DIALOOG MET DIE SELF: DIE LABIRINT AS MEDIUM VAN INTRAPERSOONLIKE KOMMUNIKASIE

Communitas
ISSN 1023-0556
2009 14: 137 - 150

Zarine Roodt*

ABSTRACT

This article aims at investigating labyrinth walking as a form of communication with the self. Based primarily on the concept of self-talk as a distinguishable form of communication, the author draws a number of conclusions, mainly in relation to the concepts of listening and meaning. It is inferred that the labyrinth is a communication medium and that the labyrinth walker as source / receiver is afforded the opportunity to embrace silence, and to enter into dialogue with the self in the heart of the labyrinth in order to find meaning in both the personal and transpersonal context. It could be concluded that the labyrinth is a medium of intrapersonal communication, with the physical activity of walking the labyrinth a visual manifestation of the process of intrapersonal communication, and the circuitous process through which we gain access to our innermost communicative and communicating self.

* Zarine Roodt is a Research Fellow of the Department of Communication Science at the University of the Free State in Bloemfontein.

INLEIDING

Daar is tans ongekende belangstelling in labirinte: Lonegren (2007) verwys na die ontploffing van belangstelling in labirinte wat hy in die voorafgaande 15 jaar weerskante van die Atlantiese Oseaan ervaar het; Kern (2000: 311-315) maak melding van ’n “labyrinth revival” wat volgens hom sedert 1982 ’n wêreldwye verskynsel geword het.

Die labirint word in wyduiteenlopende dissiplines ondersoek (Saward 2003: 8). Op *The Labyrinth Society* se webwerf gee Rhodes (2008) ’n omvattende uiteensetting van navorsing oor die labirint: Die oorwig hiervan hou verband met gesondheidsorg; vervolgens ’n sielkunde-perspektief – waarin die temas transformasie, “journey” en individuasie sterk figureer, terwyl die labirint ook dikwels as spirituele praktyk ondersoek word. Daar is substantiewe pogings om die effek van labirintloop te dokumenteer en om kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingsbeginsels in hierdie verkenningsprosesse in te bed (Rhodes 2008: 21-22). Dit blyk dus dat daar afdoende bewys is dat labirintloop ’n bepaalde uitwerking het, hetsy fisiologies, sielkundig of andersins. Divergerende verkennings van die labirint baan die weg vir die moontlikheid dat ’n wêreldwye ontploffing van belangstelling in ’n eeue-oue argetipiese simbool ook vanuit ’n kommunikasiekundige perspektief beskou kan word.

In hierdie vroeë stadium ontstaan die volgende vrae: Is die loop van die labirint ’n vorm van kommunikasie met die self, met ander woorde, kan die proses wat binne die individu afspeel tydens die loop van ’n labirint gelykgestel word aan kommunikasie, en dan spesifiek intrapersoonlike kommunikasie? Of is dit eerder ’n geval dat die loop van ’n labirint ’n visuele manifestasie van intrapersoonlike kommunikasie is? Bied die loop van ’n labirint die individu die geleentheid en die praktyk om met die binnewêreld kontak te maak en hiermee in dialoog te tree?

Die punt is: “Iets” gebeur wanneer ’n labirint geloop word. In die sielkunde word die uitkoms byvoorbeeld gedefinieer as verandering, as transformasie. En gevolglik is die vraag: Hoe sou dié verskynsel vanuit ’n kommunikasieperspektief verduidelik kon word?

Later in die bespreking sal dit blyk dat bepaalde weergawes van labirintloop die grense van ’n normale struktuuranalise oorskry deurdat implisiet bepaalde lewensbeskoulike keuses in die struktuuranalise deurskemer, soos wanneer verwys word na reiniging, openbaring en verbintenis (sien die stadia van labirintloop) en wanneer die individuele self subtiel as norm vir intrapersoonlike kommunikasie na vore gebring word.

Enkele aspekte moet opgeklaar word: Eerstens word daar in hierdie artikel deurgaans na intrapersoonlike kommunikasie as IPK verwys. Tweedens word die begrip "labirintloop" as Afrikaanse vertaling vir *labyrinth walking* gebruik om die meditasiepraktyk te benadruk en te onderskei van die labirint self.

