

Poësieterapie: Enkele tegnieke met voorbeeldtekste

Everything is relevant. A smile, a sigh, a shout can be a revolt.

– POWA (2009:9)

ABSTRACT

This article looks at different poetry therapy techniques and examples of creative writings illustrating these techniques. The research of Forrest (1969) and Mazza (2003) is used in the second and last section of the article to explain the importance and possibilities of the memorising technique.

1. Inleiding

[P]oetry has been an instrument by which especially sensitive individuals, in all lands and ages, record their emotional upheavals and imaginative wonderings. Poetry is the most concentrated and vivid language of both pulmonary and nervous systems; poetry is a challenging outcry from those who refuse to conform and who are in eternal revolt against the status quo; poetry seeks for meanings under meanings; poetry insists on finding a way of saying what is forbidden or impossible; poetry resounds through a silent world, sings arias in a theatre of stammering conversation.

Só verwys Kramer (1969:210) na die gebruik van poësie vir terapeutiese doeleindes – ’n gebruik wat so ver terug as die antieke geskiedenis dateer (Bolton, 1999:119; Longo, 2005; Mazza, 2003:5; National Association of Poetry Therapy, 2007; Owens, 2005:133-152). Die term *poësieterapie* omskryf die gebruik van tekste (byvoorbeeld poësie, literatuur of media) as kommunikasiemiddels tydens terapisessies (Bacigalupe, 1996:361) in individuele of groepsverband (Mazza, 2003). Leedy (aangehaal in Klein & Longo, 2006:124) beskryf die bruikbaarheid daarvan as kommunikasiemedium: “A poem has been described as the shortest distance between points, the points representing the writer and the reader. This may explain why communication through poetry is established so readily”. Verder meen Mazza (2003:8-12) dat die tuiste van poësieterapie in die sielkunde asook in ander studieterreine ingebed is, soos “romantic philosophy, traditional

and contemporary psychological theories, interdisciplinary contributions, bibliotherapy, and research on the therapeutic effects of writing” (Mazza, 2003:14).

Hoewel *poetry therapy* of *poësieterapie* op die oog af na ’n term lyk wat na ’n vorm van terapie verwys, word dit slegs as terapeutiese hulpmiddel gebruik, en verwys die term *poetry* (poësie, met ander woorde digkuns) na iets wat handel oor meer as slegs die gebruik van gedigte. Golden (2000:129) verduidelik dat terapeute wat van poësieterapie gebruik maak, ook “poetry, song lyrics, plays, short stories, fairy tales, novels, essays, magazine articles, and film” aanwend, of soos Mazza (2003:14) dit beskryf, alles wat as “the use of language arts in therapeutic capacities” gekategoriseer kan word.

Die oorsprong en gebruik van die poësieterapie – wat uit die studierrein van biblioterapie ontwikkel het – dateer uit die sestigerjare. Hynes en Hynes-Berry (1986) se interaktiewe biblioterapie-model tref onderskeid tussen “leesbiblioterapie” en “interaktiewe biblioterapie” wat as sinoniem vir poësieterapie deur onder andere Mazza (2003:8) gebruik word. Daar word onderskeid getref tussen die lees van bestaande tekste (wat die kliënt se identifisering met die gevoel of inhoud van ’n teks ten doel het – gegrond op die “isobeginsel” van Leedy (1969:67-68)) en die kliënt se kreatiewe deelname deurdat hy/sy eie gedigte skep/skryf (vergelyk ook die argumente van Golden (2000) in dié verband).

In hierdie artikel word ’n oorsig gegee van toepaslike poësieterapietegniese wat tydens terapisessies in individuele en/of groepsverband aangewend kan word. Mazza (2003:18) beskryf die gebruik van bestaande tekste (gepubliseer of ongepubliseer, met of sonder literêre waarde) in die groepsterapiebenadering as ’n metode om die groepe en die terapeut, die groepslede onderling asook die terapisessies te verbind. In hierdie opsig is literêre gehalte nie belangrik nie:

The therapist, however, is not primarily concerned with the aesthetics of the poem. For him, the work is a vehicle for helping the client explore himself. This exploration, not the poem itself, is paramount. The poem, then, expresses the heightened emotions of the client, whether it reflects artistic merit or not (Schloss & Grundy, 1978:82).

In hierdie artikel word enkele tegnieke met voorbeeldtekste toegelig – die meerderheid daarvan deur Adolph van Coller, uit sy ongepubliseerde manuskrip *uitskryfwerk betreffende die kulkuns*, of vir hierdie artikel deur hom geskryf, tensy anders vermeld (*). Die tekste word voorgehou as Afrikaanse tekste wat aangebied kan word as voorbeeldtekste en/of tekste wat as aanmoediging vir kliënte kan dien wat hulle eie tekste moet skep (vergelyk o.m. Kleyn & Pieterse, 2009:245-246 rakende die keuse van tekste; en Crootof (1969) vir die aanmoedigingswaarde vir kliënte wanneer bekende en/of gevestigde skrywers se werk gebruik word).

Forrest (1969) en Mazza (2003) se navorsing word ten laaste betrek by die bruikbaarheid en belangrikheid van die “memoriserings-tegniek”.

2. Poësieterapie

Poësieterapie het ten doel om kommunikasie tussen kliënt en terapeut te verbeter, te vergemaklik en te verdiep. “As the client writes, talks, and reacts to his written world, the material produced serves as the therapeutic tool, which, when added to the traditional therapeutic process in individual or group therapy, enables the client to accelerate his healing” (Kobak, 1969:187). Ten einde die kliënt se vryheid van uitdrukking te verseker, word hy/sy gerusgestel dat daar geen aandag aan spelling, formaat, sinskonstruksies, leestekens of enige vorige kennis en verwagting van gedigte gegee word nie (Hart, 1997:144; Spring, 2003:209).

Slegs persone wat bereid is om hul gedigte in ’n groep voor te dra, moet toegelaat word – niemand moet gedwing word om sy/haar werk te deel nie (Gillispie, 2001:85), maar die voordrag van hierdie skryfwerk kan wel deel van die genesingsproses vorm. “[T]he performance of a poetry or story can [...] have a symbolic/ceremonial effect that promotes growth and healing” (Mazza, 2006:150). Daar word aanbeveel dat ’n ruimte/vertrek gebruik word wat stil en rustig is en waar daar geen onderbreking sal wees nie (Hart, 1997:144). “Playing music before or while a writing exercise is conducted in the therapy room is a means of heightening sensory awareness” (Roodt, 2006:38). Tekste wat nie verholde betekenis bevat of moeilik verstaanbaar is nie moet gekies word (vergelyk in dié verband onder meer Oaklander, 1988 & Leedy, 1969).

