Klemverskuiwings in die Psigoterapeutiese Verhouding

A. C. N. PRELLER

SUMMARY

Man and his culture change continuously. Every change brings about new needs and new problems. For this reason the demands made upon the psychotherapist also show continuous change. For contemporary man the source of direction for the individual is sought in his relationship with his fellow man. This brings about a tremendous risk. In psychotherapy this conflict must be resolved, which places the emphasis of contemporary psychotherapy on the relationship between psychotherapist and patient.

In the light of the recent change in culture away from the solipsistic view on man, it is suggested that the term 'interpersonal relationship' should be replaced by 'co-human atmosphere', an atmosphere which, in the psychotherapeutic relationship, offers security, but is emotionally charged, gives support, but also freedom to create, is artificial, but intensely human.

S. Afr. Med. J., **48**, 2405 (1974).

DIE MENS VERANDER STEEDS

Professor J. H. v.d. Berg[1] het almal seker oortuig dat daar niks so veranderlik is as die mens nie. Dit is dan ook te verwagte dat die psigoterapeutiese verhouding, die verhouding tussen pasiënt en terapeut, telkens saam met die mens sal verander. Die saaklike of inhoudelike aspekte van psigoterapie verander natuurlik ook soos die mens verander, maar die gebied van die inhoudelike is 'n breë gebied met wydkringende aspekte wat nie in een referaat hanteer kan word nie. Daarom spits ons die aandag op die meer hanteerbare, naamlik die aard van die medemenslike verhouding tussen pasiënt en psigoterapeut.

Daar moet onthou word dat psigoterapie in die nood van die mensdom op 'n spesifieke tyd sy oorsprong vind, dat dit die nood van die mens is wat die psigoterapeut oproep tot 'n vir hom sinvolle aksie, waarin die eiesoortige psigoterapeutiese verhouding dan sy gestalte verkry. Omgekeerd kan afgelei word dat die aard van die psigoterapeutiese verhouding as 'n soort barometer kan dien—kan aantoon hoe dit met 'n kultuur staan en waarheen dit wil. Die stelling wat ek graag wil stel en verdedig, is dat hierdie interpersoonlike verhouding in die psigoterapie tans verander, sodat daar liefs van 'n 'medemenslike atmosfeer' gepraat behoort te word; dat die sinvolle essensie van hierdie faset van psigoterapie verskuif het van interpersoonlik na medemenslik.

Hoe het die mens oor die afgelope eeue verander en wat is die implikasie daarvan vir die psigoterapeutiese atmosfeer? Om tot 'n begrip te kom, is veral Riesman[2] se beskrywing van twee kulturele rewolusies sedert die Middeleeue van veel waarde. Die eerste rewolusie, waardeur die langbestaande familie- en groepgeoriënteerde, tradisionele lewenswyse tot 'n einde gekom het, word beliggaam deur die opkoms van die Rasionalisme, die Renaissance, die Reformasie, die Industriële Rewolusie en die politieke rewolusies van die sewentiende, agtiende en negentiende eeue. Die tweede rewolusie word verteenwoordig deur die verskuiwing van die eeu van produksie na die eeu van verbruik. Tussen hierdie twee rewolusies lê dus drie bestaanswyses, wat Riesman die tradisie-gerigte (tradition-directed), die innerlik-gerigte (inner-directed) en die ander-gerigte (other-directed) noem. Hierdie drie bestaanswyses verteenwoordig elk 'n wyse van konformering, 'n lewenshouding, waarvolgens die individu sy lewe rig en wat daarop toegespits is om struktuur, stabiliteit en balans aan die individu en die gemeenskap as geheel te verleen.

Tydens die tydperk van tradisie-gerigtheid is konformasie verkry deur 'n gerigtheid op waardes en vaste gedragspatrone, asook deur 'n hegte lidmaatskap van 'n spesifieke groep of ras. Die sosiale orde was baie stabiel en die individu het in 'n duidelike, goedomskrewe verhouding tot sy medemens gestaan. Dit was dus juis die tradisievaste medemens wat aan die enkeling sekuriteit verskaf het. Min vrae is gevra en outoriteit is nie bevraagteken nie. 'n Berusting in die wil van God en die antwoorde van geestelikes en ander outoriteitsfigure het alle individuele vertwyfelinge bevredig. Psigoterapie was nie nodig nie.