As motivering vir hierdie artikel word Baglan (1997) se standpunt dat die meditasiepraktyk die IPK-proses aan die hand werk, voorgehou. Hierdie argument word 'n stap verder geneem deur Venter (1995), wat die uitgangspunt dat beter intrapersoonlike kommunikasie tot beter interpersoonlike kommunikasie lei as afskopplek gebruik om aan te dui hoe konsentrasiemeditasie tot spesifieke voordele vir interpersoonlike kommunikasie lei. Venter (1995) se standpunt verdien egter spesifieke toeligting en dit lê in Jandt (1975: 398-399) se verwoording dat "authentic interpersonal communication begins with authentic intrapersonal communication, and authentic intrapersonal communication results from knowing yourself, accepting yourself, asserting yourself, and realizing yourself" (vgl. DeVito 1986). McMaster (2000) het hierdie siening teoreties verantwoord en haar hipotese was dat hoe minder bewustheid van die self mense aan die dag lê, hoe laer is hul intrapersoonlike en interpersoonlike kommunikasiedoeltreffendheid. Hierdie outeur het tot die gevolgtrekking gekom dat kommunikasie verbeter kan word wanneer mededelers bewus word van hul intrapersoonlike stelsel en vanuit daardie fokus kommunikeer. Uit bostaande argumente kan daar dus afgelei word dat labirintloop as meditasiepraktyk 'n indirekte gevolg op interpersoonlike kommunikasievaardighede het. As rasionaal word die uitgangspunt soos Jandt (1975) dit hierbo verwoord, geneem en word die idee voorgehou dat die labirint en spesifiek labirintloop egte kommunikasie met die self aan die hand werk. Dit spreek dus vanself dat outentieke interpersoonlike kommunikasie uitkring na gemeenskappe en sodoende gesonde gemeenskapsverhoudings onderlê.

INTRAPERSOONLIKE KOMMUNIKASIE AS SPESIFIEKE VERSKYNSEL BINNE MENSLIKE KOMMUNIKASIE

Daar moet van meet af aan daarop gewys word dat daar ernstige vrae en selfs bedenkinge oor die geldigheid van die konsep "intrapersoonlike kommunikasie" is, asook oor intrapersoonlike kommunikasie as die grondslag vir ander vorme van kommunikasie – soos Cunningham (1995) in 'n deurtastende oorsig en beoordeling uitwys. Verder is daar kritiek oor 'n gebrek aan teorie wat betref intrapersoonlike kommunikasiestudies (vgl. Vocate 1994: 26). Daar word gevolglik erkenning gegee aan die problematiek rondom enige bespreking van intrapersoonlike kommunikasie. Hierdie outeur volstaan met die standpunt dat intrapersoonlike kommunikasie wél bestaansreg het en dat dit nie die doel met hierdie artikel is om die aard en geldigheid daarvan te regverdig nie.

Die mees basiese aard van IPK is kommunikasie met die self (Steinberg 2007: 140) en hierdie verskynsel word vervolgens bespreek.

Omskrywing van intrapersoonlike kommunikasie

Die aanduiding "intrapersoonlike kommunikasie" verwys na 'n verskynsel waarvan verskillende gesigspunte in 'n veelheid van saamgestelde uitdrukkings aangedui kan word. Let slegs op enkele frases wat in die standaard Duitse *Historiese Woordeboek van die Filosofie* (Ritter & Gründer 1995) relatief uitvoerig bespreek word.

- Selfbesinning (330-335);
- Selfpresentasie (383-386);
- Selfkenne / -kennis [406-413 – die Antieke; 413-420 – die Middeleeue; 420-440 – insluitende die volgende subafdelings: Moderne tyd – Inleiding (420-423); vroeë moderne tyd (423-426); van Weidel tot Leibniz (426-427); Verligting (427-429); Hamman en Kant (429-431); Rousseau tot Marx (431-434); Schopenhauer en Nietzsche (434-435); twintigste eeu (435-438); en psigo-analise (438-430)];
- Selfrefleksie (518-520);
- Selfwees (520-528);
- Selfmisleiding (539-545).

Aandag sou ook geskenk kon word aan selfkommunikatiewe verskynsels soos *selfkritiek*, *selfoorleg* ("Wat sal ek nou doen?") en *selfverwyt* ("Wat het ek nou aangevang?"). Nogtans word hierdie artikel beperk tot dit wat in die titel weerspieël word.

'n Eenvoudige omskrywing van IPK dui op 'n konteks waar die kommunikator sowel die mededeler as die ontvanger van boodskappe is (Vocate 1994: 5); hier is 'n enkele menslike kommunikator dus die bron, asook die objek van interaksie (Vocate 1994: 6). Vocate (1994: xi) se beskrywing van kommunikasie met die self as selfspraak is van belang vir hierdie artikel – spesifiek die feit dat sy meen dat hierdie vorm van kommunikasie uit twee operasioneel-verskillende fenomene bestaan: Selfspraak (*self talk*), wat sy as dialoog met die self beskryf (Vocate 1994: 6), en binnespraak (*inner speech*). Die fundamentele onderskeid tussen selfspraak en binnespraak is dat intrapersoonlik een konteks van spraakkommunikasiegedrag is, terwyl binnespraak die bevoegdheid is wat alle vorme van kommunikasieverrigting moontlik maak (Vocate 1994: 4). Wood (2004: 15) se definisie stem met Vocate s'n ooreen aangesien sy ook IPK as kommunikasie met onsself beskryf, en ook die begrip selfspraak gebruik. Verder verwys sy na die dialoog wat ons met onsself het as die gesprekke wat voortdurend in ons koppe draai. In sy gebruik van die begrip selfspraak verwys Abbott (2007: 8,9) na selfregulerende boodskappe.