3. Poësieterapietegnieke

3.1 Opwarmingstegnieke en ysbrekers

Opwarmingstegnieke dra by tot makliker groepsinteraksie en die vestiging van ’n samehorigheidsgevoel. “The warm-up, then, acts as a bridge between the outside world and the mutual experiences of the group” (Schloss & Grundy, 1978:83).

Dit is nooit die geval dat lede almal ewe entoesiasies aan hierdie oefeninge deelneem, of ewe veel moed het om hulle emosies op papier voor ander te verwoord nie. Boonop kan persoonlike omstandighede ’n groot rol in groepsverband speel (Schloss & Grundy, 1978:85-83): iemand kon byvoorbeeld ’n moeilike dag by die werk gehad het, deur swaar verkeer moes ploeg om by die groepsessie uit te kom, of hom/haar bekommer oor ’n aangeleentheid wat by afloop van die terapisessie hanteer moet word.

Clancy en Lauer (1978:97) bespreek die noodsaaklikheid van opwarmings-tegnieke soos volg:

[P]articipants in poetry therapy groups can experience difficulties in starting to write. They may feel a general inertia about moving from the

world of everyday activities to the world of art, a world of different rules of perception, thinking, and behaviour. They may be insecure about what they will produce or about the group's reaction towards their work. They may be inhibited by a belief that they are untalented, uneducated, or inadequate.

Schloss en Grundy (1978) se werk bevat nuttige ysbrekers en opwarmings-tegnieke in groepsessies. Hier volg enkele voorbeelde van opwarmingstegnieke deur bestaande gedigte te gebruik, waarna die klem verskuif na verse wat deur die kliënt(e) geskryf word:

- Die terapeut lees 'n gedig voor en versoek die groepslede om terugvoer te gee wat met die teks verband hou, sonder dat daar aandag aan die geskrewe teks gegee word. Die gesprek moenie in tegniese ontleding verval nie. Die volgende is wenslike besprekingspunte: Hou die groep van die teks? Is daar iets spesifiek in die teks wat mooi is, of waarmee iemand kan identifiseer? Kan die groepslede met mekaar se opinies en emosies met betrekking tot die teks identifiseer?
- Die terapeut bied 'n gedig aan (bv. Emily Dickinson se "I'm nobody who are you"), waarna elkeen hom/haar aan 'n ander persoon in die groep voorstel en sê watse emosies by hulle deur die teks opgeroep is.
- Spontane deelname ontstaan sodra die lede gemaklik met mekaar begin voel en mekaar leer ken. 'n Eenvoudiger tegniek kan gebruik word sodra lede gemakliker met mekaar is deur lede te versoek om gedigte te bring en voor te lees wat hulle voor die betrokke sessie geskryf het, of ander digters se werk wat hulle raakgelees het en graag met die groep wil deel. Veel later kan dit gebeur dat lede spontaan gedigte saambring wat vir hulle iets beteken het.

3.2 Groeps- of saamskryfverse [*collaborative poems*]

Gesinsterapie waarin daar van hierdie tegniek gebruik maak, vereis dat elke lid een of meer versreël tot 'n gedig toevoeg. Na gelang van die tema of atmosfeer van die sessie help dit om gevoelens te universaliseer, probleme te eksternaliseer, verbeterde kohesie teweeg te bring, en 'n mate van beheer aan die groepslede te verskaf (Mazza, 2003:36). "It [...] engages members in the problem-solving process of creating a poem compatible with the entire group" (Mazza, 2003:80). Of, soos Schloss en Grundy (1978:84) die situasie beskryf: "Mutual authorship is often a less threatening step for an individual risking exposure than presenting one of his own poems."

Gladding (aangehaal in Mazza, 2003:36-37) het vier gestruktureerde tegnieke vir gemeenskaplike verse spesifiek vir gebruik tydens gesinsterapie ontwerp. Die vier "familie-/gesinsgedigte" is soos volg:

- Geleende gesinsvers (*borrowed family poems*): die gebruik van bekende films, lirieke, stories, ensovoorts, om te beskryf hoe die gesin funksioneer.

Ek dink die mense in my huis vrees
dat ek nie soos John-Boy Walton kan wees nie

- Kort gesinsvers (*brief family poems*): deur gebruik te maak van sinstamme kry elke lid kans om sy/haar gevoelens oor die gesin te verwoord.

Ons gesin is ...
Ons gesin is ontstemmend stemmig
Ons gesin is rasend van al die stilte
Ons gesin se korrektheid is iets mee fout

- Rationele gesinsverse (*rational family poems*): twee versreëls met verwysing na wat van gesinslede verwag word.

My gesin is die plek wat ek mis
as ek sonder die klank van stemme is

- Uitgebreide gesinsverse (*extended family poems*): lysie van gesinslede en hul beskrywings asook beskrywings van die gesinseenheid word as vertrekpunt gebruik om 'n gedig te skryf.

Kyk ook na die werk van Mazza (2006:148-149) vir verwysing na 'n kombinasie van gemeenskaplik geskrewe verse en bewegingskunde in die vorm van uitbeelding van die gesin as beeldhouwerke en van 'n gemeenskaplike gedig as 'n dans.

Die rondomtalie-tegniek (*Round Robin*) word deur Kobak (1969:182) (vergelyk ook Cohen & Johnson, 1997:133) in poësie aangewend, maar die beginsel kan ook vir die skep van prosa gebruik word. Hierdie tegniek behels dat elke deelnemer 'n versreël tot die voorafgaande geheel toevoeg. Die gedig begin gewoonlik met 'n enkele reël uit 'n reeds bestaande gedig of 'n sinstam wat deur die terapeut gekies is.

In 'n aanpassing van hierdie tegniek verwys Gillispie (2005:224-225) na 'n gedig wat in versreëls opgebreek word, waarna die reëls onder groepslede versprei word, om elk dan met 'n reël te begin en kans te kry om verder daarop uit te brei.

Die prosaweergawe van hierdie tegniek behels dat 'n volledige verhaal geskryf word deur lede wat telkemale 'n sin tot die verhaalverloop toevoeg (kyk in hierdie verband ook Gillispie, 2005:223).

verbinding

(en) tip-ex al my hartseer uit
 (en) heg my skerwehart
 (en) loods 'n soektog na my sinne
 (en) open valdeure na binne
 (en) spoor die dinge wat sin maak op
 (en) maak mosaïek daarvan
 maar voor jy kuns met liefde verwar
 vergeet my terwyl jy nog kan

Mazza en Prescott (1981) en Mazza (2003:37; 2006:149) gebruik tweereëlige gedigte (*dyadic poems*) as terapeutiese hulpmiddel tydens huweliksberading en verhoudings- en gesinsterapie tussen twee partye. Hierdie tegniek behels die skryf van 'n gedig met twee reëls waartoe elke party een reël bydra. Volgens Baker en Mazza (2004:150) is daar heelwat af te lei uit hierdie tegniek:

This poem serves as a means for the couple to examine their relationship and communication patterns ... [It] can also be helpful in assessing couple needs and areas of strength. For example, were the lines contrasting or complementary? Who went first? How was the task approached by the couple?

