgewing strenger is as tuis – daarom sal hy makliker tuis waag om "*stout, of ongehoorsaam*" te wees, as in die klas (sien sessie-rofwerk, p. 232).

Hy het aangedui dat sy gevoelens van **wankontrole** meer is in die klas as tuis. Hy voel 40% van die tyd "*magteloos, as ek nie verstaan nie, is ek minder in beheer*." Dienooreenkomstig probeer hy om meer **beheersd** te voel in die klas – "*luister, selfbeheer, verantwoordelik*" -- sodat hy sy gevoelens van magteloosheid wanneer hy werk nie verstaan nie, moontlik beter kan kontroleer.

Hy het ook aangedui dat hy minder **behoedsaam** voel in die klas as tuis. Daar moet ingedagte gehou word dat hy behoedsaam as "*rustig*" beteken. In die lig hiervan voel hy in die klas meer "*oplettend, ... ek konsentreer*". Dienooreenkomstig is sy gevoelens van **aggressie** ook laag ("*kwaad, ongeskik*"). Hy fokus sy energie eerder op die skoolwerk ten einde dit beter te verstaan en derhalwe meer in beheer te kan voel. Hierdie verband tussen sy verhoogde gevoelens van wankontrole en verlaagde gevoelens van behoedsaamheid is met hom bespreek.

Hy voel dan ook meer **somber** ("*teruggetrokke*") in die klas as tuis omdat hy in hierdie "*streng*" omgewing, waar hy die "*werk nie altyd verstaan nie*" meer "*oplettend*" is en "*konsentreer*". Tog vind hy ook dat hy in die klas meer **sosiaal** is as tuis omdat hy daar tussen ander jong kinders van sy ouderdom is.

Hy is weer eens attent gemaak op die ooreenkomste tussen hierdie gevoelens wat hy op die EPI-profiel aangedui het en die **Lewenssituasie-collage 3: klas/skool** waar hy "*moedeloos is, ... nie die werk verstaan nie, ... bang (is om) in die moeilikheid*" te kom.

(c) EPI-PROFIEL: KOSHUIS

Die seun het aangedui dat hy by die koshuis minder **gehoorsaam** (50%) is as by die huis of klas. Hy het gesê "*dis mos lekker om by die koshuis stout te wees, 'n mens is tussen jou vriende*". Dienooreenkomstig, voel hy tussen sy vriende in die koshuis, soos tuis, ook meer geredelik **wantrouig** ("*stout, ongehoorsaam*") as in die klassituasie. Die terapeut het hom gelei tot die besef dat dit die geval is omdat hy in die koshuis deel van 'n groeidentiteit vorm, waar sy individuele aanspreeklikheid, "*verantwoordelikheid*" kleiner is as tuis of in die klas waar hy direk en alleen verantwoordelik gehou word vir sy optrede (sien sessie-rofwerk, p. 233).

Sy gevoelens van **wankontrole** ("*nie selfbeheersing, ... magteloosheid*") is in die koshuis minder as in die klas, maar meer as by die huis. *Hy voel net so beheersd* ("*luister, selfbeheer, verantwoordelik*") as tuis, maar minder as in die klas. Hy en die terapeut het saam besluit dat dit die geval is omdat hy minder onder druk voel as in die klas waar hy konstant "*oplettend*" moet wees ten einde sy beste te probeer om die werk te verstaan. Alhoewel hy by die koshuis meer in beheer voel as in die klas, voel hy tuis die meeste in beheer waar hy nie konstant druk en "*moedeloosheid*" ervaar nie.

Net so is sy gevoelens van **behoedsaamheid** ("*rustig*") dieselfde by die koshuis as tuis, maar is hy in hierdie twee omgewings meer behoedsaam as in die klas. Hy voel dan ook dat hy homself kan toelaat om by die koshuis, soos tuis, meer **aggressief** te voel as in die klas, waar hy al sy energie op sy skoolwerk moet fokus.

Sy **somberheid** ("*teruggetrokke*") by die koshuis stem ooreen met die tuis (20%), waar beide minder is as in die klas. Sy verduideliking hiervoor strook weer eens met die feit dat hy in hierdie twee omgewings meer ontspanne kan voel as in die klas. Hy het ook aangedui (kruisies op profiel) dat hy met sy aankoms in die koshuis aan die begin van die jaar 60% somber gevoel het, omdat hy toe nog nie baie van die ander seuns geken het nie. Hy was toe ook minder sosiaal (50%) as nou (80%) omdat hy toe nog vreemd gevoel het. Hy toon aan dat hy by die koshuis net so **sosiaal** voel as in die klas, maar

minder as tuis, aangesien hy by die koshuis meer vriende het om mee te "ontspan, geniet".

Die verband tussen hierdie EPI-profiel en sy **Lewenssituasie-collage 2: Koshuis** is ook met hom bespreek. Hy is daarop gewys dat alhoewel dit vir hom lekker is om sosiaal saam met sy vriende te verkeer by die koshuis, hy verlang na sy huis waar hy meer ontspanne kan voel en nie alleen aan soveel eise hoef te beantwoord nie.