Vocate (1994: 7) gee die spesifieke eienskappe van selfspraak: (a) Selfbewussyn of "reflective consciousness" soos Mead (in Vocate 1994: 7) dit stel; (b) die dialogiese aard, met ander woorde, die self is die objek van die spraak, ongeag of dit geverbaliseer word of nieverbaal is; (c) 'n stimulus, hetsy teken of simbool wat vanuit die self

ontstaan, dus selfstimulus; en (d) ’n vertolkende, simboliese respons of terugvoering van die self, dus selfrespons. Abbott (2007: 8,9) voeg by dat selfspraak gefragmenteer of voltooid kan wees, voornemend (of vooruitlopend) of histories (terugwerkend), en versorgend of krities. ’n Vlak van bewustheid is nodig ten einde die self as objek aan te spreek (Vocate 1994: 7, 23), alhoewel dit nie die geval is by binnespraak nie (Abbott 2007: 10). In sy wese is selfspraak dus ’n spraakaksie (Searle, in Vocate 1994: 7) vir die self. Hierdie handeling mag doelbewus of outomaties wees, en die resultaat mag kognitiewe begrip of ’n overte verandering in gedrag wees, maar die oproep van ’n interpreterende respons van die self moet teenwoordig wees ten einde selfspraak voort te bring (Vocate 1994: 7). Gevolglik word vae indrukke en sensasies, beelde, gedagtefragmente, ensovoorts uitgesluit uit hierdie definisie van selfspraak. Verder moet daar in gedagte gehou word dat selfspraak, of dialoog met die self, nie kan plaasvind voor binnespraak bestaan (wat saam met spraak self ontwikkel) en ’n “self” gevestig is nie (Vocate 1994: 8). Wanneer binnespraak tot stand gekom het, maak dit selfspraak moontlik wat dan op sy beurt die oorwegende wyse word waarop nuwe betekenis vir die self geskep word (Vocate 1994: 11).

Die omskrywing van IPK word afgesluit deur te verwys na Cunningham (1995: 2-6) se samevatting van IPK se handelinge en eienskappe, en sonder dié uit wat relevant is vir die hieropvolgende bespreking van labirintloop. Wat handelinge betref, is die volgende van belang:

- Om met jouself te praat; die proses van kommunikasie met en binne jouself of binnespraak;
- ’n Interne dialoog of uitruil van betekenis tussen komponente van die individu, soos onder meer tussen bewussyn en die onbewuste, of tussen die deel van onsself wat fundamenteel idiosinkraties en persoonlik is, en die deel wat as ’n sosiale produk beskou kan word; ’n verwante handeling is die oordrag van boodskappe tussen die brein en die ander komponente wat by die kommunikasieproses betrokke is;
- ’n Proses waardeur ’n individu met die omgewing in wisselwerking tree of by die omgewing aanpas; ’n proses waardeur stimuli van buite en van binne gemanipuleer word;
- Persepsie as die proses waardeur die individu inligting of simboliese abstraksies ontvang, en dit stoor en herwin;
- ’n Interaktiewe proses waardeur betekenis toegeskryf word aan die “rou data” van persepsie en getransformeer word in inligting van ’n meer konseptuele aard; en
- Wat betref mentalistiese handelinge is ’n aantal epistemologiese funksies van belang (Cunningham 1995: 4):

- ❍ Die toeskryf van betekenis, of die interpretasie van persepsies, gebeure en ervarings;
- ❍ Denke en begrip;
- ❍ Probleemoplossing, konflikoplossing, resolusie, beplanning en besluitneming;
- ❍ Geheue;
- ❍ Introspeksie, bewustheid, selfbewussyn en selfkennis, refleksie, metakognisie; en
- ❍ Gevoel.

Wat eienskappe betref, is die volgende relevant vir die latere bespreking:

- IPK staan sentraal tot die realiteit van en tot ons begrip van alle kommunikasie;
- IPK, of kennis van IPK, dra by tot ons kennis van onsself en hoe ons die proses van kommunikasie met ander verstaan; en
- IPK het terapeutiese waarde; deur hierdie vlak van kommunikasie te ontwikkel, kan ons innerlike harmonie bevorder en die skeiding tussen liggaam en siel verenig; ons kan gesondheid en stabiliteit herwin.