Die nuwe ekonomiese, politieke, godsdienstige en sosiale bewegings wat gevolg het op die disintegrasie van die Middeleeuse lewe, het alles verander. 'n Magtige, ryk klas, vol roekelose ambisie en gevoelloos teenoor alle menslike waardigheid, het die massa misbruik en uitgebuit. Die sosiale struktuur het verbrokkel. Individuele inisiatief het belangriker geword as die groep waaruit jy stam. Die bewustheid van jouself as enkeling, wat gedurende die Middeleeue skaars teenwoordig was, het nou van dringende belang geword. Die klem is al meer omgebuig na die eensame 'self'. Die verbrokkelde samelewing kon nie meer die riglyn vorm nie. Bowendien moes uiterlike gedrag buigbaar genoeg wees om aan die wye verskeidenheid en uiteenlopende eise te voldoen. Die 'uiterlike' en 'innerlike' moes geskei word en die enigste konstante

Pretoria

A. C. N. PRELLER, M.B. CH.B., M.A. (SIELKUNDE), M.A. (WYSBEGEERTE)

Referaat gelewer op die Simposium van die Suid-Afrikaanse Instituut vir Psigoterapie, gehou te Pretoria op 8 Junie 1974.

waardeur konformasie bewerkstellig kon word, was 'innerlik' geleë. Intussen het die mens met die opkoms van die Rasionalisme ook sy vertroue in God opsy gestoot. Sonder die teenwoordigheid van God het die 'innerlike' van die innerlik-gerigte persoon sy krag verloor. Die innerlike wat die individu alreeds in twee verdeel het, het dus gefaal in sy taak om die maatskappy te bind. Die gevolg was 'n verdere uiteenval van 'n reeds verbrokkelde samelewing.

DIE ANDER-GERIGTE MENS

Die mens moes 'n nuwe bindingskrag aangryp. Belangriker nog: hy moes uit sy diepe eensaamheid ontsnap—'n eensaamheid teweeggebring deur die verindividualisering van die eerste rewolusie en verhoog deur die ineenstorting van 'n innerlik-gerigte bestaan wat nie kon slaag nie. Die medemens was sy naaste toevlug. Hy het op andere toegewys geraak. Die medemens word die koersgewende faktor van die ander-gerigte mens; die medemens rig die individu se lewe. Die gerigtheid na die oordele van andere bring konformiteit mee deur 'n buitengewone sensitiwiteit vir die aksies, oordele en wense van die medemens. Nog nooit was die verhouding met die medemens van soveel dringende belang nie. Die sensitiwiteit vir andere word dus onderlê deur 'n diepe eensaamheid. En hier lê dan ook die moderne mens se dilemma: die medemens as laaste hoop is van primêre belang, maar die medemens is ook onvolkome, feilbaar, onvoorspelbaar en onbetroubaar. Ook die kompleksiteit van kontak met die medemens bied onoorkomelike probleme. Die medemens bied eenvoudig nie die sekuriteit en steun wat van hom geëis word nie.

Dit is, uiters beknop gestel, die verknorsing waarin die moderne mens homself bevind. Teen hierdie agtergrondsbeeld word die psigoterapeutiese verhouding meer begrypbaar.

DIE PSIGOTERAPEUTISE VERHOUDING

Die psigoterapeutiese verhouding is 'n kunsmatiggeskepte verhouding en dus, wat aard betref, totaal buite die gewone. Waarom is hierdie buitengewone verhouding juis sinvol? Hoe en hoekom verskil dit van die gewone, sosiale verhoudings?

Die hipotese word hier gestel dat hierdie verhouding, soos dit in die huidige tyd aangetref word, daargestel is ten einde 'n versoening te probeer bewerkstellig tussen die twee botsende feite aangaande die hedendaagse tussenmenslike verhoudinge, naamlik die onvryheid, onsekerheid, kompleksiteit, riskantheid en wantroue verbonde aan tussenmenslike kontak aan die een kant, en die uiterste belang van kontak aan die ander kant.