(Vergelyk ook Gladding (1985) vir voorbeelde tydens gesinsterapie.)

I

twee mense as koeplet:
 alleenheid wat verdubbel het

II

sy liefde kan net sowel 'n kruise wees
 of 'n kruise kan net sowel sy liefde wees

3.3 Sinvoltooiing/Sinstamme [*sentence-stem poem*]

Sinstamme word as projeksietegniek (Roodt, 2006:34) gebruik om kommunikasie tussen kliënt en terapeut te verbeter. Dit is veral goed vir diegene wat struktuur in hulle skryfwerk nodig het (Furman, 2005:105), maar dra ook by tot die ontwikkeling van verdere gesprekvoering en kan volgens Mazza (2003:37) gebruik word as 'n "form of moderate prestructuring to facilitate self-expression".

Die gebruik van teenstellings in sinstamme, soos *ek is gelukkig as ... ek is kwaad as ...* hou verband met 'n bewusmaking van die polariteit van emosies

en verskillende persoonlikhede (Oaklander aangehaal in Roodt, 2006:34). Enkele voorbeelde van sinstamme uit die werk van Gillispie (2001:85), Mazza (2003:165) en Schwietert (2004:191) word hier genoem: *As jy my geken het ...; Ek is op my gelukkigste as ...; Ek is ongelukkig wanneer ...; Ek is bang vir ...; Wanneer ek alleen is ...; Liefde is ...; Vandag is ek ...; Ek was eers ... maar nou is ek ...; Ek sal nooit ... maar ek sal altyd ...; Wanneer ek kwaad is ...; As ek maar kon ...*¹

halwe vers

ek sal ...

ruik aan die momente van die dag en wel in die besef

my oggende omlyn met jou donkerrooi lipstiffies en die gewaarwording herhaal

vir jou jasmyn tee skink en jou fynkam vir die geringste beduidenis van wonde wat stellig sal beweer

my uitstrek vir die nag (wat 'n weduwee!) soos laas vir die waters van acapulco te midde van my uitroep

die uitnodigings wat jou oë is ontrafel en geheimenisse van my eie voorlê alles in verband met liefde en oorlog en die belydenis

jou opdiep uit die woestynlandskap van my kop om nag te sê voor ek alleen gaan lê om te droom hoe vrede moet lyk ten spyte van die toevalligheid

verse skryf 'n baard groei en in sagte pinstriped pajamas uit lewens padgee alles in simpatie met ons woedende wêreld en ons halwe waarhede wat aanhou uitskree dat alles tog so onvoltooid is

3.4 Lettervers [*acrostic of alphapoem*]

Die *acrostic*, soos Mazza (2003:38) daarna verwys, of die *alphapoem*, aldus Schwietert (2004:194), kan volgens Murray (2000:13-155) gebruik word as ysbrekers in groepsverband met gemeenskaplike skryfaksies en gedigte met naamassosiasies as 'n poging vir die lede om mekaar te leer ken. Die lettervers kan gebruik word om unieke eienskappe te beskryf by die aanleer van empatie met persone wat anders is as wat die normale verwagting is (Gustavson, 1999:156), tydens gesinsterapie (Mazza, 2003:38), as deel van gemeenskaplike verstegnieke, asook in sessies wat met individuele identiteit verband hou (Schwietert, 2004:194).

l-a-n-d-s-k-a-p

later heelwat later

as dit in my hart weer lig geraak het

nadat die oggendmis gesak het en ek almal daarvan bewus gemaak het
 dan eers sal ek alle bene in my lyf beskikbaar maak
 sodat die drie of vier soldate wat my nog liefhet
 kan toesien dat die droom van my begrafnis waar raak
 asof in 'n militêre film – sodat ek en my hart op daardie dag
 pikaresk en kodewoordloos op die vlug kan slaan

Nog tegnieke wat met identiteit verband hou, is die wie-is-ek-gedig [*who-am-I-poem*] wat goeie en slegte eienskappe van die individu in 'n gedig lys (Gustavson, 1999:158). Gedigte wat op personifikasie gegrond word, word gebruik om niemenslike aspekte ter sprake te bring. 'n Saak/tema kan gepersonifiseer word, en saam met die menslike verskille en gevolge neergeskryf word (Gustavson, 1999:157).

belydenis van die impressionis:

jy moet my glo as ek sê
 ek leef die oomblik en die oomblik oorleef my
 voëls laat stukke gebroke hemel agterbly

 die somer draai haar om en lag
 terwyl herfs veelkleurig haar eie dood inwag

 ek ly aan jou soos aan 'n selfportret
 totdat alles (my lief) môre weer verander het

3.5 Tydtegnieke

Tydtegniek word gekenmerk deur 'n beweging/verandering in die huidige tydspasing: “They are means of exploring in the present past events with which the person is still emotionally caught up” (Schloss & Grundy, 1978:86). Daar word onderskei tussen regressie- (*age regression*) en projeksie- (*future projections*) tegnieke wat tydens terapie aangewend kan word. Tydens eersgenoemde word daar aan die kindertyd teruggedink met die fokus op sintuiglike waarnemings. Groepslede vertel wat hulle herroep het en watse emosies hulle daardeur ervaar het, en skryf dan 'n gedig oor hierdie gedagtes en emosies.