(d) EPI-PROFIEL: OPVOEDKUNDIGE-SIELKUNDIGE EVALUERING

Die EPI-profiel wat die seun tydens sy aanvanklike opvoedkundige-sielkundige evaluering voltooi het (sien p.234), en wat die terapeut tydens die terugvoergesprek met hom bespreek het, is weer eens met hom deurgegaan. Die terapeut het die seun afgevra of hy hierdie keer die interpretasie van die profiel wil lei. Die seun het ingestem en aangedui dat hy insig het in die hoë mate van emosionele geïnhibeerdheid waarvan die profiel getuig. Hy kon aantoon dat hy homself nie werklik toegelaat het om hom in enige van die gevoels-omgewings oortuigend in te leef nie. Die terapeut het hom afgevra waarom dit die geval is. Die seun het aangedui dat hy nie regtig voorheen geweet het hoe hy voel nie. (Die terapeut het later tydens dieselfde sessie hierna terugverwys). Die dimensie van selfbewussyn van emosies as voorwaarde vir selfregulering en selfeffektiwiteit is in die verband met die seun bespreek.)

(e) SINTESE: EMOSIONELE INTELLIGENSIE

Die seun is deurentyd gewys op die manier waarop die eise van sy spesifieke lewenssituasie 'n invloed het op sy bewuste selfgesprek, sy wisselende selfkonsep-vorming en sy identiteitsvorming in geheel.

Hy is gevra om die plek van sy selfgesprek in die identifisering van sy gevoelens in die verskillende lewenssituasies te verduidelik aan die hand van die **ABC-model** van Rationele Gedragsterapie, soos tydens die vorige sessie aan hom voorgehou (sien



sessie-rofwerk, p. 235). Hy was in staat om aan te dui dat afhangend van die lewenssituasie (**A**) hy by wyse van selfgesprek (**B**) kan besluit hoe hy voel (**C**) en dat hy dit so weergegee het op die **EPI**-profielblaaie.

Daar is aan hom verduidelik dat bogenoemde **selfbewussyn van emosies** die eerste stap in emosionele intelligensie is. Die terapeut het verduidelik dat **emosionele intelligensie** beteken 'n mens kan sy emosies só kontroleer dat jy optimaal effektief kan wees in jou lewe. Die terapeut het hierdie verduideliking aan die hand van 'n **skets** gedoen. Sy het 'n see van golwe geteken met 'n bootjie op die see. As eindbestemming het sy 'n eiland geteken. Sy het verduidelik dat 'n mens se emosies die see is waarop die denke vaar. Die mate waartoe die see van emosies deur selfgesprek kalm gehou kan word, bepaal hoe suksesvol en gemaklik die denke by hul eindbestemming kan arriveer. Indien iemand te veel onder die mag van buierigheid val (woede-uitbarstings, selfbejammering, angsaanvalle) sal hulle minder suksesvol hul doelstellings in die lewe kan bereik.

Die terapeut het aan die seun verduidelik dat vier basiese emosies (en hul families van emosies) bestaan. Die seun kan by wyse van die **ABC-model** bewuste selfgesprek benut om te besluit of 'n sekere situasie hom primêr gelukkig, ongelukkig, bang of kwaad laat voel.

Daarna kan hy besluit hoe hy hierdie **gevoel** wil **reguleer**/bestuur aan die hand van selfgesprek (**B**) sodat sy optrede die effektiefste kan wees – die tweede stap van emosionele intelligensie. Die terapeut het aan die seun verduidelik dat hierdie twee stappe direk lei na die derde stap, naamlik **selfeffektiwiteit**. Die seun is gelei om aan te dui dat 'n mens selfeffektief is wanneer jy nie net weet hoe jy voel nie, maar ook tot die mate waartoe jy aan die hand van selfgesprek (**B**) hierdie gevoelens kan kalmeer en selfs jou gemoedstoestand kan wysig. Daar is aan die seun verduidelik dat deursettingsvermoë, motivering en optimisme benodig word ten einde selfeffektief te kan wees.

Die terapeut het die seun afgevra of hy aan die hand van sy **EPI**-profiel hierdie drie stappe van emosionele intelligensie kan aandui. Die seun kon in elk van die drie lewenssituasies aan die terapeut verduidelik hoe hy aan die hand van selfgesprek besluit het hoe hy voel, en ook hoe hy sy emosies reguleer ten einde sy selfeffektiwiteit te verhoog. So kon hy wys dat hy sy gevoelens van genot soos weerspieël in sosialiteit in die klasituasie kon temper met konsentrasie en oplettendheid omdat sy einddoel is om die klaswerk te verstaan, nie meer magteloos te voel nie en ook nie in die moeilikheid te kom nie.

Die seun is ook daarop gewys dat hy dienooreenkomstig sy ideale selfidentiteit (**Droomkaart, Sessie 1**) graag suksesvol wil wees en vasberade stellings gekies het om dit aan te dui: **Só sal dit wees, span alles in**. Die verband tussen hierdie gekose stellings en selfeffektiwiteit is aan hom verduidelik: sy einddoel (eiland) is om suksesvol te wees, daarom identifiseer hy sy emosies (see) in verskillende situasies aan die hand van selfgesprek en poog hy om, weer eens aan die hand van selfgesprek, hierdie see van emosies te temper, sodat hy met aandag, konsentrasie en harde werk effektief kan wees in sy lewe.

Die terapeut het aan die seun verduidelik dat sy selfgesprek indirek vir ander sigbaar is (sien sessie-rofwerk, p. 236). Wanneer hy bewustelik met homself praat en besluit (**B**) wat en hoe hy voel, en hoe hy dienooreenkomstig optimaal effektief wil optree (**C**) is dit 'n momentele en private gebeurtenis wat in homself plaasvind: intrapsigies. Tog is die uitkoms (**C**) van hierdie private vaardigheid (**B**) vir ander sigbaar: hulle kan sien dat hy in die klas konsentreer, versigtig is om nie ongehoorsaam te wees en in die moeilikheid te kom nie. So, wat hy binne in homself sê en besluit (intrapsigies) bepaal wat hy sigbaar doen en dus ook hoe effektief hy tussen ander optree (interpsigies). Die terapeut het gesê dat hierdie interpersoonlike vaardigheid die laaste twee stappe van emosionele intelligensie vorm, en tydens die volgende sessie behandel sal word.