Telkens is die problematiek op sosiale gebied weerspieël in die aard van die psigoterapeutiese verhouding. By Freud was die verhouding op die geïsoleerde, verinnerlikte individu toegespits, by Sullivan op die interpersoonlike, by die *Daseinsanalise* op die medemenslike. Die veranderinge was vanaf 'n saaklike atmosfeer na 'n interpersoonlike na 'n medemenslike; saaklik by Freud omdat die innerlike blootgelê moes word, interpersoonlik by Sullivan omdat die interpersoonlike die innerlike vervang het, medemenslik by Heidegger, Binswanger en Boss vanweë die riskantheid van die interpersoonlike sfeer. Hierdie veranderinge het natuurlik geleidelik geskied. So wys Van den Berg[3] daarop dat drie stappe in die geskiedenis van die psigoanalitiese terapie onderskei kan word: simptoomanalise, analogies met die verobjektiverende mediese wetenskap; weerstandsanalise, waar die persoon van die terapeut ter sprake kom; en oordragsanalise, waar die verhouding met die terapeut as sodanig in die brandpunt staan.

So is dit dus vandag in die ander-gerigte lewenswyse steeds die verhoudingsaspekte, of te wel die medemenslike atmosfeer, wat die psigoterapeutiese grondslag vorm. Die nood van die moderne mens wat die psigoterapeut oproep tot 'n sinvolle antwoord, gaan om die verhoudingsaspekte van sy omgang met 'n belangrike, maar onbetroubare medemens. Dit is hierdie lewensfaset wat in die psigoterapeutiese situasie tot oplossing moet kom.

Die begrip 'verhouding' vereis ons versigtige en ernstige aandag. Sullivan, veral, het baie klem gelê op interpersoonlike verhoudinge. Na sy mening is hierdie verhouding die enigste toeganklike entiteit in 'n situasie waar twee persone ontmoet, en dus die enigste entiteit wat ondersoekbaar en beskryfbaar is. Hier moet daar egter versigtig geoordeel word, en veral moet daar gewaak word teen die substansialisties-gekleurde gedagte van 'n min of meer konkrete verhouding wat tussen twee omskrewe, afgeslote persone hang. Heidegger het hierdie fout reeds volledig oorbrug met sy begrip van die *Mitdasein*. Die idee van twee afgeslote persoonlikhede met 'n derde 'iets', naamlik 'n interpersoonlike verhouding wat tussen hulle hang, het lank reeds sy sinvolheid verloor. Op sodanige wyse durf die psigoterapeutiese atmosfeer juis nie 'bevries' wees nie. Slegs 'n medemenslike atmosfeer, ongebonde aan tyd of konkrete persoon, kan die vermoë besit om die algemene, problematiese, vasgevange medemenslike verhoudinge van die pasiënt te omvat en te 'ontvries'. Hiermee word bedoel dat die probleemvolle, gestagneerde verhoudinge van die pasiënt met sy medemens hierdeur tot bevryding kan kom.

'N MEDEMENSLIKE ATMOSFEER

Die term 'interpersoonlik' moet na my siening vervang word met 'medemenslik', en 'verhouding' met 'atmosfeer'. Dit is hierdie medemenslike atmosfeer in psigoterapie wat ons verdere aandag verdien, veral ten opsigte van die sin, aard en doel daarvan. In hierdie opsig kan dit omskryf word as 'n onderskragende, emosionele grondbodem wat aan die pasiënt die moontlikheid en vryheid bied tot herskepping. Vir die pasiënt is psigoterapie inderdaad skeppende aktiwiteit. Kreatiwiteit is tewens in der wese steeds 'n eksplisiete selfoopstelling of selfdaarstelling aan andere. Om te skep is om jou op een of ander wyse—soms direk, soms verdek—oop te maak aan andere; of jy dit nou doen deur te skilder, te dig, te sing of jou in 'n psigoterapeutiese aksie oop te stel. Psigoterapie is 'n skeppingsaksie met 'n buitebewuste planmatigheid: dit val dikwels op hoedat 'n pasiënt homself, sonder dat hy daarvan bewus is, volgens 'n sinvolle patroon oopstel.

Skepping het egter altyd ongebondenheid as voorwaarde. Die mate waarin die pasiënt hom durf oopstel is in verhouding tot die vryheid wat hy van die onderskragende, maar nie-bindende (d.i. ongebonde deur die persoon van die terapeut) psigoterapeutiese atmosfeer ontvang. Hierdie atmosfeer verskaf dus die milieu waarin opheldering en herskepping kan plaasvind, waarin daar tot verminderde distorsie, verminderde verdektheid en vermeerderde bewustheid aangaande medemenslike ontmoetinge gevorder kan word.