In die geval van Hunt (1998:21-27) is daar die “writing with the voice of the child”-tegniek waar toegang tot vroeëre herinneringe deur foto's in die hand gewerk word. Die prosaweergawes van tegnieke wat met die kindertyd verband

hou, is die skryf van 'n tweedelige "writing the myth or fairy tale about one's childhood"-tegniek.

kindertyd (senekal)

my ouma was 'n sagte vrou
wanneer sy iemand wou roep
sou sy haar klokkie gebruik
eerder as om te SKREEEEE

my oupa was 'n regop man
wat op foto's saam dok craven
verskyn en na my ouma
geroep het en dan bring sy tee

hulle het altyd gesê
die here het hulle vir mekaar
en my vir hulle gegee

'n Eenvoudiger variasie van voorafgaande voorbeeld kan aangewend word deur 'n enkele element uit te sonder wat gebruik moet word, byvoorbeeld familie, gesin, skool, vakansie, sport, troeteldier, maats, huis. "Since children often project their hopes, dreams, and perceptions onto toys and other objects, this technique can uncover many childhood associations" (Schloss & Grundy, 1978:87). 'n Variasie hiervan is dat die individu hom/haar verbeel hy/sy is 'n voorwerp, byvoorbeeld 'n troeteldier of 'n gunstelingspeelding uit die kinderdae.

elke kat het sy deksel, elke hond kry sy dag

as ek soms in die oggend
my hond kon wees
of soms in die aand
my girlfriend se kat
waar hy of sy ons twee
lê en dophou en dophou
dan sou alles dalk
steeds onduidelik wees
maar in my verveling (absoluut)
sou ek lê en paintings kyk

en uit die bundels wat ooplê
 sou ek gedigte lees
 om daardie oggende
 en aande vir altyd te probeer
 me-mo-ri-seer

Schloss en Grundy (1978:87) se projeksietegniese behels dat die kliënt 'n gedig skryf wat sy/haar drome vir die toekoms omskryf. 'n Alternatief vir hierdie tegniek is die gebruik van 'n bestaande gedig as aanknopingspunt tot 'n gesprek. Tydens die gesprek kan daar aandag gegee word aan probleme en/of hindernisse wat oorbrug moet word vir hierdie drome om te realiseer. Mazza (2003:65-67) gebruik hierdie tegniek met kinders tydens loopbaanbeplanning deur byvoorbeeld die sintram *If I could be ...* te gebruik.

toekomsdroom

oor tien jaar wil ek graag
 soos tien jaar gelede weer
 spontaan kan lag en
 spontaan aan mense kan vat
 en as ek dit nie kan doen nie
 sal ek bloot in staat wil wees
 om op slag uit my eie lewe
 en dié van ander pad te gee
 in sagte pinstriped pajamas.

3.6 Fantasietegnieke

"Fantasy techniques are effective in psychopoetry because they allow the individual to employ his imagination freely while controlling all the circumstances" (Schloss & Grundy, 1978:90). Vir hierdie tegniek word 'n bepaalde situasie en/of atmosfeer geskep: 'n reis deur die woestyn, 'n afgeleë huis wat ontdek word, 'n trommel of kristalbal wat gevind word. Die individu moet deur middel van vrye assosiasie fantaseer en dan 'n gedig skryf oor die emosies wat tydens hierdie reis beleef is. "The use of poetry can be an excellent vehicle to move from the real world to one of fantasy (Mazza, 2003:65). Vergelyk ook Zerka Moreno se "Magic shop"- en "Magic island"-metodes uit die psigodramateorie van die 1950's en 1960's as alternatief vir bogenoemde scenario's.

Oor my girlfriend en 'n fantasiereis

Jy vra my uit oor my girlfriend en oor die moontlikheid van 'n reis
sonder verantwoordelikheid. Laat ek jou nou vertel:

Nog voor ek haar ooit geken het en as deel van haar rekordeksamen
moes sy 'n opstel skryf en uit al die beskikbare opsies
kies sy toe "Besoeke in die agterplaas" en skryf oor aambeie.
Sy is my liefling en haar lawwigheede maak my gelukkig.

Heelwat later, om verdere winter en ontbering te vermy
wou sy iemand kies vir wie sy altyd lief sou kon bly
en ondanks alles kies sy toe haar hond Blompot en vir my.
Sy is steeds net sy en haar onverstandigheid my heel mooiste dag.

'n Reis sonder verantwoordelikheid sou 'n reis wees sonder haar
en dus 'n flouerige affêre, 'n ompad voel dit my, reguit in
swart en wit fotoalbums in tot waar die werklikheid
liefs weer in die kleure van haar skilderye van voor af kan begin.

3.7 Sintuiglike vers [*sense poem*]

Volgens Mazza (2003:38) hou hierdie tegniek verband met die identifisering van 'n bepaalde tema of emosie en die ontwikkeling van 'n gedig na aanleiding van die sensoriese belewenis daarvan. Hart (1997:145-147) maak gebruik van 'n tegniek waarin 'n gedig gevorm word na aanleiding van 'n tema wat geïdentifiseer word en sintuiglik in elke versreël beskryf word. Furman (2005:105) kan geraadpleeg word vir verwysing na die gebruik van sintuiglike detail by die skryf van 'n "remembering empathy poem".

(verlore)

Ek ruik die ywer van alkohol. Ek sien hoe ideale prentjies my vermoor. Ek
luister hoe druppels teen dakke afrol. Ek probeer iets voel daarvoor. Ek lyk
soos ek lyk van omdraai.

Dis van omdraai wat ek lyk soos ek lyk. My hartebloed nou bitterwals.
Net gister nog was sy my als. Ek skryf soos ek skryf van wegstap. Dis van
wegstap wat ek skryf soos ek skryf.

3.8 Haikoeterapie

Die antieke Japannese haikoeformaat bestaan uit 17 klankgrepe, sonder gevestigde rympatroon. Haikoe, senryu asook renku is Japannese digvorms wat effektief in poësieterapie gebruik kan word. Die haikoe hou verband met die natuurlike en senryu met menslike eienskappe (Deluty, 2002:207). Renku word geskryf deur meer as twee persone wat skakels tussen hulle werke deur woordassosiasies skep (Tamura, 2001:319). Tydens die skryf van 'n renku skep die eerste deelnemer 'n gedig ooreenstemmend met haikoeformaat (5–7–5), die tweede persoon volg dit op met twee reëls (7–7), waarna die eerste formaat herhaal word, en so gaan die gedig voort.

Hierdie digsoorte se bondige formaat is voordelig vir poësieterapie – dit is 'n maklike manier om die natuurlike weerstand teen die kompleksiteit van gedigte af te breek. Hoek (2005:6) verduidelik: “This uncomplicated poetic form places no emphasis on rhyme and encourages free-flowing expression of feelings within safe parameters.” Ook Hiltunen (2005) en Gustavson (1999) beskou klassieke Oosterse digvorms as 'n gewilde moontlikheid vir poësieterapie.

haikoe

ek kan seker maar
sê dat ek alles en dat
ek niks wil hê nie

3.9 Zentelegramme

Zentelegramme word met verfkwaste, Indiese ink en papier gemaak, en verteenwoordig 'n kombinasie van vormontwerp en woorde en eksperimentering daarmee. “The brushes and ink lend themselves to quick, spontaneous use and free-flowing drawings which evoke the Orient” (Clancy & Lauer, 1978:99). Die lede deurweek hulle kwaste met ink, hou dan die kwas oor die boonste gedeelte van die papier, maak hul oë toe en “verf” met 'n vinnige beweging van die arm 'n ontwerp op die papier, maak hul oë oop, en skryf dan op die papier – sonder enige huiwering – die woorde neer wat eerste in die gedagte verskyn. Hierdie tegniek kan veral as opwarmingstegniek in groepsessies gebruik word. Figuur 1 toon twee voorbeelde van hierdie metode.