Die terapeut het aan die seun drie **Gesig-emosie-kaarte** gegee en elke emosie op die kaart aan die seun verduidelik. Die terapeut het aan die seun gevra om in die

komende week aan die hand van bewuste selfgesprek tuis, in die koshuis en in die klas regmerkies te maak by elke emosies wat hy daagliks voel. So kan sy selfbewussyn aan die hand van bewuste selfgesprek visueel gesien word en kan hy ook aan die terapeut verduidelik hoe hy elke emosie aan die hand van selfgesprek temper ten einde sy selfeffektiwiteit te verhoog.

5.3.4.3 SESSIE-EVALUERING

Alhoewel die betekenis wat die seun aan die gevoelens van die EPI geheg het nie ooreenstem met die gevoelens wat die terapeut tydens die vorige sessie aan hom verduidelik het nie, was die EPI-opdrag tog suksesvol. Laasgenoemde is die geval omdat die terapeut deurgaans vanuit die seun se interne verwysingsraamwerk die sessie gerig het.

Die seun kon na afloop van die sessie aandui dat hy nie alleen bewus is van die eerste drie dimensies van emosionele intelligensie nie, maar ook dat hy die werkinge daarvan binne sy eie lewe kan identifiseer. Verder was die seun ook daartoe in staat om telkens die sentrale rol van bewuste selfgesprek eksemplaries aan die terapeut te verklaar. Die seun se insig in sy intrapsigiese vaardigheid is dehalwe weergegee. Hy kon ook aandui dat hy bewus is daarvan dat sy intrapsigiese vaardigheid in sy interpsigiese handeling neerslag vind.

Alle sessiedoelwitte is volgens die terapeut suksesvol verwerklik.

5.3.5 SESSIE 5

SELFGEREGULEERDE GEDRAG AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

5.3.5.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊗ die laaste twee dimensies van emosionele intelligensie (soos bespreek in Hoofstuk 3):
 4. empatie aan die hand van selfgesprek; en
 5. proaktiewe hantering van verhoudinge.
- ⊗ die sentrale rol van selfgesprek in die effektiewe realisering van hierdie emosionele intelligensie dimensies;
- ⊗ interpsigiese betrokkenheid, beleving en betekenisgewing aan die hand van selfgesprek;
- ⊗ die vlak van intrapsigiese emosionele vaardigheid, bepaal die vlak van interpsigiese emosionele vaardigheid - eersgenoemde is dus voorwaarde vir sosiale bekwaamheid;
- ⊗ gedrag is die waarneembare uitvloeisel van intrapsigiese vaardighede; en
- ⊗ bewuste selfgesprek bemagtig 'n mens om proaktief, nie reaktief nie, in lewenssituasies op te tree.

5.3.5.2 SESSIEVERLOOP

Die seun het om verskoning gevra dat hy nie die **Gesig-emosie-kaart** opdrag vir die sessie voltooi het nie. Hy het gesê dat hy dit tydens die volgende sessie sal saambring. Die terapeut het sy verskoning aanvaar en die sessie het 'n aanvang geneem.

Die terapeut het die seun gevra of hy aan haar kan verduidelik wat emosionele intelligensie beteken. Hy kon nie onmiddellik onthou nie. Sy het voorgestel dat hy begin deur die eerste stappe van emosionele intelligensie aan te dui (sien sessierofwerk, p. 238). Hy het geantwoord dat dit "*iets te doen (het) met hoe 'n mens voel*". Die terapeut het hierdie stelling beaam, en daarop uitgebrei deur aan te dui dat die eerste stap van emosionele intelligensie selfbewussyn van emosies is. Sy het hom daaraan herinner dat vier basiese families van gevoelens bestaan. Hy het aangedui dat hy dit onthou, en kon hierdie nukleus-emosies identifiseer as "*hartseer, bly, kwaad en bang*".

In antwoord op haar vraag wat die tweede stap/dimensie van emosionele intelligensie is, het hy gesê "dit is wat 'n mens doen met jou gevoelens". Die terapeut het ook bevestigend op hierdie stelling geantwoord, en gesê die tweede stap van emosionele intelligensie is die selfregulering van emosies. Hy het instemmend geknik en gesê dat dit "die hanteer van jou gevoelens is". Hy het ook sy insig in hierdie dimensie getoon deur te sê "O ja! Dis die see wat stilgehou moet word".

Die terapeut het ter illustrasie aan hom hul ontmoeting tydens die betrokke sessie voorgehou. Sy het hom gevra hoe hy gevoel het om vir haar te sê dat hy nie die opdrag vir die sessie voltooi het nie (**A**) aan die hand van die **ABC-model**. Hy kon suksesvol aandui dat hy by wyse van selfgesprek ("*dink en praat met myself*") besluit het (**B**) dat hy bang voel (**C**: selfbewussyn van emosie) en dat hy besluit het die beste manier om hierdie gevoel te hanteer eerlikheid (**C**: selfregulering van emosie) is.

