

## HOOFSTUK 3

# SPELTERAPIE DEUR MIDDEL VAN GESTALTGROEPWERK

### 3.1 INLEIDING

Gestaltterapie is in die 1940's deur Fritz Perls en sy vrou Laura ontwikkel en dit is gebaseer op die aanname dat die mens die beste begryp kan word binne die konteks van sy omgewing.

Die doel van gestaltgroepwerk is om 'n omgewing te skep waarin lede se bewustheid verhoog kan word van wat hulle ervaar en doen. Sodoende kan hulle bewus word van blokkasies en vervreemde aspekte van hulself en wyses vind om dit te integreer (Corey, 2000:304). Waar gestaltgroepwerk ten opsigte van kinders benut word, sal die gebruik van speltherapie besonder gepas en effektief wees. Alhoewel gestaltterapie binne groepsverband of individueel aangewend kan word, is groepwerk meer koste-effektief en kan groepsdinamika ook tot voordeel van lede en die groepsproses aangewend word. Veral ten opsigte van die kind in die middelkinderjare is dit belangrik om deel van 'n groep van dieselfde geslag te wees.

Gestaltterapie neem die totale funksionering van die mens in ag. Aandag word gegee aan sensoriese kontakmaking, intellek, emosies en liggaamlike bewustheid (Thompson & Rudolph, 1992:113). Die mening word gehuldig dat dit juis hierdie holistiese benadering, en in besonder die fokus op die sensories, is wat 'n belangrike rol speel in die hantering van leerprobleme by kinders.

Alhoewel heelwat maatskaplike werkers van die gestaltbenadering en tegnieke in terapie gebruik maak, is maatskaplikewerkliteratuur ten opsigte van gestaltterapie beperk (Congress, 1995:1117). Navorsers het ook gevind dat veral literatuur oor gestaltgroepwerk beperk is, en besonder in die veld van speltherapie met kinders bykans onverkrygbaar is. Dit laat die veld braak vir maatskaplike werkers om tegnieke te ontwikkel wat effektief gebruik kan word in speltherapie deur middel van gestaltgroepwerk met kinders.

In hierdie hoofstuk sal speltherapie omskryf word en die gestaltbenadering en gestaltgroepwerk uiteengesit word. Toepaslike teoretiese begrippe sal aandag geniet.

### 3.2 SPELTERAPIE

Speltherapie word deur Hellendoorn, van der Kooij en Sutton-Smith (1994:23) beskryf as “...*intervention directed towards helping children resolve inner conflicts.*”

Volgens Plug, Meyer, Louw & Gouws (in Yssel, 1997:12) word speltherapie beskryf as “'n Psigoterapeutiese tegniek waarmee die terapeut probeer om die kind die geleentheid te gee om op verbale en nie-verbale wyse uitdrukking aan sy gevoelens te gee. Daar word veronderstel dat die kind sy probleme op simboliese wyse sal uitspeel, sy eie gevoelens sal leer ken en meer effektief sal kanaliseer, sal leer om 'n vertrouensverhouding met 'n ander persoon aan te knoop en dat afwykende gedrag gewoonlik genormaliseer sal word.”

Navorsers beskou speltherapie as die gebruik van die natuurlike kommunikasiemiddel van die kind, naamlik spel, om die kind in staat te stel om sy innerlike konflikte, wense en begeertes bekend te maak en dit aan die realiteit te koppel sodat oplossings gevind kan word. In hierdie ondersoek is speltherapie gedoen met die kind deur middel van gestaltgroepwerk. Vervolgens geniet die gestaltbenadering as riglyn vir speltherapie aandag.