Figuur 1: Zentelegramme (Clancy & Lauer, 1978:105).

3.10 Prosavers [*prose-poem*]

Die formaat van dié soort gedigte stem ooreen met prosa soos die meeste mense dit ken (teksreëls wat teenaan die kantlyne van die blad strek), en ook in die skryf van vrye, vloeiende verse is daar geen verpligting of verwagting om aan literêre “reëls” aandag te gee nie (Springer, 2006:74). “I have found the prose poem an excellent means of self-exploration ... Writing the prose poem encourages escape from the walls of tradition and pushes us to break boundaries, thus allowing the writer to explore emotions and situations in a new light” (Furman, 2004:91-92). vergelyk ook Gustavson (1999) vir verdere voorbeelde.

betekenis

niks maak melankolie ooit meer minder mank nie, want álles het ’n donker kant. dus luister jy alleen na die reën – al hoe harder soos die lewe se snelvuurafdelings. jy weet goed hoe jou stoep môre-oggend ’n fokkop gaan wees, hoe die son soos altyd arbitrêr sal skyn. op hierdie datum het jy niemand spesifiek lief nie. jy bly vir amper altyd wag op SMS’e en die uitslag van 2005 se rain delayed us pga. jy lees die *rapport* om te kyk hoe toast coetzer leestekens gebruik en sweer by jouself dat die verraderlike gestigte van jou verbete realiteit môre anders gaan lyk. beter. drome is nie in ’n dag gebou nie, maar jy weet: al spel jy haar min of meer altyd verkeerd, dis vir haar wat jy môre weer reënbuie en lentes sal wil aankeer: want. sy. save. jou. sy. hef. die. afgrond. in. jou. OP.

3.11 Vrye teuels [*free style expression*]

Terme soos *freewriting*, *spontaneous writing* en *free style expression* word gebruik om hierdie tegnieke te beskryf, wat “highly effective [in] offer[ing] clarity, insight and intuitive connection” is (Adams, aangehaal in Bolton, Howlett, Lago & Wright, 2004:81-82). Hilsdon (2004:213-214) verduidelik dat hierdie proses die volgende behels:

[D]etermine a trigger word or phrase; set a time limit (e.g. three or five minutes); write whatever comes to mind without stopping, censoring, judging or thinking about it; don't worry about grammar, spelling or style; if your mind goes blank, write the trigger phrase – again and again until ideas arrive; don't stop until the time is up; don't go back to edit, 'correct' or change anything.

Hoewel hierdie tegniek toeganklik en maklik bruikbaar is, word die terapeut gemaan om hierdie tegniek waaksaam, gekontroleerd en met die nodige ondersteuning te gebruik (Thompson, 2004:81-82).

often inspired by a dream, more often by the possibility of not surviving it

'n goeie hemelbekruiper het 'n droom en jaarliks driehonderd-vyf-en-sestig herhaalvoorskrifte nodig van 'n dag vol van slegs niks en oggendasem en stewige koppies tee met gedagtes wat daarmee saamgaan sodat jy die enigste redakteur van jou oggend se laat afgelewerde koerant is driehonderd-vyf-en-sestig maal oor en oor en oor totdat jy die laatmiddag weer in die oog kan kyk en middernag weer “goeiedag!” met die hand kan groet en foto's van die aand kan neem sonder dat dit nodig is om 'n kamera daarvoor te gebruik

3.12 Verdraagsaamheidsvers(e)

Volgens Gustavson (1999:156-157) is gespreksverse bruikbaar waar kulturele verdraagsaamheid aangeleer word. Die gedig kan dialoog tussen individue van verskillende kulture verwoord.

Plaasmoord*

op waterval boven

slaan die man met die pik

die blou van die lug

al dieper in die aarde in:

“hierdie stuk grond is die baas se gesig”

“hierdie stuk grond is die baas se gesig”

“hierdie stuk grond is die baas se gesig”

Deur gebruik te maak van vreemde of ander tale, selfs dowetaalgebare, kan empatie en verdraagsaamheid oor taal-, kultuur-, ras- en gendergrense heen teweeg gebring word (Gustavson, 1999:158-159). Hierdie tegniek behels 'n gedig wat 'n vreemde of onbekende woord of visuele element bevat.

leidraad

sodat jy weet hoe ek oor jou voel en
om jou oor te haal tot Raymond Carver
laat ek jou met die woord “kolibrie”
as somerskuiken op papier in jou posbus

3.13 Raadgee-vers [*advice giving poem*]

Gedigte wat as raadgewers funksioneer, is volgens Gustavson (1999:157-158) veral nuttig wanneer daar met begaafde kinders gewerk word. “Those of us who are familiar with poetry therapy know how poetry can bring out inner knowledge that was previously hidden from our psyche” (Gustavson, 1999:155). Gedigte kan raad gee oor enige probleme of situasies: rassekonflik, geweld, verskille, verandering, diversiteit, hoe om lewensgehalte te verbeter, ensovoorts.

Woorde arriveer onvoorspelbaar en op eie tyd.
Altyd betyds om vrae te laat ontstaan,
maar nooit vroeg genoeg om enigiets te red nie.
Baie soos 'n weervoorspelling,
maar meer nog soos die weer self.

Wees dus gewaarsku:
wat die oog van vol is, kan die hart deurboor.

Gillispie (2001:87-89) se gebruik van die wysheidsverse (*wisdom poems*) hou sterk verband met tradisionele Hebreeuse *wisdom poetry* wat in die Ou Testament aangetref word, met verwysing na die teksvers “To everything there is a season, and a time to every purpose under the heaven” [“Elke ding het sy vaste tyd, elke ding in hierdie wêreld het sy tyd”] (Ecclesiastes/Prediker 3:1). Twee lyste met spesifieke verwysing na aktiwiteite wat met gesonde plesier verband hou (hier aangedui in vetdruk) en teenoorgesteldes daarvan (hier aangedui in kursief). Die twee aktiwiteitslyste word dan in een gedig saamgesnoer.

Slaap is lekker as jy jou *opstand* kan verwerk

Liefde is sag en *baklei* maak 'n merk

Vakansie is wat jou laat uitsien na *werk*

Om jou **swakpunte** te ken maak jou baie keer *sterk*

As jy weet wie jy is, word jou kop jou kerk.