Die terapeut het die seun gevra of hy vervolgens die derde stap van emosionele intelligensie kan verduidelik. Hy het geantwoord dat dit "*te doen het (daarmee) dat ek eendag suksesvol wil wees*". Die terapeut het sy stelling beaam en gesê dat hierdie stap nie net met toekomstige sukses te doen het nie, maar met sy daaglikse selfeffektiwiteit. Die seun is daaraan herinner dat hy sy ideale selfidentiteit (die eindbestemming-eiland) as suksesvol geïllustreer het in sy droomkaart. Daarom moet hy aan die hand van bewuste selfgesprek poog om nie net van sy see van emosies bewus te wees nie, maar ook om hierdie see kalm te hou deur sy emosies te reguleer. Wanneer hy sy emosies kan reguleer en selfs sy gemoedstoestand optimisties en positief kan stem, sal hy sy eie effektiwiteit verhoog met sy verhoogde deursettingsvermoë.

Die terapeut het bogenoemde eksemplaries met die seun behandel (sien sessierofwerk, p. 239), deur te verwys na sy bereidwilligheid om vir ekstra Wiskunde-klasse te gaan, die sessies by haar by te woon, en self te vra dat sy studietye by die koshuis verleng word (**C**: selfeffektiwiteit). Hy het met ander woorde geïdentifiseer dat hy "*bang is om sleg te doen in my nuwe skool, skrikkerig is om in die moeilikheid te kom*



by my menere, en aan die begin ongelukkig was in die koshuis en hoërskool". Hierdie selfbewussyn van sy gevoelens (C) aan die hand van bewuste selfgesprek was sy eerste stap om emosioneel intelligent op te tree. Hy het daarna besluit (weer eens aan die hand van bewuste selfgesprek) hoe hy hierdie gevoelens wil hanteer ten einde effektief te kan wees (C: selfregulering en selfeffektiwiteit).

Hy het self daarop gewys dat "*hierdie goed sien ander mense nie, ... ek praat met my privaat Derrick. Al wat hulle sien is wat ek vir myself gesê het om te doen*". Hierdie stellings is aanduidend van sy insig in bewuste selfgesprek as voorwaardelike intrapsigiese vaardigheid vir ekstern-waarneembare interpsigiese vaardigheid.

Die terapeut het aan hom verduidelik dat die mate waartoe hy vaardig is om sy eie emosies te reguleer, sal bepaal tot welke mate hy tussen ander mense effektief sal kan funksioneer. Die seun is weer bekend gestel aan die laaste twee stappe van emosionele intelligensie. Daar is aan hom verduidelik dat empatie, die vierde stap van emosionele intelligensie, beteken dat 'n mens insig in ander se emosies sal kan hê. Die terapeut het hom afgevra wat hy sou doen indien sy in tranes uitgebars het toe hy aan haar vertel het dat hy nie die opdrag voltooi het nie. Hy het gesê "*ek sal probeer verstaan en troos. Ek sal sleg gevoel het*". Die terapeut het hom daarop attent gemaak dat hy haar emosie in die situasie probeer identifiseer het, en besluit het hoe om hierdie emosie in haar op die mees effektiewe wyse te reguleer. Hy is daarop gewys dat net soos hy intrapsigies die eerste drie stappe van emosionele intelligensie toepas om sy eie effektiwiteit te verhoog, hy ook hierdie stappe tydens empatie toepas om interpsigies lewensvaardig te kan optree.

Daar is aan die seun verduidelik dat die laaste stap van emosionele intelligensie **interpersoonlike vaardigheid** is, en dat dit die kulminasie van al die vorige stappe is. Die seun het self aangedui dat ander se gevoelens "*aansteeklik*" is en dat mens na ander mense se "*lyftaal kyk*". Die terapeut het aan hom verduidelik dat hierdie gewaarwordinge van hom beteken dat hy bewus is van die emosionele seine wat mense uitstraal. Die terapeut het hom verder daarop attent gemaak dat hierdie "*aansteeklik(-heid)*" van gevoelens beteken dat hy aan die hand van bewuste



selfgesprek, emosionele intelligensie en die **ABC-model** sy eie lewe **proaktief** kan beïnvloed.

Die seun is gevra of hy aan 'n voorbeeld kan dink van waar hy gevoel het dat hy nie beheer in 'n sekere situasie gehad het nie. Hy het aangedui dat "*ek kan niks doen aan my streng onderwysers nie, ... ek is skrikkerig want ek wil nie in die moeilikheid by hulle kom nie*". Die terapeut het gesê dat sy streng onderwysers wel buite sy direkte veld van invloed val. Hy het aan die seun gevra wat die grootste **nadeel** van hulle streng onderrigstyl is. Die seun het aangedui: "*dit my laat gespanne voel*". Die terapeut het hom gevra wat die grootste **voordeel** van hul streng ingesteldheid is. Die seun het daarvoor nagedink en met 'n glimlag geantwoord: "*ek doen my werk goed vir hulle*". Die terapeut het hom daarop gewys dat hierdie 'n voorbeeld van **proaktiewe bewuste selfgesprek** is. Die manier waarop hy 'n situasie interpreteer, sy siening van **A**, kan deur sy bewuste selfgesprek (**B**) proaktief gerig word sodat sy gekose gevoelens en optrede (**C**) van selfeffektiwiteit sal getuig.

Op soortgelyke wyse is ander lewenssituasies, waar hy nie in beheer gevoel het nie, met hom bespreek. Hy kon so self aandui dat sy teleurstelling omdat hy nie vir die rugbyspan gekies is nie, gelei het tot gemotiveerdheid – hy oefen nou harder as ooit om in die komende jaar span te kry. Ook het hy nou meer tyd beskikbaar om te studeer - sodoende voel hy minder moedeloos namate hy die werk beter verstaan, en ook minder angstig dat hy toetse nie sal kan deurkom nie en dan sy ouers en homself teleurstel. Hy kon dus voorbeelde gee van situasies waar hy sy emosies reguleer ten einde sy selfeffektiwiteit te verhoog.