### 3.3 DIE GESTALT BENADERING

Gestaltterapie is 'n **eksistensiële** terapie omdat dit gegrond is in die hier-en-nou en persoonlike keuse en verantwoordelikheid beklemtoon. Dit is ook **fenomenologies** omdat dit fokus op individuele persepsies van die wêreld, hoe die individu bydra tot die skepping van eie ervarings, sowel as die organisering van die eie wêreld en die self. Gestaltterapie is ook **ervarings** georiënteerd in sodanig die groeplede in kontak kom met wat en hoe hulle dink, voel en doen terwyl hulle in interaksie is met andere in die groep (Corey, 2000:304). Om selfonderhoudend te word, word aanvaar dat die individu enigiets uit die verlede, wat inmeng met huidige funksionering, identifiseer en daarmee moet deel. Die gestaltbenadering gaan van die standpunt uit dat die individu met die nodige vlak van bewustheid en ondersteuning vanuit die omgewing, oor die vermoë sal beskik tot selfregulasie en om suksesvol met lewensprobleme te handel.

Die naam '*gestalt*' word ontleen aan 'n Duitse term. Gestalt beteken vorm, patroon of konfigurasie en verwys na die proses van integrasie van 'n reeks detail persepsies in 'n volmaakte beleving of betekenisvolle geheelbeeld (Joubert, 1997:81). Die gesonde persoon fokus op een behoefte (*'figure'*) op 'n keer terwyl ander behoeftes na die agtergrond (*'ground'*) verskuif. Wanneer die voorgrond behoefte bevredig is (of die Gestalt voltooi is), verskuif dit na die agtergrond en 'n nuwe

behoefte tree na vore (Thompson & Rudolph, 2000: 165,167). Dit word die proses van homeostase genoem. Die gladde wisselwerking van die *'figure-ground'* is bepalend vir die ontwikkeling en funksionering van 'n gesonde persoonlikheid. Daar word ook na hierdie proses verwys as gestaltformasie.

Die mening word gehuldig dat probleme ontstaan wanneer *'unfinished business'* (voorgond behoefte wat nie voldoende bevredig word nie), voortdurend op die voorgond bly en dat ander behoeftes meeding om aandag en die persoon dan aan te veel behoeftes tegelyk aandag gee. Verskeie onafgehandelde behoeftes roep dus om bevrediging en beweeg nie na die agtergrond nie. Deur middel van speltherapie met die gestaltterapie as riglyn kan die kind geleentheid gebied word om sy onafgehandelde behoeftes te projekteer en af te handel.

### **3.3.1 SLEUTELBEGRIPPE IN DIE GESTALT BENADERING**

Onderliggend aan gestaltterapie is 'n paar basiese begrippe en beginsels. Navorser beskou die bewustheidskontinuum as die sentrale komponent van die gestaltbenadering asook die fondasie waarop die terapeutiese proses gebou word. Alle ander komponente word daardeur beïnvloed.

#### **3.3.1.1 HOLISME**

Holisme is een van die grondbeginsels van gestaltterapie en gaan uit van die standpunt dat die geheel groter is as die som van die dele. Elke mens vorm 'n geheel met 'n liggaam, emosie, denke, sensasie en persepsie (Joubert, 1997:83). Omdat die gestaltterapie belangstel in die persoon as geheel word geen klem gelê op enige besondere aspek van die individu nie. Die klem val op:

- Integrasie.
- Hoe die dele in mekaar pas.
- Hoe die individu kontak maak met die omgewing.

Navorser is van mening dat tydens terapie aan die kind met leerprobleme, dit besonder belangrik is dat die kind as holistiese wese in ag geneem moet word. In hierdie gevalle word soveel klem deur ouers en onderwysers geplaas op die intellektuele en gedrag van die kind, dat dit meestal buite rekening gelaat word dat die kind ook emosioneel en sosiaal deur die wanfunksionering op skoolgebied geraak word.

### 3.3.1.2 “FIELD THEORY” (SISTEEMTEORIE)

Gestaltterapie word gebaseer op die “*field theory*” wat gegrond is op die beginsel dat die organisme gesien moet word binne sy omgewing of binne sy konteks, as deel van ‘n voortdurende veranderende veld. Die mens is deel van sy omgewing en kan nie los daarvan begryp word nie en word voortdurend daardeur beïnvloed. (Vergelyk Joubert, 1997:83; Yontef, 1999:11 en Corey, 2000:307.) Gestaltterapeute bestee dus besondere aandag aan en ondersoek wat gebeur op die grens tussen die individu en die omgewing waarbinne hy funksioneer.