Funksies van intrapersoonlike kommunikasie

Twee spesifieke funksies van IPK word uitgewys omdat dit die grondslag lê vir die verband tussen IPK en labirintloop. Wood (2004: 16) beskryf die funksie van die interne dialoog as 'n meganisme om ons gevoelens en idees uit te sorteer, om ons lewe te beplan en alternatiewe gedragsmoontlikhede uit te toets. In die voorafgaande deel van die bespreking oor IPK is daar verwys na selfregulerende boodskappe in die konteks van selfspraak. Blackwood (1997: 1) trek 'n verband tussen selfspraak en gesondheid wat gegrond is op haar oortuiging dat innerlike spraak 'n ander kontrolestelsel van die liggaam is: "Specifically, people can control their health by monitoring internal messages (i.e. what they say to themselves)". Hierdie stelsels sluit in elektriese, chemiese en meganiese funksionering, wat op hulle beurt aan gedrag gekoppel is. Sy trek hierdie oortuiging deur na die sogenaamde liggaam-siel-konneksie en na holistiese medisyne wat die psige beskou as 'n onontginde bron in die helingsproses (vgl. Abbott 2007 vir 'n meer resente verband tussen IPK en welsyn).

Opsommenderwys enkele punte wat toepaslik is vir die bespreking van labirintloop in sy geheel:

- Ten einde 'n sinvolle bespreking van labirintloop binne 'n kommunikasie-perspektief moontlik te maak, moet intrapersoonlike kommunikasie (IPK) as 'n *vorm* van kommunikasie, onderskeibaar van ander vorme van kommunikasie, verstaan word;

- Selfspraak moet onderskei word as 'n fenomeen van intrapersoonlike kommunikasie wat primêr ter sake is in die proses van labirintloop;
- Selfspraak in sy mees basiese vorm is 'n dialoog met die self, of 'n interne dialoog. Selfspraak word dus tot die individu self gerig en is gevolglik interaksie met die self eerder as met 'n ander individu of groep mense;
- 'n Sekere vlak van bewussyn is 'n voorvereiste vir selfspraak;
- IPK sluit boodskappe in wat op 'n onbewuste vlak lê en vervat ook nie-kognitiewe elemente; en
- IPK het 'n aantal funksies, waarvan veral een, die selfregulerende en terapeutiese aard van interne boodskappe, van belang is.

OMSKRYWING VAN DIE LABIRINT EN LABIRINTLOOP

In die aanloop tot hierdie bespreking is aangedui dat die labirint vanuit verskeie perspektiewe ondersoek is en steeds groter belangstelling op verskillende fronte ontlok [vgl. Kern (2000: 25); Saward (2000: 20); Buchanan (2007: 15-17)].

Die labirint as medium van bewegende meditasie

Die labirint word dikwels verkeerdelik aan 'n doolhof gelyk gestel. Sodanige wanopvatting spreek lynreg teen die aard van die labirint as medium vir spirituele praktyk. Gesaghebbende labirintkenner Lauren Artress (in Miller 2007) stel dit as volg: "...a labyrinth is designed for you to find your way; a maze is designed for you to lose your way".

Daar word volstaan met *The Labyrinth Society* (2009) se definisie op sy webwerf: "A labyrinth is a single path or unicursal tool for personal, psychological and spiritual transformation". Croxon (2003: 163) verduidelik die praktyk van labirintloop: "It has become common practice for people to 'walk the labyrinth', following the single winding path to the centre and back out again … This has been described as a meditative experience." En Kern (2000: 317) dui op die trefkrag van labirintloop: " … we do know that astonishingly profound and wise insights have been formulated in labyrinths, probably unconsciously …".

Vir die doeleindes van hierdie bespreking word daar verwys na die labirint wat geloop word en wat as "full-body walking" bekend staan, in teenstelling met die ervaring deur "hand-held devices" (Saward 2003: 5) of tekeninge. Verder, en spesifiek na aanleiding van die verwarring rondom 'n labirint en 'n doolhof soos hierbo uitgewys is, word 'n labirint beskou as een waarvan die pad nie vertak nie, dus is dit unikursief: Jy loop in en uit by dieselfde paadjie, langs dieselfde weg (daar is nie in die labirintwêreld eenstemmigheid hieroor nie – sien Champion 1997). Daar moet verder verstaan word dat hierdie artikel spesifiek gemik is op hedendaagse labirintpraktyk soos Buchanan (2007: 12-14) dit omskryf – met ander woorde, as 'n lewende en interaktiewe praktyk wat in 'n gebou (dikwels kerke) of in 'n natuurlandskap plaasvind om die persoonlike

en spirituele praktyk van genesing en groei te beoefen deur dit te loop as bewegende meditasie. Die mees algemene gebruik van die hedendaagse labirint is juis as 'n medium vir bewegende meditasie, soos Buchanan (2007: 13) uitwys.

Labirintloop as meditasiepraktyk

Labirintloop is 'n alleenlopende aktiwiteit teenoor 'n groepsritueel. Dit word vervolgens baie kortliks binne die groter perspektief van meditasiepraktyk geposisioneer. Walsh (1983: 19) meen "the term 'meditation' refers to a family of practices that train attention in order to heighten awareness and bring mental processes under greater voluntary control". Daar is twee hoofkategorieë van meditasiepraktyke, naamlik konsentrasie en bewustheid (Walsh 1983: 30; vgl. Slabbert 1992: 160-169). In die lig van hierdie outeur se onderskeid kan labirintloop as bewustheidmeditasie beskou word aangesien die aard van die psige ondersoek word, asook die deurlopende stroming van oomblik-tot-oomblik ervaring. (Vir 'n diepgaande oorsig oor meditasie self, asook navorsing oor die beoefening daarvan, sien Walsh 1983; vgl. Knight 1990: 20-22).