3.14 Versbondel [*cluster poem*]

Hierdie gedig word deur middel van die breinkaart- (*mind-map*) tegniek beplan. Ten einde die materiaal vir die gedig saam te stel, word 'n emosie gekies en vrye assosiasies hieroor met beelde wat daarop betrekking het, word dan neergeskryf. Sodoende word die emosie aan mense, herinneringe, gevoelens, plekke, ensovoort verbind (Mazza, 2003:20; Thompson, 2004:76).

Liefde as Oros

Ek begrawe die nederige kleure van die koffie en lemoene en muesli van oggende saam om te kan verstaan dat my leegste 63 drome wat agterbly nooit meer as blanko foto's vir halwe rame kan wees nie – foto's van hoe en waar oggende so volstrek onder die oë uit vermis kan raak. Liefde maak oorlog soms na, omdat sy kan – liefde is 'n towenaar.

3.15 Woordelysgedig [*word list poem*]

Poësieterapie kan binne praktiese strukture as meganisme vir selfontdekking gebruik word. In groepsverband kan die tegniek van woordelyste gebruik word om gemeenskaplike gedigte te skep deur die gebruik van kontrasterende elemente en vrye assosiasies. Groepslede kies 'n woord om mee te begin. Die laaste letter in hierdie woord word dan weer gebruik om 'n nuwe assosiasie in die ooreenstemmende volgorde van die woordelys te maak (Gillispie, 2001:89).

kombui**S**

Swemba**D**

Driewie**L**

Lemoensa**P**

Pietersieli**E**

Emme**R**

om emmer te skop*

as ek in die *kombuis* staan
en na die kinders in die *swembad* luister –
kind met *driewiel* al om die water dryf
ek *lemoensap* skink en sien
hoe die *pietersielie* in die son verdroog
dan, kan ek die *emmer* skop en skop en skop

3.16 *SOULSPEAK™*-gedig [*Therapeutic SOULSPEAK™ poems*]

Hierdie tegniek maak gebruik van poësie sowel as vertelling, en daar word ook hierna as “storytelling poems” (Spring, 2003:212-213) verwys. Anders as ander vorme van poësieterapie, stel *SOULSPEAK™* geen vereiste vir geleterdheid (lees of skryf) nie (Spring, 2003:199). “Therapeutic *SOULSPEAK™* is a unique form of poetry therapy that uses ancient oral forms that tap into the unconscious almost effortlessly” (Spring, 2003:199).

Twee van die tegnieke soos deur Springer en Liscombe ontwikkel, staan bekend as *Sometimes in my dreams poems* en *I am refrain poems* (Spring, 2003:212-213) en word geskep tydens totale oorgawe aan die onderbewussyn deur sowel spreker as toehoorder. ’n Spreker skep ’n narratiewe vers in samewerking met ’n toehoorder deur met ’n “derde persoon” in gesprek te tree, nie direk met mekaar nie. Die toehoorder begin deur te eggo wat die spreker sê. Spring (2003:203) verduidelik: “As the respondent relaxes, usually after 3–5 poems, the responses begin to become whatever occurs to the responder. Responding creates empathy between the two participants in the same way it did for tribal men.”

’n Verdere tegniek is die skryf van gedigte deur die gebruik van sinstamme, sowel as voorafbepaalde kiemwoorde (*seed words*) wat volgens streng formules uit woordkategorieë saamgestel word en volgens voorafbepaalde metodes toegepas word. (Vergelyk Spring, 2003 vir ’n volledige uiteensetting van hierdie tegniek.)

4. Ander skryftegnieke

Heelwat ander skryftegnieke word ook as deel van skryftherapie aangewend, maar word nie noodwendig as poësieterapietegnieke gekategoriseer nie. Mazza (2003:39) verwys na die skryf van briewe as “a useful method of working through anger, frustration, and/or the grief process related to a number of life circumstances”. Dit is veral bruikbaar by kliënte wat ’n behoefte het om probleme te eksternaliseer en ervarings te “herskryf” (vergeelyk in hierdie verband Roodt, 2006:34, 37). Origns is daar tegnieke wat met geprogrammeerde skryf verband

hou (Mazza, 2003:39-40), die skryf van joernale en droomjoernale, tekste wat verband hou met die beskrywings van die ek, die skryf van stories (ook stories wat met polariseringstegniese verband hou), outobiografieë, “life maps”, en die gebruik van dialoogskrif (Roodt, 2006:34-38). Musiek en lirieke (Springer, 2006:75) word as hulpmiddels vir aansporing, ysbrekers en atmosfeerbepalers gebruik.

Ook is daar tipiese poësieterapiegedigte wat in verskillende omstandighede geskryf kan word. Een hiervan is terugvoerpoësie (*feedback poems*), wat deur die terapeut geskryf en gebruik word om aan die kliënt te kommunikeer dat hy/sy die kliënt verstaan (Bell, 2005:283): “Feedback poems present an entirely different approach to counsellor/client relationship. They enable the client to be aware of what the counsellor thinks and feels” (Bell, 2005:284). Ander voorbeelde is gedigte wat die situasie van traumatiese na triomfantelik verander (*resilience poem*); gedigte na aanleiding van onderhoude of karakters in films (*poems from interviews or films*) (vergelyk Klein & Longo, 2006:118-119); navorsing oor ’n bepaalde tema, samestelling van ’n literêre oorsig en dan ’n skryftaak oor hierdie tema (*social problem poems*) (Furman, 2005:106-108); gedigte met woord- of fraseherhaling (Gustavson, 1999:159); en spesifieke digtagnieke in eksistensiële psigoterapie (Lantz, 1997:371-381).

5. Memorisering

Memorisering is ’n belangrike hulpmiddel vir kliënte. “Often patients have stated that memorizing poems increases self-confidence – possibly that by mastering poems, one by paralogic masters the situation therein, or practices mastering them” (Forrest, 1969:254). Memoriseringstegniese blyk veral waardevol te wees by kliënte wat deur die memorisering van ’n bepaalde gedig die situasie of gevoel in die teks te bowe kan kom wanneer die teks handel oor ’n probleemsituasie waarin die kliënt hom/haar bevind, of ’n emosionele toestand verwoord waarmee die kliënt kan identifiseer. Die kliënt kan die gedig “baasraak” deur dit te memoriseer, waardeur die probleem wat dit verwoord ook “baasgeraak” word. Die individu kan die gedig memoriseer ten einde die emosies wat by tye herleef word, te oorkom as die gedig in die bepaalde omstandighede (soos met ’n gebed of ’n spraaksang (*chant*) opgesê word. Die kliënt voel dan in staat om effektief mee te werk om die probleem te oorkom. “The poem would serve as a mantra, a saying that would be his own, which would be ritualized into the process of defusing [emotion]” (Schwietert, 2004:191).