Navorsers beskou die kind as ‘n integrale deel van ‘n gesin. Enigiets wat met die kind gebeur, beïnvloed noodwendig die gesin en ook anders om. Die kind met leerprobleme staan dus nie as individu met ‘n probleem nie, maar is deel van ‘n sisteem waarbinne voortdurende verandering plaasvind. Terapie aan die kind kring dus wyer uit na die gesin as geheel.

### 3.3.1.3 ORGANISMIESE SELF-REGULASIE (HOMEOSTASE)

Die voorgrond-agtergrond formasie (*figure-ground*) proses is ineengestremtel met die beginsel van organismiese self-regulasie of homeostase wat die aard van die verhouding tussen die individu en die omgewing beskryf. Alle lewende organismes het sekere behoeftes wat bevredig moet word om hulle voortbestaan te verseker. Die individu het verskillende behoeftes op verskillende tye en elke behoefte versteur die ewilibrum van die individu. Wanneer ewilibrum versteur word deur die verskyning van ‘n behoefte, sensasie of belangstelling sal die individu sekere bronne onderskei wat hierdie behoefte kan bevredig. Organismes sal alles binne hulle vermoë doen om hulself in ewilibrum te hou deur gebruik te maak van hulle eie kapasiteit of bronne uit die omgewing. (Vergelyk Frankel, 1984:44; Congress, 1995:1118; Joubert, 1997:84 en Corey, 2000:308).

Gedurende hierdie studie word besondere aandag geskenk aan die voorgrondbehoefte van die onderskeie groeplede. Leerprobleme by hierdie kinders kan meebring dat hulle verskeie onvervulde emosionele en sosiale behoeftes het, wat tegelykertyd om vervulling roep. Dit mag meebring dat hulle ongewenste gedrag openbaar ten einde eie homeostase te handhaaf. Hierdie gedrag kan onder andere afknougerigheid, gebrek aan konsentrasie, aandagsoekerigheid of aggressiwiteit wees. Lede moet dan gehelp word om bewus te word van hulle onaanvaarbare gedrag en nuwe gedragswyses uittoets om tot ewilibrum te groei en dit te behou.

Oaklander (1994:144) meen dat kinders op redelik aanvaarbare wyses volgens hul ontwikkelingsvlak op wanfunksionering binne die gesin, traumas, krisisse of verliese reageer. Hulle het die neiging om hulself te blameer wanneer dinge verkeerd loop en sal enigiets binne hulle

vermoë doen om in hulle behoeftes te voorsien.

### 3.3.1.4 BEWUSTHEID

Navorsers is van mening dat bewustheid sowel die wegspringplek as fondasie van gestaltterapie is. Dit sluit verskeie aspekte van die bestaan van die mens in. Die persoon moet in kontak wees met sowel eie innerlike gevoelens en prosesse, as ander mense en voorwerpe in die uiterlike omgewing (Congress, 1995:1117). Hierdie bewustheid van ervarings en die lewensomgewing (insluitende fisiese en emosionele ervarings) geskied deur die sintuie: deur te sien, te hoor, aan te raak, te proe en te ruik. Bewustheid versterk die sin vir die self en self determinasie (Vergelyk Oaklander, 1994:143 en Ludick, 1995:74.) Die kind kan meer bewus gemaak word van die huidige deur vrae te vra:

- Wat ervaar jy nou?
- Hoe voel jy nou terwyl jy praat?
- Hoe ervaar jy nou die angstigtheid in jou liggaam?
- Hoe probeer jy op hierdie oomblik onttrek, en hoe vermy jy kontak met onaangename gevoelens?
- Hoe voel jy op hierdie oomblik – soos jy daar sit en probeer praat?
- Wat gebeur nou met jou stem terwyl jy so praat?