Die seun het proaktiwiteit soos volg beskryf: "*Dat jy 'n negatiewe ding (A) in 'n ander sin positief kan maak (C), en dit gebeur deur met myself te praat (B)*". Hy het ook die stappe van emosionele intelligensie grafies aan die terapeut verduidelik – sien rofwerk van die sessie in Bylae A.

Die terapeut het hom daarop voorberei dat hul volgende sessie die laaste een sal wees. Die seun is gevra om aan die hand van bewuste selfgesprek sy eie vlakke van empatie met ander mense te identifiseer, en ook om ondersoek in te stel na hoe hy deur proaktiewe selfgesprek, en dienooreenkomstige proaktiewe gevoelens en optrede, 'n invloed op ander mense kan hê

5.3.5.3 SESSIE-EVALUERING.

Alhoewel die sessie weer eens in die afwesigheid van die voltooide opdrag moes realiseer, evalueer die terapeut die uitkoms van die sessie tog as suksesvol.

Die seun het verskeie kere, soos tydens die **Sessieverloop** aangedui, gewys dat hy nie bloot net bewus is van die slappe van emosionele intelligensie nie, maar dat hy ook voorbeelde hiervan in sy daaglikse lewe kon identifiseer en met insig verduidelik.

Dit is verder verblydend dat die seun self die verbande tussen vorige sessie-inhoude kon trek. Hy is toenemend bewus daarvan dat bewuste selfgesprek 'n goue draad vorm in die patroon van lewensvaardigheid.

Alle sessiedoelwitte is verwerklik, soos bespreek en ook visueel vergestalt in Bylae A.

5.3.6 SESSIE 6 INTEGRASIE VAN DIE VOORLIGTINGS- EN BERADINGS- PROGRAM: PROAKTIEWE SELFGESPREKTEGNIK

5.3.6.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊗ die verband tussen alle sessie-inhoude; en
- ⊗ integrasie van die rol van proaktiewe selfgesprektegniek in hierdie voorligtings- en beradingsprogram.

Evaluering van intra- en interpsigiese lewensvaardigheid.

5.3.6.2 SESSIEVERLOOP

Die terapeut en seun het begin deur sy *Gesig-emosie-kaart* te bespreek (sien sessie-rofwerk, pp. 241-243). Die seun het aangedui dat hy by die huis meestal selfversekerd, nuuskierig, opgeruimd en bly voel. By die koshuis voel hy ook nuuskierig en bly, en hy besluit om ook aan te dui dat hy in hierdie omgewing nou ook al selfversekerd voel. By die skool deel hy ook die emosies van nuuskierigheid en blyheid met die voorafgaande lewensomgewings. Hy dui aan dat hy in hierdie omgewing egter ook versigtig voel, konsentreer en moeg voel.

Vervolgens het die terapeut en seun die ooreenstemmende emosies in die verskillende lewenssituasies bespreek. Die seun het aangedui dat waar hy "*eers nie in die koshuis op my gemak gevoel het nie, en gesukkel het om aan te pas*", hy tog nou ook in hierdie omgewing "*meer tuis en selfversekerd voel*". Hy het dit genoem dat hy voel sy nuuskierigheid stem ooreen met die derde vlak van emosionele intelligensie, te wete selfeffektiwiteit. Hy het hierdie stelling verduidelik deur te sê dat hy graag suksesvol wil wees in sy lewe (ideale identiteit), en daarom gemotiveerd voel om nuwe dinge te leer, al word hy moeg en moet hy baie konsentreer.

Hy het ook aan die terapeut verduidelik dat "*ek versigtig voel in die skool, omdat ek nie graag in die moeilikheid wil kom nie*". Hy kon suksesvol aandui dat die wyse wat hy kies om sy gevoelens te reguleer (tweede stap van emosionele intelligensie) juis hierdie versigtigheid en sy konsentrasie is. Die terapeut het hom geprys, omdat hy nie net insig in emosionele intelligensie het nie, maar dit veral by wyse van daaglikse toepassing kon verduidelik.

Die terapeut het die samehang van die voorligtings- en beradingsprogram grafies aan die seun geïllustreer (sien sessie-rofwerk, p. 244). Die terapeut het verduidelik dat die eerste sessies gefokus het op die beantwoording van die vraag: **Wie is ek?**. Die

terapeut en seun het die inhoude van sy droomkaart, asook lewenssituasie-collages ter beligting van hierdie vraag bespreek. So kon die seun aandui:

- ✓ wat sy ideale identiteit is;
- ✓ hoe sy identiteitsvorming plaasvind;
- ✓ die sentrale rol van sy bewuste selfgesprek om die realisme van sy selfkonsepte te evalueer; en
- ✓ die bestaan van sy verskeie selfkonsepte ooreenkomstig die eise van sy wisselende lewenssituasies.

Vervolgens het die terapeut aangedui dat die volgende sessie op hierdie fondasie gebou het deur 'n antwoord op die vraag **Wat/Hoe dink ek?** te soek. Die seun het glimlaggend uitgeroep: "*ABC – dink voor jy doen!*" Hy kon verder suksesvol aandui:

- ✓ dat hy begrip het vir die **ABC-model** van ;
- ✓ wanneer hy dink hy as't ware met homself praat (selfgesprek);
- ✓ dat bewuste selfgesprek altyd sy gevoelens en gedrag voorafgaan; en
- ✓ wie hy is, sy basiese siening van homself (identiteit), 'n invloed het op hoe hy selfgesprek met homself voer ten einde op gepaste gevoelens en optrede te besluit.