Die doel met bogenoemde praktyke is om diepgaande insig te verkry in die aard van geestelike prosesse wat ingebed is in terme soos bewustheid, identiteit en realiteit, en om optimale toestande van psigiese welsyn en bewussyn te ontwikkel. Meditasiepraktyk is dus 'n selfreguleringstrategie, maar ook 'n dissipline vir diepe selfverkenning en transformasie. Daar is verskeie voordele verbonde aan meditasie, waarvan sommige fisiologies en ander sielkundig is: Sielkundige faktore, wat meer relevant is tot hierdie bespreking, fokus op angs- en stresvlakke, lokus van kontrole, empatie, en verhoging in selfagting (Baglan 1997: 14).

Teen hierdie agtergrond word die fokus teruggebring na labirintloop, wat binne Walsh (1983) se hoofkategorieë as bewegende meditasie figureer. Volgens Frazer (2002: 1) gaan dit die beperkings van stilmeditasie te bowe omdat die beweging die oortollige energie verjaag wat verhinder dat die psige stil word. In hierdie sin kan labirintloop beskou word as 'n wyse waarop die individu sy intuïtiewe prosesse verryk (Lonegren 1991: 22; vgl. Kern 2000: 317) en regterbreinaktiwiteit verhoog (The Labyrinth Society 2009).

Artress (in Miller 2007) beskryf die praktyk van labirintloop soos volg:

> By walking the labyrinth your inner world becomes transparent to you. You become aware of what your thoughts and feelings are … Part of it has to do with the structure of the labyrinth itself. The path is narrow by design, and that narrowness focuses the mind … It intensifies your focus … Another reason your mind quiets in a labyrinth is that you're actually moving your body. Unlike in sitting meditation, it's much easier to allow your mind to flow and you're not trying to control your mind. You're releasing energy to allow you to quiet more quickly … and a deeper awareness of ourselves emerges. You begin to bring into consciousness the parts of yourself that are working against you. That's the shadow at work.

DIE STADIA VAN LABIRINTLOOP

In aansluiting by Kern (2000) se beskouing blyk dit dat die loop van ’n labirint uit drie stadia bestaan. ’n Beknopte beskrywing word hier aan die hand van Artress (2006: 28-30) gegee omdat dit die transformatiewe effek van labirintloop illustreer:

- Reiniging (*purgation*): Hierdie fase verteenwoordig die stap in die labirint in, die geleentheid om die psige stil te maak en te suiwer, en om gedagtes en emosies van buite los te laat;
- Openbaring (*illumination*) of boetedoening: Dit gebeur in die kern, in die geheiligde ruimte waar laste afgelê word, waar leiding en vertroosting ontvang word, waar genesing plaasvind en waar daar met “gees” ’n verbintenis gesluit word; en
- Verbintenis (*union*): Die uitstap uit die labirint is verbind aan ons hoër mag wat bemagtig is om ons onbewuste, negatiewe emosies te hanteer, wat aandui watter rigting ons vorentoe moet inslaan – in balans en met innerlike kalmte.

Bandiera (2006: 262) gebruik dieselfde drie-fase indeling en verwys ook kortweg daarna as “die begin”, “in-die-middelwees” en “aan die einde”. Die middelfase behels spesifiek dat die individu tot ruste sal kom en daar sal vertoef. Hierdie outeur bespreek die labirintritueel vanuit ’n spirituele perspektief, en dui aan dat die kernelement van hierdie opeenvolging in die proses verandering is – wat permanent of tydelik mag wees. Bandiera onderstreep dus ook die transformatiewe effek van hierdie praktyk. Artress (in Miller 2007) verwys ook na die drie fases as die drie R’e (*releasing*, *receiving*, *return*). Die fases stem breedweg ooreen, hoewel daar klemverskille voorkom:

- Losmaking, wat die loper voorberei vir die tweede fase;
- Ontvangs: Soos in die skema hierbo, verwys sy ook na die feit dat die loper leiding kan ontvang, of bloot net ’n diep innerlike vrede en kalmte ervaar; en
- Terugkeer, waar jy dit wat in die hart van die labirint ontvang is, integreer; jy werk daarmee soos jy terugkeer na die (buite)wêreld.

Daar is dus ’n verband tussen die proses van labirintloop en selfgenesing. Die rasionaal hiervoor lê hoofsaaklik in bewustheid (“consciousness”) sodat die individu se siel self aan die stuur van die persoonlikheid se koers staan (Frazer 2002: 1).