Om bewustheid van die huidige te behou, moet die spelterapeut konsentreer op die groeplid se bewegings, houdings, taalpatrone, stem, gewoontes en interaksie met ander (Frankel, 1984:43 en Corey, 2000:309). Oaklander stel dat ervaring die sleutel tot bewustheid is (Oaklander, 1994:146). Die kind moet dus die geleentheid gegee word tot 'n verskeidenheid van ervarings om sodoende bewustheid te bevorder.

### 3.3.1.5 KONTAK EN WEERSTAND TEEN KONTAK

In gestaltterapie word kontak gemaak deur die vyf sintuie deur te sien, te hoor, te ruik, te proe, aan te raak of te beweeg (Polster & Polster 1973:99-107; Frankel, 1984,46; Schoeman, 1996: 42-51 en Thompson & Rudolph, 2000:173). Wanneer kontak gemaak word met die omgewing, is verandering onafwendbaar. Effektiewe kontak beteken interaksie met die omgewing en ander mense sonder om die eie sin vir individualiteit te verloor. Dit is die voordurende hernude kreatiewe aanpassing van individue by hulle omgewing. Voorwaardes vir goeie kontak is duidelike

bewustheid, energie en die vermoë tot uitdrukking van die self. Miriam Polster (in Corey, 2000:310) meen dat “...contact is the lifeblood of growth”. Daar bestaan slegs oomblikke van hierdie soort kontak, daarom is dit meer akkuraat om te praat van kontakvlakke, eerder as ‘n finale toestand wat bereik is. Na ‘n kontakervaring vind daar gewoonlik onttrekking plaas om dit wat geleer is, te integreer.

Die gestaltterapeut moet ook fokus op die kind se weerstand teen kontak. Vanuit die gestaltbenadering word weerstand gesien as die verdediging wat die individu opbou wat hom daarvan weerhou om die huidige ten volle en werklik te beleef. Ego-verdedigingsmeganismes kan die mens daarvan weerhou om eerlik en opreg te wees (Thompson & Rudolph, 2000:165).

Gestaltterapie beskryf vyf vorme van weerstand wat ook beskou kan word as kontakgrensversteurings: introjeksie, projeksie, retrofleksie, samevloeiing en defleksie.

- **INTROJEKSIE**

Introjeksie is die proses waardeur die individu inhoude (introjekte) vanuit sy omgewing, as deel van sy persoonlikheid opneem, sonder enige evaluering, diskriminasie of assimilasië daarvan. Aangesien hierdie inhoude nie werklik deur die individu geassimileer word nie, bly dit onverwerk en vreemd vir hom. Introjeksie beteken om reëls en waardes te aanvaar omdat dit deur ‘n ander persoon, byvoorbeeld die ouer of onderwyser, op die kind afgedwing word deur gesag, straf en/of beloning. Hierdie onverwerkte gevoelens, gewoontes, maniere van optrede en evaluering, word gebruik asof dit die individu se eie is en word introjekte genoem (Joubert, 1997:94). Die feit dat seuns grootgemaak word met die oortuiging dat ‘n seun nie mag huil nie, is ‘n voorbeeld van ‘n introjek.

- **PROJEKSIE**

Projeksie is ‘n klassieke manier waarop kinders hul eie persoonlike ervarings ontken (Oaklander in O’Connor & Schaefer, 1994:145). Soos introjeksie die neiging is om die self ‘n gasheer te maak van wat deel is van die omgewing, is projeksie die neiging om die omgewing gasheer te maak van wat deel is van die self (Joubert, 1997:95). Die kind wat vertel hoe sy maatjies jok, is dikwels self die sondebok. Die individu maak dus eienskappe van homself wat inkongruent met sy selfbeeld is, los van homself en skryf dit aan ander persone toe.

Navorsers meen dat projeksie baie versigtig hanteer moet word tydens terapie, aangesien kinders juis van projeksie gebruik maak as verdedigingsmeganisme omdat dit vir hulle te moeilik is om sekere sake te erken as deel van hulself.