Die seun het die terapeut voorgespring deur te sê dat die volgende vraag van die sessies was: **Wat/Hoe voel ek?** Die seun het gesê dat dit nie net help om te weet hoe hy voel nie, maar ook dat hy dit moet kan hanteer. Hy het:

- ✓ insig getoon in al die dimensie van emosionele intelligensie;
- ✓ aangedui dat hy weer eens by wyse van selfgesprek besluit:
 - ? hoe hy voel;
 - ? hoe hy hierdie gevoelens wil hanteer;
 - ? hoe hy hierdie gevoelens op die effektiëste wyse wil reguleer;



- σ hoe hy insig in ander mense se emosies het, omdat hy hulle wil probeer verstaan; en
- σ proaktief deur selfgesprek besluit hoe hy wil optree, nie net bloot reageer op alles wat om hom gebeur nie.

Die seun het self aangetoon dat die **B** van die ABC model (bewuste selfgesprek) – **Wat/Hoe dink ek?**– bepaal wat die antwoord van die **C** – **Wat/Hoe voel ek?** – sal wees. Hy het verder gesê dat hy kan sien die eerste drie stappe van emosionele intelligensie val onder die **C** van die **ABC-model**. Hy en die terapeut het saam besluit om dit die **C1**, **C2** en **C3** te noem:

- ~ **C1** is wanneer hy aan die hand van selfgesprek besluit hoe hy voel;
- ~ **C2** is wanneer hy besluit hoe hy hierdie gevoel wil reguleer; en
- ~ **C3** is wanneer hy besluit op daardie hanteringstrategie wat vir hom die effektiefste sal wees.

Die terapeut het aan die seun verduidelik dat die antwoorde van bogenoemde sessies se drie vrae dus kulmineer in die vierde vraag: **Wat doen ek?** Met ander woorde hoe ek besluit om myself te sien, hoe ek besluit om te dink en hoe ek besluit om te voel, bepaal uiteindelik hoe ek sal besluit om op te tree.

Die grootste gemene deler in die antwoorde van al vier hierdie vrae is **bewuste proaktiewe selfgesprek**. Die seun het opgemerk dat hy die "stuurwiel" self vashou: hy is nie uitgelewer aan sy omstandighede nie. Hy het gesê dat hy tydens die vorige dag se Bedryfsekonomie-vraestel voor die tyd met homself gepraat het: "*Dis baie werk, maar ek het geleer. Ek hoef nie te stres nie, ek gaan dit so goed doen soos ek kan*".



5.3.6.3 SESSIE-EVALUERING

Die terapeut was verstom in die mate waartoe die seun sy insigte kon integreer. Dit was veral vir haar opvallend dat hy self voorbeelde uit sy alledaagse lewe aangebied het ten einde te verduidelik hoe hy die inhoude verstaan. Dit was vir die terapeut verblydend dat hy kon aandui dat hy nou ook in die koshuisomgewing homself as "selfversekerd" kan beteken. Verder was dit vir hom opvallend makliker om sy gevoelens van "versigtigheid" binne die skoolomgewing te bespreek en ook aan die hand van beide die **ABC-model** en emosionele intelligensie te verduidelik.

Alle sessiedoelwitte is verwerklik. Verder spreek hierdie laaste sessies van sy geïntegreerde houvas, nie net op die voorligtings- en beradingsinhoude nie, maar ook van 'n hoër vlak van intrapsigiese vaardigheid. Hierdie intrapsigiese vaardigheid vind ook sy neerslag interpsigies, aangesien die seun met meer selfvertroue, opgewondenheid en op 'n ontspanne wyse kon praat oor hoe hy nou self die "stuurwiel" van sy lewe houvas.

5.4 ANDER GEVALLESTUDIES: KLIËNTE B EN C

- Kliënt B se opdragte en sessie-rofwerk verskyn in Bylae B; en
- Kliënt C se opdragte verskyn in Bylae C.

5.4.1 SESSIE 1

'N DROOMKAART VAN MY IDEALE SELFIDENTITEIT

Kliënt B:

Die seun het die opdrag afgewys. Hy wou slegs gesprek voer oor wie hy eendag wil wees, doen en wil hê. Hy het dit gestel dat hy nog nie "*mooi seker is daaroor nie*". Die terapeut het die res van die sessie benut om hom te verseker dat hy binne die terapeutiese ruimte geen druk hoef te voel om dinge te doen wat hy onseker oor voel



nie. Sy het hom gevra of hy vir die komende sessie die Lewenssituasie-collages sal maak en saambring.

Kliënt C:

Sy het gekies om die droomkaart self te teken en skryf (sien sessie-rofwerk, p. 256). Sy het die droomkaart self aan die terapeut verduidelik. Sy wil graag in die toekoms verder studeer en 'n "world traveler" wees. Sy wil graag 'n "happy home" hê. Persoonlik hunker sy na "inner peace, ... freedom" en streef sy na beginsels van liefde wat sy in die boek, *A Course in Miracles (ACIM)*, gelees het, te wete "responsibility, self-discipline, grace". Sy wil graag uitreik na mense op abstrak-tegnologiese wyse via die internet, asook persoonlik met vriende, haar gesin en familielede.