INTRAPERSOONLIKE KOMMUNIKASIE EN LABIRINTLOOP: ENKELE GEVOLGTREKKINGS

Met die konsepte “intrapersoonlike kommunikasie” en “labirint” uiteengesit, en met labirintloop as meditasiepraktyk in oënskou geneem, is dit nodig om die vrae wat in die inleiding tot hierdie bespreking gestel is, in heroorweging te neem: Is die loop van die labirint ’n vorm van kommunikasie met die self, met ander woorde kan die proses wat binne die individu afspeel tydens die loop van ’n labirint gelyk gestel word aan

kommunikasie, en dan spesifiek IPK? Of is dit eerder 'n geval dat die loop van 'n labirint 'n visuele manifestasie van IPK is? Bied die labirint aan die individu die medium, en die loop van 'n labirint die praktyk om met die binnewêreld kontak te maak en hiermee in dialoog te tree?

Dit wil voorkom of die antwoord op al hierdie vrae kortweg "ja" is. Die aanname is dat elkeen van ons in ons diepste wese oor die volmaakte kennis beskik van wat ons roeping op aarde is en hoe ons dit moet volvoer, met ander woorde, hoe om sin aan ons bestaan op aarde te verleen. Deur die kondisionerings- en akkulturasieproses verloor ons ons verbinding tot hierdie inligting wat as't ware soos 'n bloudruk en 'n kompas in elkeen van ons funksioneer.

Daar is verskillende wyses om te herkonnekteer met hierdie "innerlike wysheid", waaronder 'n "geestelike" / "goddelike" / "transendente" verhouding, 'n diepgaande terapeutiese pad, 'n standhoudende meditasiepraktyk of -praktyke – om enkeles te noem. Op hierdie wyses beweeg ons met tyd stelselmatig dieper en dieper in ons binnewêreld in om daar toegang tot hierdie "goddelike wysheid" binne onsself te verkry. Vanuit 'n IPK-perspektief tree ons dus in dialoog met onsself: Uit ons onbewuste word boodskappe geformuleer wat as gedagtes en konkrete idees en insigte na die bewussynsvlak deurdring en deel van ons bewussynsinhoud word, en sodoende as voorlopers dien vir veranderings in houding en gedrag wat uitkring na die eksterne omgewing waarbinne ons leef en werk en sosialiseer. Labirintloop, as meditasiepraktyk, werk hierdie proses aan die hand omdat dit dialoog tussen die bewuste en onbewuste deel van die psige, tussen die kognitiewe, rasionele sy en die affektiewe, gevoelsy bewerkstellig. Wanneer jy die labirint loop, kan jy hierdie proses sy eie gang laat gaan, of jy kan dit in 'n bepaalde rigting stuur: Die bewuste stel 'n vraag of 'n intensie in die eerste stadium van die proses, en daar word terugvoering vanuit die onbewuste in stadium twee ontvang. Sodoende tree jy dus direk in kommunikasie met jou eie innerlike proses.

Daar is veral in die sielkunde, een van die dissiplines waaruit kommunikasiewetenskap ontstaan het, bewys van die terapeutiese waarde van labirintloop, en dit is gesetel in begrippe soos die self (om sig self te vind, selfinsig, selfkennis en dies meer), bewustheid en bewussyn, individuasie en heelheid, en transformasie en verandering. Die uitdaging hier is om die proses vanuit 'n intrapersoonlike kommunikasieperspektief en deur middel van kommunikasiekonsepte te beskryf. Binne die groter kommunikasiemodel staan die begrippe mededeler, enkodering, boodskap, medium, dekodering, ontvanger, terugvoering en konteks sentraal. Vanuit 'n IPK-perspektief kan daar dus gesuggereer word dat die labirint die medium is, dat die labirintloper sowel mededeler as ontvanger is, en dat die boodskap verband hou met daardie gedagtes, insigte, stellings en vrae (om enkele voorbeelde te noem) wat binne die mededeler/ontvanger die prosesse van enkodering en dekodering deurloop.

Die dialogiese aspek van IPK is gebaseer op die terugvoeringsproses wat dus ook vanuit die mededeler ontstaan. 'n Verdere kommunikasiekonsep kan in hierdie sin

bygetrek word, naamlik "ruis", wat die kommunikasieproses kan beïnvloed en hier op tweërlei wyse interpreteer moet word: In die proses van labirintloop is daar interne of psigologiese ruis wat verwys na die lastige en opdringerige gedagtes ("monkey chatter" in meditasieterminologie), en wat pla totdat die beweging daardie rustelose energie verjaag, die gedagtes hokslaan en die verstand tot kalmte bring; eksterne ruis verwys na geraas wat in die onmiddellike omgewing kan voorkom, soos die banale geluid van 'n grassnyer in die park waar die labirint geleë is, of iemand wat hardop in die onmiddellike nabyheid van die labirint praat. Dit is egter hierdie outeur se ervaring dat die verstand en psige wat kalmer word, in die omgewing gereflekteer word sodat die labirint en die labirintloper mettertyd deur stilte omring word.