## • RETROFLEKSIE

Volgens Polster & Polster (1973:83) en Frankel (1984:160) is retrofleksie:

- die proses waar die individu aan homself doen wat hy eerder aan ander sou wou doen of;
- wanneer die individu aan homself doen wat hy eerder sou wou hê ander moet aan hom doen.

Hierdie wanfunksionering geskied onbewustelik en deel van gestalterapie is om die individu te help om 'n self-regulerende sisteem te ontwikkel sodat realisties met die wêreld omgegaan kan word. Volgens Corey (2000:311) kan retrofleksie gedurende die inisieële fase van groepwerk, waargeneem word deur die neiging van sommige lede om “terug te hou” deur baie min te praat en min emosie te toon.

Die mening word gehuldig dat retrofleksie 'n onbewustelike innerlike begeerte by die kind is om homself in stand te hou deur andere te betrek deur sy gedrag op hulle te fokus. Die teenoorgestelde kan ook gebeur dat die kind op homself fokus omdat hy nie die innerlike sterkte het om ander te betrek by sy begeertes nie. Daar is dus nie duidelikheid by die kind oor presies wie hy wil betrek by sy gedrag nie.

## • DEFLEKSIE

Defleksie is ter sprake wanneer 'n gevoel of verbale respons weggelei word na 'n ander skynbare inkongruente, opeenvolgende ketting van gedrag (Frankel, 1984:162). Wanneer die onderwerp in 'n gesprek doelbewus verander word, is daar sprake van defleksie, wanneer trane teruggehou word, word spiere gebruik om huil te voorkom (daarvan te deflekteer). Defleksie sluit introjeksie en projeksie as deel van 'n ketting van gedrag in. 'n Introjek, “Jy mag nie huil nie” kan lei tot deflektiewe gedrag in hartseer situasies. Defleksie kan dan 'n alternatief wees om geintrojekterde reëls na te kom. (Vergelyk Corey, 2000:311.)

Navorsers meen dat vermyding van oogkontak of humor ook 'n manier is waarop die kind kan poog om aandag van homself af te lei. Sodoende het dit 'n verminderde emosionele ervaring tot gevolg.

## • SAMEVLOEIING

Samevloeiing (*confluence*) beteken dat die individu geen grense tussen hom en sy omgewing ervaar nie (Joubert 1997:96). Thomson & Rudolph (2000:165) stel dit soos volg: “*People may incorporate too much of themselves into others or incorporate so much of the environment into themselves that they lose touch with where they are. Then the environment takes control.*”

Navorsers meen dat persone dit sodoende moeilik vind om keuses van hulle eie te maak en voortgesleur word deur die invloed vanuit die omgewing sonder dat hul noodwendig daarvan bewus is.

Introjeksie, projeksie, retrofleksie, defleksie en samevloeiing verteenwoordig dus wyses van kontakmaking met die self en omgewing. Terme soos “weerstand teen kontak” of “kontakgrensversteurings” word gebruik wanneer persone dit gebruik in ‘n poging om hul omgewing te beheer. In gestaltgroepwerk word lede aangemoedig om toenemend bewus te word van hul dominante styl om kontak te blokkeer. Deur sy eie weerstand teen kontak te verstaan, het die individu die geleentheid om sy bewustheid te bevorder en aspekte van funksionering te ontdek wat voorheen verlore gegaan het. Die doel van bewuswording van weerstand, is nie om dit te elimineer nie, maar om bewus te raak van die wyses wat die individu ontwikkel om sy behoeftes te bevredig. (Vergelyk Corey, 2000:312 en Thompson & Rudolph, 2000:167.)

### 3.3.1.6 HIER-EN-NOU

Een van die belangrikste bydraes van die gestaltterapie is die klem wat geplaas word op die aanleer van die vermoë om die huidige ten volle te beleef en te waardeer (Corey, 2000:309; Thompson & Rudolph, 2000:167). Hierdie fokus op die huidige beteken nie dat die verlede nie as belangrik geag word nie, maar slegs dat die verlede belangrik is in soverre dit gekoppel is aan die huidige funksionering (Congress, 1995:1118).