Van die voorafgaande word dit duidelik waarom die psigoterapeutiese atmosfeer onderskei moet word van die gewone, interpersoonlike verhoudinge; waarom die psigoterapeut as persoon afwesig moet wees. Die terapeut gee homself nie as persoon in die verhouding nie—hy dra geen eie, persoonlike voor- of afkeure of enige definitiewe persoonlike eienskappe binne nie. Aan die ander kant moet daar terselfdertyd skerp in gedagte gehou word dat die terapeut as mens wel intens teenwoordig is. Die ou idee dat die terapeut slegs as weerkaatsende skerm fungeer wat net sowel deur 'n (afwesige) persoon agter 'n gordyn vervang kon word, stam nog uit die tyd toe die klem op die inhoudelike aspekte, en nog nie op die verhoudingsaspekte nie, geval het. Die opinie, die oordeel van, die fyn spel tussen verwerping/aanvaarding van die mens wat die pasiënt van die terapeut maak, al bly dit onuitgesproke, verskaf juis die emosionele drabodem van die medemenslike, terapeutiese atmosfeer.

Die belang van hierdie delikate, persoonlose, medemenslike atmosfeer word baie dikwels deur die pasiënt intens aangevoel en soos 'n kleinood bewaar. Hy hanteer dit versigtig en mag veral enige rede tot openlike verwerping, wat die einde van die atmosfeer mag beteken, vermy. Hy mag noukeurig daarop let dat hy die terapeut nooit buite die terapeutiese situasie as persoon ontmoet nie. Soms, aan die ander kant, mag hy as 'n vorm van weerstand, juis op die teenoorgestelde wyse te werk gaan in 'n poging om die atmosfeer te vernietig.

Die rol van die psigoterapeut in die skepping van hierdie atmosfeer is vanselfsprekend deel van sy primêre verantwoordelikheid. Hy aanvaar die pasiënt soos hy is, sonder om egter te keur en sodoende in die konflikte van sy pasiënt partydig betrokke te raak. Hy kritiseer nie. Hy stel die pasiënt selfs vry van enige kritiese blik. Hy gun hom sy ruimte op die bank en kyk hom nie in die oë nie.

DIE BANK

Oor die gebruik van die bank kan hier terloops meer gesê word, juis omdat daar hieroor dikwels soveel onduidelikheid heers. Sommige dink die bank is kunsmatig en oorbodig, anderes gebruik die bank, sien dat dit 'werk', maar weet nie waarom nie. Die bank verwyder die persoon, maar behou die mens—verwyder 'n interpersoonlike verhouding, maar behou 'n medemenslike atmosfeer. Miskien kan dit ten beste geïllustreer word deur 'n konstrasterende beeld voor te hou.

In die gewone teenoor-posisie vind die volgende dikwels plaas: die pasiënt kom die vertrek binne en gaan sit (dikwels in 'n diep leunstoel) teenoor die terapeut. Hy bring sy pakkie sigarette en dosie vuurhoutjies te voorskyn en plaas dit op die tafeltjie tussen hulle. Hy kruis sy bene en vou sy arms. Wanneer hy rook, hang daar netnou 'n wolk tussen twee persone waardeur twee paar oë wegkruipertjie met mekaar speel. Die omgewingsopset is daargestel soos in enige sosiale ontmoeting: die verhouding is interpersoonlik.

Die gebruik van die bank, aan die ander kant, erken nie slegs die feit dat kommunikasie ook deur liggaamshouding en -beweging plaasvind nie, dit beklemtoon ook die andersheid van die psigoterapeutiese atmosfeer. Op die bank is die pasiënt se sosiale, interpersoonlike voete onder hom uit. Sy oë is vry om vryelik aan die plafon of muur te toon wat in sy menswees aangaan. Hy en die terapeut kyk nie teen mekaar vas nie; albei kyk in die rigting van sy wêreld wat die pasiënt voor hom daarstel. ('n Sekere pasiënt van my se regterhand is voortdurend in die posisie van aantoon—met sy wysvinger wys hy steeds sy wêreld aan.) Daar moet nie gedink word dat die pasiënt weerloos op die bank hoef te wees nie. Daar het hy juis sy eie ruimte. Hy kan sy arms swaai as hy wil. Soms kruis hy ook sy arms en bene hier as uiting dat hy homself afsluit. Soms lê hy penreguit soos 'n soldaat—alle emosie is onder beheer. Die vryheid is syne.