Die gebruiklikheid van tekste op sig-/hardekopie om ook ’n visuele weergawe van die teks aan groepslede beskikbaar te stel, word deur Mazza (2003), Roodt (2006); Hoek (2005) en ander beklemtoon.

6. Gebruike in die Suid-Afrikaanse konteks

Poësieterapie is in die Suid-Afrikaanse konteks in 'n groot mate onontgin (vergelyk Hoek, 2005:23; Kleyn & Pieterse, 2009; en Vaandrager & Pieterse, 2008 se onderskeie terreinverkenning van poësie- en narratiewe terapie in die Suid-Afrikaanse konteks). Hoewel enkele organisasies en instansies in Suid-Afrika die belangrikheid van skryfterapie in die breë erken en aanwend, en dit in die openbare domein en media meer sigbaar verteenwoordig word en algemener in gebruik is (Kleyn & Pieterse, 2009:247-250), is die voorbeelde steeds yl gesaai. Die aanwending daarvan en die navorsingsterrein met betrekking tot 'n Suid-Afrikaanse konteks is tot enkele akademiese studies, artikels en voorbeelde beperk. Dit is egter 'n terrein met 'n verskeidenheid moontlikhede, met spesifieke verwysing na die maatskaplike landskap wat Suid-Afrika bied, en wat probleme insluit soos "grootskaalse armoede, hoë MIV/VIGS-syfers, skreiende getalle geweldsmisdade, steeds miskende regte vir vroue en minderheidsgroepe, [...] xenofobiese aanvalle en heersende rassekonflik – om maar enkele Suid-Afrikaanse uitdagings te noem" (Kleyn & Pieterse, 2009:251).

In die Suid-Afrikaanse konteks kan skryfkuns vir terapeutiese doeleindes en/of vaardigheidsontwikkeling gebruik word, en heelparty reeds ontwikkelde tegnieke is daarvoor beskikbaar. Die tegnieke – soos uiteengesit in hierdie artikel – kan aangepas word by verskeie terapeutiese situasies en verg min of geen materiaal en hulpbronne nie, slegs pen en papier. So is dit ook in Suid-Afrika in gebruik deur instansies, soos onder meer The Healing Word (Kathehlongse gemeenskapsprojek); POWA se jaarlikse skryfkompetisie en Dancing Pencil Club wat boeke deur kinders vir kinders as voorgeskrewe materiaal genereer, en grootliks met en in behoeftige gemeenskappe werk (Kleyn & Pieterse, 2009:249-250). So ook is die geletterdheidsprobleem in dié konteks reeds oorbrugbaar deur die gebruik van onder meer Zentelegramme en SOULSPEAK™-tegnieke, eerder as die geskrewe woord.

Cohen en Johnson (1997:141) betoog vir kreatiewe uiting(e) en gemeenskapsopvoeding, want "art created in a group can be a powerful tool for community change". Die aanwending en/of ontwikkeling van kreatiwiteit, bemagtiging en gemeenskapsgevoel kan, binne groepsverband, gemeenskapsopleiding en kunsuiting tot gevolg hê. Deur aktiwiteitsgeoriënteerde ingryping kan literêre en kunstenaarsaktiwiteite tot verbeterde sosiale funksionering in 'n gemeenskap bydra en 'n vorm van emosionele verligting bring (Hart, 1997:147).

7. Gevolgtrekking

Onder die vele tegnieke en gebruike word individuele- sowel as groepsterapie; formele terapie sowel as informele berading of voorligting; en in kombinasie met ander terapieë gelys. Tans word slegs kuns-, dans- en bewegings-, en musiekterapie deur die South African National Association of Arts as erkende terapeutiese terreine gelys (Health Professions Council of South Africa (HPCSA). Daar is egter reeds internasionaal en plaaslik sukses met poësieterapie en narratiewe terapie (Kleyn & Pieterse, 2009; Vaandrager & Pieterse, 2008) behaal. Dit bevestig skryfkuns as hulpmiddel (ook in gemeenskappe in Suid-Afrika met grootskaalse maatskaplike probleme) en die bruikbaarheid van skryfterapie as terapeutiese én ontwikkelingshulpmiddel. Verskillende vorme van skryfterapie is sedert die Antieke tyd en oor eeue heen reeds in gebruik en sedert die sestigerjare van die vorige eeu 'n groeiende internasionale studieterrrein. Die bewusmaking van 'n verskeidenheid bestaande tegnieke soos hier bo gelys, is 'n moontlike beginpunt vir die ontginning en algemener gebruik van hierdie waardevolle terapeutiese hulpmiddel ook in die Suid-Afrikaanse konteks.

Universiteit van Pretoria

Aantekeninge

1. Vergelyk ook Furman (2005); Gillispie (2001); Gladding (1985); Gustavson (1999); Mazza (2003), Roodt (2006) en Springer (2006) vir verdere voorbeelde en navorsing in hierdie verband.

* Leti Kleyn

Verwysings

BACIGALUPE, G.

1996. Writing in therapy: A participatory approach. *Journal of Family Therapy*, (18): 361-373.

BAKER, K. & MAZZA, N.

2004. The healing power of writing: Applying the expressive/creative component of poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 17(3): 141-154.

BELL, G.L.

2005. Narrative perspective: The use of the feedback poem as a tool for advancing interpersonal communication. *Journal of Poetry Therapy*, 18(1): 283-291.

BOLTON, G.

1999. "Every poem breaks a silence that had to be overcome": The therapeutic power of poetry writing. *Feminist Review*, 62.

BOLTON, G., HOWLETT, S., LAGO, C. & WRIGHT, J.K.

2004. *Writing Cures – an Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. New York: Brunner-Routledge.

COHEN, M.B. & JOHNSON, J.M.

1997. A Self-Directed Community Group for Homeless People: Poetry in Motion. In: Parry, J.K. (ed.). *From Prevention to Wellness Through Group Work*. New York & London: The Haworth Press.

CLANCY, M. & LAUER, R.

1978. Zen telegrams: A warm-up technique for poetry therapy groups. In: Lerner, A. (ed.). *Poetry in the Therapeutic Experience*. New York: Pergamon Press.

CROTOF, C.

1969. "Poetry therapy for psychoneurotics in a mental health centre". In: Leedy, J.J. (ed.). *Poetry Therapy: The use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia & Toronto: J.B. Lippincott Company, 38-51.

DELUTY, R.

2002. West meets East: Processes and outcomes of Psychotherapy and haiku/Senryu poetry. *Journal of Poetry Therapy*, 15(4): 207-212.

FORREST, D.V.