As gevolg van die klem op die huidige, het gestaltterapeute ‘n metodologie ontwikkel wat individue help om nuwe moontlikhede te ontdek en daarmee te eksperimenteer. Hierdie fokus op die hier-en-nou bring mee dat groeplede betrokke kan bly en aktiwiteite met entosiasme uitvoer.

In gestaltgroepwerk bring groeplede probleme uit die verlede na die huidige deur die situasie weer uit te speel asof dit in die huidige plaasvind. Melnick (in Corey, 2000:309) noem die voorbeeld van ‘n groeplid wat praat oor hoe moeilik dit vir haar was om saam met haar vader te lewe. Die terapeut mag dan vra dat sy in die hier-en-nou moet wees met haar vader en direk met hom moet praat. Die groepleier mag dan sê “Bring jou vader hier in die kamer in nou, en laat jouself teruggaan na die tyd toe jy ‘n kind was. Vertel hom nou, asof jy weer ‘n kind is, wat jy die graagste vir hom sou wou sê.” Dit is maar een van die vele wyses waarop die leier die lede kan aanmoedig om op die huidige te fokus. Fritz Perls het ‘n tegniek genaamd, “die leë stoel” tegniek, ontwikkel (Oaklander, 1988:151). Die persoon met wie gepraat word, word dan aangespreek asof hy in die stoel sit. Om *met* die persoon te praat is kragtiger as om *van* hom te praat.



Navorsers meen dat dit beteken dat groeplede voortdurend teruggebring en bewus gemaak moet word van wat binne die groepsituasie gebeur. Daarvandaan kan belewenisse deurgetrek word na hulle eie individuele lewe en oplossings gevind word vir probleme, hoofsaaklik met hulp en ondersteuning van die ander groeplede.

### 3.3.1.7 ONVOLTOOIDHEDE

Omdat die mens 'n neiging het om konfrontering, en die ten volle belewing van angs, rou, skuldgevoelens en ander ongemaklike emosies te vermy, word hierdie emosies 'n knaende onderstroming wat hom verhoed om ten volle te leef (Frankel, 1984:43). Onvoltooidhede of onafgehandelde sake sluit in: onuitgesproke gevoelens – haat, woede, pyn, angstigtheid, skuldgevoelens, hartseer en wraak – en gebeure en herinneringe wat op die agtergrond huiwer en vorentoe beur om afhandeling. Tensy hierdie onafgehandelde situasies en onuitgedrukte emosies gesimboliseer en afgehandel word, sal dit die bewustheid van die huidige en effektiewe funksionering negatief beïnvloed. Onvoltooidhede gaan nooit weg nie, daarom moet die terapeut die kind help om met die onvoltooidhede te deel. (Vergelyk Frankel, 1984:43; Schoeman, 1996:38).

In gestaltgroepwerk mag die groepleier die uitdrukking van intense gevoelens wat nog nooit tevore direk uitgespreek is nie, aanmoedig. Wanneer 'n groeplid aan die groep sê dat hy bang is om in kontak te kom met sy gevoelens van haat en berou, mag hy aanmoedig word om by die huidige uitdrukking van “Ek is bang” te bly. Die groepleier kan dan 'n eksperiment ontwerp waardeur die groeplid sy bewustheid van sy vrese kan verdiep. Hy kan byvoorbeeld met groeplede oor sy vrees praat of hy mag elke groeplid een van sy vrese vertel (Corey, 2000:310).

Gedurende 'n groepsessie mag 'n lid sê dat hy leeg en magteloos voel. Die terapeut mag hom dan aanmoedig om selfs die ongemaklike gevoelens te vergroot – om “leeg” of “magteloos” te wees. Indien hierdie persoon dan werklik die diepte van sy gevoelens kan beleef, sal hy moontlik ontdek watter katastrofiese verwagtinge hy gehad het ten opsigte van hierdie gevoelens, dat dit eerder 'n fantasie as realiteit was, en dat die magteloosheid hom nie sal vernietig nie. Belewenis van gevreesde emosies lei tot integrasie en groei. (Vergelyk Congress, 1995:118 en Corey, 2000:310).