GEVOLGTREKKING

As persoon is die psigoterapeut afwesig, as mens intens teenwoordig. Hier lê die middelpunt van die hedendaagse psigoterapie. Slegs die ander-gerigte mens van vandag maak van die terapeut 'n mens van oorheersende belang en skep sodoende die draende emosionele toon wat die onderskraging en prikkel bied tot oopstelling van self en wêreld. In hierdie atmosfeer kan die versoening plaasvind. Genesing geskied nie meer bloot deur die oproep van 'n massa verdringde materiaal nie. Psigoterapie is 'n skeppende ontdekking van onverdekte, onverwronge self-tot-ander-verhoudinge in 'n medemenslike atmosfeer wat sekuriteit bied, maar met emosiebeladenheid wat onderskraag, maar met vryheid tot skepping wat kunsmatig is, maar met diepe menslikheid en miskien tog nie so lewensvreemd as wat dit met die eerste oogopslag mag lyk nie.

Vanwaar die verskuiwing van 'n interpersoonlike na 'n medemenslike ontmoeting in die psigoterapie? Juis omdat hierdie laaste ontmoeting—opgeroep uit die nood van die hedendaagse mens—'n versoening moet bewerk tussen die oorweldigende belang van die vertroue op die medemens te midde van die riskantheid daarvan.

Dit moet egter duidelik besef word dat dit nie die doel van psigoterapie is om die grondliggende probleem van die Westerse mens oor die algemeen finaal op te los nie—dit is gebore uit 'n problematiek wat reeds bestaan. Die grondprobleem is die ontoereikendheid van andergerigtheid. Die oplossing is 'n vervanging daarvan met iets beters. Hierdie oplossing lê buite die gebied van die psigoterapie. Indien 'n oplossing egter gaan kom, d.i. indien 'n derde rewolusie gaan plaasvind waardeur 'n nuwe stabiliseringswyse tot stand mag kom, kan daar aangeneem word dat sodanige tendense ook in die psigoterapeutiese situasie bespeur sal word.

Is daar iets te bespeure? Een van my pasiënte het 'n tyd gelede besluit om sy geloof te laat vaar. Onlangs het hy spontaan opgemerk: 'In 'n sekere sin mis ek die godsdiens. Om met God te kon praat, was vertroostend. Hy kritiseer nie, wat jy ook al vir Hom sê . . . net soos u ook nie kritiseer nie, wat ek ook al vir u sê.'

Die onderskraging of vertroosting van 'n ontmoeting hang af van die mate van selfoopstelling in die verhouding. Die moontlikheid van selfoopstelling, d.i. die moontlikheid om jouself te waag in 'n ontmoeting, is afhanklik van die vertroude vryheid daarin. Teenoor die medemens bly daar altyd 'n reserwe. 'n Werklike oopstelling word wel gevind in die verhouding van die gelowige mens teenoor sy God. Teenoor God kan daar in beginsel geen reserwe wees nie. Van God kan niks weerhou word nie. Die geborgenheid wat hierdie totaal ope en finaal intieme ontmoeting aan die mens bied, kan met geen medemenslike verhouding vergelyk word nie. Maar nou het die mens hierdie verhouding—of dan ten minste die vanselfsprekendheid daarvan—prysgegee.

Word die verlore geborgenheid nou gesoek in die psigoterapeutiese verhouding? Die psigoterapeut tree op asof hy geen persoon is nie. Hy deel geen persoonlike gegewens—swakhede, begeertes, voorkeure of waardes—aan die pasiënt mee nie. Hy tree op soos iemand wat diep begryp en wat volkome vertrou kan word. Oopstelling aan die terapeut is, menslik gesproke, maksimaal moontlik.

Gee dit ons 'n aanduiding van die basiese behoefte van die hedendaagse mens, 'n behoefte waarvan hy in die psigoterapeutiese atmosfeer 'n afskaduïng van 'n werklike oplossing probeer sien? Is 'n herlewing op religieuse gebied die verwagte derde rewolusie?

VERWYSINGS

1. Van den Berg, J. H. (1956): *Metaboletica*. Nijkerk: G. F. Callenbach.
2. Riesman, D. (1970): *The Lonely Crowd*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
3. Van den Berg, J. H. (1970): *Dieptepsychologie*. Nijkerk: G. F. Callenbach.