1969. The patient's sense of the poem: Affinities and ambiguities. In: Leedy, J.J. (ed.). *Poetry Therapy: The use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia & Toronto: J.B. Lippincott Company.

FURMAN, R.

2005. Using poetry and writing exercises to teach empathy. *Journal of Poetry Therapy*, 18(2): 103-110.

GILLISPIE, C.

2001. Recovery poetry 101: The use of collaborative poetry in dual-diagnosis drug and alcohol treatment program. *Journal of Poetry Therapy*, 15(2): 83-92.

2005. The use of collaborative poetry as a method of deepening interpersonal communication among adolescent girls. *Journal of Poetry Therapy*, 18(4): 97-106.

GLADDING, S.T.

1985. Family poems: A way of modifying family dynamics. *The Arts in Psychotherapy*, 12: 239-243.

GOLDEN, K.M.

2000. The use of collaborative writing to enhance cohesion in poetry therapy groups. *Journal of Poetry Therapy*, 13(3): 125-138.

GUSTAVSON, C.B.

1999. The use of poetry in exploring the concepts of difference and diversity for gifted/talented students. *Journal of Poetry Therapy*, 12(3): 155-160.

HART, J.L.

1997. Social Group Work with the Elderly Mentally Ill: Beauty in the Beast. In: Parry, J.K. (ed.). *From Prevention to Wellness Through Group Work*. New York & London: The Haworth Press.

HEALTH PROFESSIONS COUNCIL OF SOUTH AFRICA (HPCSA) N.D.

“Arts therapies: Scope of practice. Minimum standards of training. Guidelines for training institutions and Minimum Guidelines for Registration with the Health Professions Council of South Africa”. Ongepubliseerde dokument. [Beskikbaar by:] www.hpcsa.co.za. [Toegang: 25 Maart 2007].

HILSDON, J.

2004. After the session. In: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. *Writing Cures – an Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. New York: Brunner-Routledge.

HILTUNEN, S.M.

2005. Country haiku from Finland: Haiku meditation therapy for self-healing. *Journal of Poetry Therapy*, 18(2): 85-95.

HOEK, F.

2005. *Poetry therapy as intervention strategy in the post-divorce adjustment of adolescent girls*. Ongepubliseerde MA-verhandeling. Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

HUNT, C.

1998. Writing with the Voice of the Child: Fictional Autobiography and Personal Development. In: Hunt, C. & Sampson, F. *The Self on the Page: Therapy and Practice of Creative Writing in Personal Development*. London: Jessica Kingsley Publishers.

HYNES, A. & HYNES-BERRY, M.

1986. *Biblio/poetry therapy: The interactive process: A handbook*. St. Cloud: North Star Press.

KLEIN, P. & LONGO, PERIE.

2006. Therapeutic implications of poetic conversation. *Journal of Poetry Therapy*, 19(3): 115-125.

KLEYN, L. & PIETERSE, H.

2009. Poësieterapie – ’n terreinverkenning en toepassingsmoontlikhede daarvan in die Suid-Afrikaanse konteks. *The Social Work Practitioner-Researcher*, 21(2): 237-258.

KOBAK, DOROTHY.

1969. Poetry Therapy in a 600 School and in a Counselling Centre. In: Leedy, J.J. (ed.). *Poetry Therapy: The use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia & Toronto: J.B. Lippincott Company.

KRAMER, A.

1969. The use of poetry in a private mental hospital. In: Leedy, J.J. (ed.). *Poetry Therapy: The use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia & Toronto: J.B. Lippincott Company.

LANTZ, JIM.

1997. Poetry in existential psychotherapy with couples and family. *Contemporary Family Therapy*, 19(3): 371-381.

LEEDY, J.J.

1969. Principles of poetry therapy. In: Leedy, J.J. (ed.). *Poetry Therapy: The use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia & Toronto: J.B. Lippincott Company.

LONGO, P.

2005. *Poetry as Therapy*. Beskikbaar by die Sanctuary Psychiatric Centers' Information Network. [Beskikbaar by:] <http://www.spcsb.org/advoc/poetrytx.html>. [Toegang: 25 Maart 2007.]

MAZZA, N.

2003. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York & Hove: Brunner-Routledge.

2006. Voice in flight: Integrating movement/dance with poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 19(3): 147-150.

MAZZA, N. & PRESCOTT, B.

1981. Poetry: An ancillary technique in couples group therapy. *American Journal of Family Therapy*, 9(1): 53-57.

MURRAY, S.

2000. Teaching inclusion through alphapoems. *Journal of Poetry Therapy*, 13(3): 139-155.

NATIONAL ASSOCIATION OF POETRY THERAPY

[Besikbaar by:] <http://www.poetrytherapy.org/history.html>. [Toegang: 15 Junie 2007.]

OAKLANDER, V.

1988. *Windows to our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents*. New York: The Gestalt Journal Press.

OWENS, D.C.

2005. The Psalms: 'A therapy of words'. *Journal of Poetry Therapy*, 18(3): 133-152.

POWA.

2009. *Breaking the Silence: Stories from the Other(ed) Woman*. POWA's Women's Writing Project. Auckland Park: Jacana.

ROODT, Z.

2006. Writing in therapy: A Gestalt approach with an adolescent. Ongepubliseerde MA-verhandeling. Pretoria: Universiteit van Suid-Afrika.

SCHLOSS, G.A. & GRUNDY, D.E.

1978. Action techniques in psychotherapy. In: Lerner, A. (ed.). *Poetry in the Therapeutic Experience*. New York: Pergamon Press.

SCHWIETERT, J.

2004. The use of poetry therapy in crisis intervention and short-term treatment: Two case studies. *Journal of Poetry Therapy*, 17(4): 189-198.

SPRING, J.

2003. Therapeutic SOULSPEAK™: The use of ancient oral poetry forms in therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 16(4): 199-216.

SPRINGER, W.

2006. Poetry in therapy: A way to heal for trauma survivors and clients in recovery from addiction. *Journal of Poetry Therapy*, 19(2): 69-81.

TAMURA, H.

2001. Poetry therapy for schizophrenia: A linguistic psychotherapeutic model of renku (linked poetry). *The Arts in Psychotherapy*, 28: 319–328.

THOMPSON, K.

2004. Journal writing as a therapeutic tool. In: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. *Writing Cures – an Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. New York: Brunner-Routledge.

VAANDRAGER, C. & PIETERSE, H.

2008. Possibilities for creative writing and narrative therapy in South Africa. *The Social Work Practitioner-Researcher*, 20(3): 391-406.

VAN COLLER, A.

2009. *Uitskrifwerk betreffende die kulkuns*. Ongepubliseerde poësie-manuskrip.