Onvoltooidhede is die fokus van gestaltterapie. Deur bewus te word van onvoltooidhede is die kind onderweg na integrasie en verantwoordelikheid.

### 3.3.1.8 POLARITEITE

Kinders funksioneer in terme van polariteite. Gevoelens word gedurig teenoor mekaar gestel:

gelukkig kan slegs verstaan word in verhouding tot hartseer. Die verhouding van teoorgesteldes veronderstel noodwendig die bestaan van die twee pole. Alhoewel alle mense hulle wêreld verdeel in teoorgesteldes, word kinders dikwels verwar deurdat hulle nie kan verstaan hoe dit moontlik is dat hulle liefde en haat teenoor dieselfde persoon kan ervaar nie (Schoeman, 1996; 35). Die spelterapeut moet die kind help om dit te verstaan.

### **3.3.1.9 “EK-JY” VERHOUDING**

Die verhouding tussen die spelterapeut en die kind word deur Oaklander (1993:281,282) as ‘n “I/Thou” verhouding beskryf. Hierdie feit konstateer belangrike implikasies vir die terapeutiese verhouding in gestaltterapie. Dit bring mee dat kind en terapeut op gelyke vlak ontmoet. Die terapeut is dus die kind se maatjie. Sodoende word ‘n veilige omgewing geskep wat op sigself terapeuties kan wees.

Die mening word gehuldig dat die totstandkoming van ‘n vertrouensverhouding tussen die kind en spelterapeut ‘n voorvereiste is vir verdere sinvolle intervensie.

## **3.4 ENKELE SPELTERAPIETEGNIEKE WAT IN GESTALTBENADERING GEBRUIK KAN WORD**

### **3.4.1 SENSORIESE KONTAKMAKING**

Kontakmaking en bewustheid kan as sinonieme beskou word, en wat betref die gestaltbenadering sluit dit die totale self” in. Bewustheid van die self en omgewing is noodsaaklik. Thompson & Rudolph (1992:113) meen dat die sentrale doelstelling in die gestaltbenadering is om die individu se bewustheid van homself, sy omgewing en sy behoeftes in die hier-en-nou te verhoog.

Dit is veral belangrik omdat beheer aan die kind teruggegee word deur hom in kontak met homself te bring. Weens ‘n verlies aan bewustheid verloor die kind kontak met sy gevoelens en behoeftes. (Vergelyk Oaklander, 1988: 109 en Yssel, 1997:65 .)

Voorbeelde van aktiwiteite waar die verskillende sintuie gebruik word, word vervolgens genoem (Oaklander, 1988:127;128;149 en Thompson & Rudolph, 1992:121):

## **Aanraking en beweging**

Vingerverf, nat klei, sandspeletjies, aanraking van verskillende teksture, beweging deur dans en liggaamsbeweging met of sonder musiek.

## **Visuele kontakmaking**

Kinders kan na prente met baie detail, sketse of foto's kyk.

## **Gehoor**

Luister na musiek, ken verskillende geluide of slaginstrument uit, luister na hoër of laer tone asook harder of sagter klanke.

## **Smaak**

Proe verskillende smake en praat oor harde of sagte kos.

## **Reuk**

Ruik aan blomme en identifiseer reuke in houers.

Daar bestaan 'n eindelose hoeveelheid aktiwiteite en mediums wat gebruik kan word om die kind se sensoriese kontakmaking te verhoog en navorser is van mening dat dit slegs deur die kreatiwiteit van die spelterapeut beperk word.

### **3.4.2 PROJEKSIETEGNIEKE**

Ten einde die kind in staat te stel om sy emosies uit te druk, word gebruik gemaak van projeksietegnike. Dit kan ook beskou word as verskillende spelvorme wat aangewend word in die hantering van die kind deurdat geleentheid geskep word vir die kind om met die spelterapeut te kommunikeer, gevoelens te ventileer en deur onvoltooidhede te werk.