5.4.2 SESSIE 2

DIE DINAMIESE PROSES VAN IDENTITEITSVORMING

Kliënt B:

Die seun se eerste lewenssituasie-collage (sien sessie-rofwerk, p. 246) het op sy belewinge van homself by die skool gefokus. Hy het 'n toebroodjie gekies, want "ek kan nie wag om in die middag by die huis te kom en eet nie". Hy het gesê hy moet by die skool 'n klomp dinge leer en hy hou nie van eksamen nie. Hy het dit gestel dat hy nie van Geskiedenis hou nie. Hy het altyd skaak gespeel, maar het opgehou omdat die span Vrydae-middae ander skole besoek om te speel en "dan kan ek nie saamgaan plaas toe vir die naweek nie".

Sy lewenssituasie-collage by die huis het bestaan uit verskeie besittings (sien sessie-rofwerk, p. 247). 'n Motor soos wat hulle het, sy hond, 'n kussing wat soos een in sy kamer lyk, 'n gemakstoel waarop hy graag ontspan en 'n stoel wat vir hom ongemaklik lyk ("dit gee my 'n hoofpyn"). Verder het hy ook gekies om uit te beeld dat hy daarvan hou om op die rekenaar te werk, "maar veral speel".

Sy lewenssituasie-collage van die **plaas** is aanduidend van sy belewing van hierdie omgewing as ontspannend en verder ook in terme van suksesbelewing (sien sessie-rofwerk, p. 248). By die plaas voel dit vir hom soos vakansie en hy het al op die ouderdom van 13 "*my eerste rooibok met my eerste skoot doodgeskiet*". Hy kan op die plaas "*rond loop, kyk na klippe en goed, en rondgrawe in die grond*".

Sy lewenssituasie-collages is sprekend van 'n introvert wat homself met dinge waarin hy geïnteresseerd is, eerder as mense, omring. Tekens van inspanningloosheid blyk ook uit die collages. Hierdie aspekte is met hom bespreek in terme van sy eie unieke identiteitsvorming.

Kliënt C:

Haar eerste lewenssituasie-collage (sien sessie-rofwerk, p. 257) het gefokus op haar belewinge van haarself by die huis. Die collage is 'n uitbeelding van "*my twee kante*". Aan die eenkant:

"I'm an angel, ... Ek wil 'n man en 'n hond en 'n kind hê, 'n top wife wees. Maar ek is soos 'n roos: mooi, kwesbaar, maar ook gevaarlik met dorings. Elke 15 minute word ek soos gif. Ek het nie beheer nie. Ek eet en raas en wil goed hê. Die tyd stap aan en voor my volgende verjaarsdag is ek lus vir 'n breakthrough."

By die **werk**-collage het sy gefokus op die diskrepansie van hoe sy in die werksplek is, en hoe sy eerder graag sal wil wees (sien sessie-rofwerk, p. 258). Sy het gesê:

"Alles is gejaag. Elke tien minute moet ek iets anders perfek doen. Daar's altyd unfinished business. Ek crack op. Ek's soos 'n busy bee. Ek's die healtyd on call. Ek voel die healtyd moeg en moedeloos. Ek cope nie. Ek's veronderstel om die perfekte spysenier te wees, maar dis a 50/50 myth: ek wil alles 100% doen. Ek wens ek kon met ease goed doen. In beheer wees by die werk. Ek wil soothing wees met my team, gentle en caring. Ek wil kan wen, maar ook vriende hê."

Die terapeut het die sessiedoelstellings van Sessie Drie gekombineer tydens hierdie verlengde sessie. Die kliënt wou eerder gesprek voer oor die inhoud van die **Wie is ek wanneer?**-tabel, as om dit vir 'n tuisopdrag te voltooi. Die kliënt is derhalwe gelei tot die insig dat dieselfde bewuste selfgesprek wat verantwoordelik is vir die evaluering van haarself tydens identiteitsvorming, ook haar gevoelens en gedrag rig (Rasionele Gedragsterapie). Sien sessie-rofwerk, p. 259.

5.4.3 **SESSIE 3**

BEWUSTE SELFGESPREK AS INTRAPSIGIESE

LEWENSWAARDIGHEID

Kliënt B:

Die seun het nie die **Wie is ek wanneer?**-tabel tuis voltooi nie. Derhalwe het hy en die terapeut dit saam gedoen tydens die sessie (sien sessie-rofwerk, p. 249), en het die terapeut ook die **ABC-model** van Rasionele Gedragsterapie aan hom verduidelik (sien sessie-rofwerk, p. 250). Hy het dit geniet dat hy soveel positiewe eienskappe het: goeie skut, gehoorsaam, verantwoordelik, goed met die rekenaar (veral speletjies), "*Ek irriteer nie grootmense nie. Ek's nie gepla met statussimbole nie*". Sy bewuste selfgesprek, aan die hand waarvan hy sy eienskappe geëvalueer het, is verbaal hanteer. Hy kon na afloop van die sessie self eksemplaries verduidelik waar hy meer effektief kon optree deur eerstens denkend met homself gesprek te voer.

5.4.4 SESSIE 4

EMOSIONELE INTELLIGENSIE AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

Kliënt B:

Die seun se **EPI**-profiel wat tuis voltooi is (sien sessie-rofwerk, pp. 251-253), is in verband gebring met die **EPI** wat hy tydens die ondersoek voltooi het. Aan die hand van sy emosionele belevinge is die beginsels van emosionele intelligensie aan hom verduidelik. Die sentrale rol van bewuste selfgesprek in die proaktiewe regulering van sy emosies is eksemplaries met hom behandel.