Twee kommunikasiekonsepte word uitgesonder en kortliks toegelig: Die eerste is luister (*listening*), terwyl die tweede betekenis (*meaning*) is. In IPK is dit die self wat die boodskap formuleer, die boodskap oordra en na die boodskap luister, kortom, vir wie die boodskap bedoel is – en dit kan gestel word dat labirintloop die proses waardeur die self boodskappe formuleer wat diepliggende betekenis vir sigself inhou, vergemaklik. Verder maak labirintloop dit vir die self moontlik om na hierdie boodskappe te luister – daarop ag te slaan – spesifiek omdat labirintloop as meditasiepraktyk die logiese en rasionele prosesse tydens die ritueel tersyde stel sodat die sluimerende regterbreinprosesse soos intuïsie na vore beweeg om sinergisties met die linkerbreinprosesse in interaksie te tree om sodoende op kreatiewe wyse antwoorde en oplossings aan die hand te doen. Die labirint as medium skep die fisieke en psigiese ruimte vir hierdie kommunikasieprosesse om te ontluik, spesifiek omdat die labirint self stilte skep en omdat labirintloop in stilte plaasvind – vergelyk in hierdie verband Frazer (2002) se woordgebruik oor die labirint: "Path to the center of stillness", asook dié van Goode-Harris (2001): "A place to find stillness, and a space to listen to your innermost thoughts". Kortom: Jy kan nie luister indien jy nie stilte binne jouself ervaar nie. Dit is Baker (in Bruneau 1997) se standpunt dat die doel van sodanige kommunikasie stilte moet wees. Bruneau (1997: 11) formuleer in hierdie sin twee voorskrifte, spesifiek ten opsigte van IPK; hoewel dit gemeenplaas is, illustreer dit nogtans die punt wat hier vanuit 'n kommunikasieperspektief met hieride artikel gemaak wil word: "Be still of mind – there you may find wisdom. Be still of mind, there you may evolve yourself."

Die deel van betekenis is die onderliggende doel met alle kommunikasie en gevolglik 'n sentrale konsep in enige bespreking oor kommunikasie. Op 'n semantiese vlak kan daar onderskei word tussen begrip (*understanding*) – dit waarna die kommunikator streef in sy kommunikasiehandeling – en betekenis (*meaning*). Die verskil tussen die twee begrippe kan kortweg aan die hand van die inhoud van hierdie artikel verduidelik word: Die leser kan die bespreking volg, die inhoud verstaan en gevolglik 'n begrip ontwikkel van waaroor die labirint en labirintloop gaan – maar dit sal nie noodwendig vir die leser betekenis inhou nie. Die mens is 'n soeker na betekenis (Goss 1982: 45), en in haar bevindinge oor labirintloop as spirituele praktyk identifiseer Bandiera (2006: viii) die verwerwing van betekenis as een van die ervarings tydens labirintloop. Dit is

hierdie outeur se oortuiging dat die onderliggende doel met labirintloop, vanuit 'n kommunikasieperspektief, 'n soeke na betekenis is en dat jy in die hart van die labirint nuwe betekenis oor jou bestaan verwerf. (Die gebruik van die begrip "betekenis" met betrekking tot labirintloop hoort uiteraard nie uitsluitlik in die domein van kommunikasie nie, maar sluit ook aan by die groter spirituele konteks van die mens se soeke na persoonlike betekenis.) En dan spreek dit vanself dat betekenis rondom jou eie bestaan lei tot 'n beter verhouding met die wyer gemeenskap waarbinne jy funksioneer.

As slotgedagte is dit opvallend dat labirintloop 'n visuele manifestasie is van die proses van intrapersoonlike kommunikasie: Dit beeld die wydlopige manier uit waarop ons te midde van ons daaglikse realiteit poog om by onsself uitkom … om met ons essensie in gesprek te tree. Die kern van die labirint is 'n geheiligde voertuig waar die self met sigself in gesprek tree en waar dialoog moontlik word.

VERWYSINGS

Abbott, J. 2007. *Intrapersonal communication and well-being*. Ongepubliseerde studie. Noord-Dakota: Die Universiteit van Noord-Dakota.

Artress, L. 2006. *Walking a sacred path. Rediscovering the labyrinth as a spiritual practice*. New York: Riverhead Books.

Baglan, T. 1997. Intrapersonal communication and meditation. In: Aitken, J. E. & Shedletsky L. J. (reds.). 1997. *Intrapersonal communication processes*. Gesamentlik gepubliseer in Virginia: The Speech Communication Association en Michigan: Hayden-McNeil Publishing.

Bandiera, N.A. 2006. *The medieval labyrinth ritual and performance: A grounded theory study of liminality and spiritual experience*. Ongepubliseerde doktorale proefskrif. Austin: Texas-universiteit.

Blackwood, J. E. W. 1997. The healing power of self-talk. In: Aitken, J. E. & Shedletsky L. J. (reds.). 1997. *Intrapersonal communication processes*. Gesamentlik gepubliseer in Virginia: The Speech Communication Association en Michigan: Hayden-McNeil Publishing.

Bruneau, T. 1997. Contemplation: The art of intrapersonal communication. In: Aitken, J. E. & Shedletsky L. J. (reds.). 1997. *Intrapersonal communication processes*. Gesamentlik gepubliseer in Virginia: The Speech Communication Association en Michigan: Hayden-McNeil Publishing.

Buchanan J. 2007. *Labyrinths for the spirit*. Londen: Gaia Books.

Champion, A. 1997. A labyrinth is a type of maze. *Caerdroia. The Journal of Mazes and Labyrinths* 28: 35-42.

Croxon, P. B. 2003. *The Piatkus dictionary of mind, body & spirit*. Londen: Piatkus.

Cunningham, S. B. 1992. Intrapersonal communication: A review and critique. In: Deetz, S. A. (red.). 1992. *Communication yearbook 15*. Newbury: Sage.

Cunningham, S. 1995. Intrapersonal communication: A review and critique. In Aitken, J. E. & Shedletsky L. J. (reds.). 1997. *Intrapersonal communication processes*. Gesamentlik gepubliseer in Virginia: The Speech Communication Association en Michigan: Hayden-McNeil Publishing.

Frazer, P. 2002. Labyrinth path to the center of stillness: mind body soul. *Natural Medicine* 8: 60-62.

Goode-Harris, L. 2001. *What matters to the heart: Exploring the psychological significance of the labyrinth*. Ongepubliseerde doktorale proefskrif. Kalifornië: Institute of Imaginal Studies.

Goss, B. 1982. *Processing communication: Information processing in intrapersonal communication*. Kalifornië: Wadsworth.

Jandt, F. E. 1975. Personal and interpersonal communication: Dialogue with the self and with others. *The Speech Teacher* 24(4): 398-399.

Kern, H. 2000. *Through the labyrinth. Designs and meanings over 5,000 years*. Munchen: Prestel.

Knight, Z. G. 1990. *The contribution of meditative experiences to personal growth: A case study*. Ongepubliseerde magisterverhandeling. Grahamstad: Rhodes-universiteit.

Lonegren, S. 1991. Labyrinths as problem solvers. *Caerdroia. The Journal of Mazes and Labyrinths* 24: 22-23.

Lonegren, S. 2007. *Labyrinths. Ancient myths and modern uses*. (Vierde uitgawe). Somerset: Gothic Image.

McMaster, M. 2000. An intrapersonal system view of communication. *Dissertation Abstracts International, A: The Humanities and Social Sciences* 60(7): 2289-A.

Rhodes, J. W. 2008. Bibliography of articles and studies related to labyrinth research. [Aanlyn]. Beskikbaar by: labyrinthsociety.org/useful-research-resources. [Toegang verkry op 16/05/2009].

Richardson, L. 2000. In: Denzin, N. L. & Lincoln, Y. S. (reds.). 2000. *Handbook of qualitative research*. (Tweede uitgawe). Kalifornië: Sage.

Ritter, J. & Gründer, K. (reds.). 1995. *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Volume 9. Basel: Schwabe.

Saward, J. 2000. Hermann Kern 1941 – 1985. In: Kern, H. 2000. *Through the labyrinth. Designs and meanings over 5,000 years*. Munchen: Prestel.

Saward, K. L. 2003. *Ariadne's thread: The transformative potential of labyrinth walking*. Ongepubliseerde doktorale proefskrif: Kalifornië: Institute of Imaginal Studies.

Slabbert, A. 1992. *'n Verkenning van die begrip religieuse kommunikasie en die daarstel van 'n religieuse kommunikasiemodel*. Ongepubliseerde doktorale proefskrif. Johannesburg: Randse Afrikaanse Universiteit.

Steinberg, S. 2007. *An introduction to communication studies*.Kaapstad: Juta.

The Labyrinth Society. 2009. [Aanlyn]. Verkrygbaar by:
http://www.labyrinthsociety.org. [Toegang verkry op 25/05/2009].

Venter, H. L. 1995. Intrapersoonlike kommunikasie en meditasie: Implikasies vir beter interpersoonlike kommunikasie. *Communicatio* 21(2): 57-65.

Vocate, D. R. 1994. Self-talk and inner speech: Understanding the uniquely human aspects of intrapersonal communication. In: Vocate, D. R. (red.). 1994. *Intrapersonal communication. Different voices, different minds*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Walsh, R. 1983. Meditation practice and research. *Journal of Humanistic Psychology* 23(1): 18-50.

Wood, J. T. 2004. *Communication theories in action. An introduction*. (Derde uitgawe). Australië: Thomson Wadsworth.