Hy is gelei tot die besef dat sy selfbewussyn rakende sy gevoelswêreld onrealisties is. So dink hy byvoorbeeld dat hy baie sosiaal en beheersd is, terwyl die teendeel waar is:

Sosiaal: *"Ek het so 'n paar vriende, veral een. Ons kuier pouses."*

Beheersd: *"Ek gooi by die skool glad nie tantrums nie, want dan lag die kinders seker vir mens"; "Partykeer as ek rooi kwaad is. Dan vat ek 'n stuk teel en gooi hom hard neer. Dan breek dit en maak so ander klank. Maar ek mag dit doen. Daar's 'n hoop ou teels wat ek kan gooi. Partykeer doen ek dit sommer vir die lekker".*

Hy is egter geprys vir die insig in die tweespalt gereflekteer in sy aggressief-behoedsaam-skaal, asook sy gehoorsaam-wantrouig-skaal.

Behoedsaam: *"Ek is verantwoordelik".*

Aggressief: *"As mens kan sê as jy iets wil hê. As jy hans is – as 'n mens kan praat, nie bang is om te praat nie".*

Gehoorsaam: *"Ek doen eintlik alles wat hulle (die onderwysers) sê. Ek wil nie in die moeilikheid kom nie".*

Wantrouig: "*Ek vra vir kinders of hulle seker is van wat hulle sê. Ek sê vir my ma as ek dink sy is onregverdig*".

Die betekenis hiervan is telkens in terme van bewuste selfgesprek en die selfregulering van sy emosies met hom bespreek.

Kliënt C:

Sessie Vier en Vyf is gesamentlik hanteer met hierdie kliënt. Die wese van emosionele intelligensie is aan die hand van haar **EPI**-profiel wat tuis voltooi is, en haar **EPI** wat tydens die ondersoek voltooi is, behandel (sien sessie-rofwerk, pp. 260-262). Sy is aan die hand van gesprekvoering gelei tot die besef dat sy by wyse van bewuste selfgesprek self in beheer is van hoe sy haar gevoelens reguleer.

Die invloed van hierdie afektiewe selfregulering op die effektiwiteit van haar uiteindelijke gedrag is ook onder die loep geneem. Daar is aan haar uitgewys dat sy neig om agterdogtig en beheersd te wees. Sy kon self die invloed hiervan op haar daaglikse interaksie aandui. Die invloed van die emosionele tweespalt op haar interpersoonlike interaksie (gereflekteer in die sosiaal-somber-skaal, asook die aggressief-behoedsaam-skaal), is uitgelig. Die ooreenkoms tussen hierdie tweespalt en haar lewenssituasie-collages is ook bespreek.

Sy het insig getoon vir die invloed van hierdie proses op haar uiteindelik interpersoonlike interaksie: "*O, so as ek weet hoe ek voel, kan ek sien hoe die ander voel. ... Ek sal hom nie sommer uittrap as hy stug is, nie net omdat ek dink hy dink ek's 'n feeks nie. Miskien voel hy self hartseer of iets.*" Die grondbeginsel van empatie as voorwaarde vir effektiewe interpersoonlike interaksie is dus vasgelê.

(Die **Gesig-emosie-kaart** is nie met hierdie kliënt gedoen nie, aangesien die verbandhoudende inhoud direk bespreek is.)

5.4.5 SESSIE 5

SELFGEREGULEERDE GEDRAG AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

Kliënt B:

Die seun het gesê "Ek weet nie wanneer voel ek soos daai gesigte nie. Ek voel nie soos hulle nie". Derhalwe is slegs sy **EPI**-profiel bespreek in terme van emosionele selfregulering (bewuste selfgesprek), en die emosionele intelligensie dimensies empatie en interpersoonlike handeling (sien sessie-rofwerk, p. 254). Hy kon telkens self eksemplaries verduidelik waar sy teenstrydige gevoelens van gehoorsaamheid en wantrouigheid, asook aggressie en behoedsaamheid hom voorheen oneffektief laat optree het. By wyse van rollespel het hy die geleentheid gehad om aan die hand van bewuste proaktiewe selfgesprek te besluit hoe om sy gevoelens te reguleer, en ook sy handeling dienooreenkomstig meer effektief te rig.

5.4.6 SESSIE 6

INTEGRASIE VAN DIE VOORLICHTINGS- EN BERADINGS- PROGRAM: PROAKTIEWE SELFGESPREKTEGNIK

Kliënt B:

Tydens die laaste sessie is die seun se lewenssituasie-collages in verband gebring met sy **Wie is ek wanneer?**-tabel, asook sy **EPI**-profiel. Die sentrale rol van bewuste proaktiewe selfgesprek is telkens uitgewys. Hy kon self die **ABC-model** herroep en toepaslik bespreek in terme van bogenoemde opdragte, asook relevante alledaagse situasies.

Kliënt C:

Sy het tydens die laaste sessie haar man saamgebring. Hy wou graag weet wat alles gebeur het en het self kosbare terugvoer gegee rakende sy vrou se vordering. Hy het haar deurlopend geprys vir haar toenemende emosionele kontrole en dat sy "meer gemoedelik" is.

Sy het alle voltooide opdragte saamgebring, asook die prent van 'n meer en berge met 'n aanhaling (weergegee onderaan hierdie bladsy) met die woorde: "*Dankie. Só voel ek nou*". Sy was verbaas toe die terapeut die ooreenkomste tussen hierdie prentjie en haar aanvanklik selfgesketse prentjie van "*inner peace, ... freedom*" op haar droomkaart uitgewys het. "*Haai, my eendag is nou*", het sy glimlaggend gesê.

5.5 SINTESE

In die volgende hoofstuk sal die samevatting en implikasies van hierdie idiografiese studie verhelder word. Aandag sal ook geskenk word aan tekortkominge en aanbevelings wat voortspruit uit hierdie empiriese studie.