### 3.4.2.1 SKEPPENDE SPEL AS PROJEKSIETEGNIEK: TEKEN, VERF EN KLEI

Skeppend in hierdie konteks sal alle vorme van spel insluit wat deur die kind geskep word, onder andere verf, teken en klei. Die kind wat dit moeilik vind om verbaal te kommunikeer, kan gebruik maak van hierdie spelmedium om uiting te gee aan gevoelens en gedagtes. Sodoende word waardevolle inligting bekend gemaak aan die spelterapeut.

Verskeie skrywers sien die voordele van tekeninge soos volg: (Vergelyk Oaklander, 1988:177; McMahon, 1992:179; Ludick 1995:114; Stutterheim, 1995:61; Schoeman & Van der Merwe, 1996:74 en Yssel 1997:69.)

#### Teken- en verf tegnieke

- ‘n Kind se tekeninge weerspieël sy lewensverhaal, sy emosies, sy onvervulde voorgrond behoeftes en polariteite.
- Dit fasiliteer kommunikasie tussen die kind en die spelterapeut ten spyte van onderdrukte gevoelens of weerstand wat die kind mag hê.
- Tekeninge bied geleentheid tot selfuitdrukking, spontaniëteit en kreatiwiteit.
- Tekeninge as projeksiemedium bied geleentheid aan die kind om sy gevoelens en idees op die skepping te projekteer
- In spel terapie is die akkuraatheid van die tekening nie van belang nie. Daarom bied dit aan die kind geleentheid om gevoelens van beheer en toereikendheid te ervaar deur die voltooiing van ‘n taak.
- Kinders teken en verf graag.
- Dit bied aan die spelterapeut geleentheid om insig in die leefwêreld van die kind te kry.
- Dit bied ook aan die kind geleentheid tot ontlasting en selfinsig.
- Tekeninge reflekteer dikwels die kind se gevoelens teenoor homself en sy omgewing, dit maak stellings rondom dit wat in die kind se lewe aangaan en bied ‘n veilige uitlaatklep vir emosies.

#### Klei

Met klei as skeppende speltegniek kan die volgende bereik word:

- Die kind kan sy omgewing en persone in sy situasie verander soos hy dit graag wil hê.
- Dit kan verskillende verhoudings tussen mense uitbeeld.

- Die kind kan sy gevoelens verbaliseer.
- Deur die brei van die klei kry die kind die geleentheid om aggressiewe gevoelens te ontlaai en 'n gevoel van bemeestering te ervaar.
- Die kind kan kreatief skeppend wees en iets maak wat hy kan hou.

Navorsers is van mening dat die voordele wat teken as projeksiemedium inhou, ook grootliks van toepassing is op verf en kleispiel. Laasgenoemde het as bykomende voordeel ook die sensoriese waarde wat die aanraak van vingerverf en klei meebring. Geldard & Geldard (1997:127) meen ook dat vingerverf die voordeel het dat die kind nie bang hoef te wees vir mislukkings nie aangesien hy dit voortdurend kan verander en homself kreatief kan uitleef.

### Die monstertegniek

Schoeman (1996:68) is van mening dat onafgehandelde sake soos “monsters” in 'n kind se lewe kan word. Die monstertegniek kan gebruik word om die kind te help om onafgehandelde sake te projekteer en af te handel.

Die spelterapeut help die kind om die monster in sy lewe te identifiseer en te benoem. Die volgende stappe word dan gevolg:

Die kind moet 'n monster skep wat ooreenstem met sy onafgehandelde saak.

'n Bespreking word daarna met die kind gevoer oor sy skepping.

- Hoe lank bestaan die monster al?
- Is daar ander mense wat weet van die monster?
- Is daar iets omtrent die monster wat die kind bang maak?
- Sien hy kans om voort te gaan met die monster in sy lewe en daarmee saam te leef?
- Kan hy die monster 'n naam gee?
- Hoe oud was hy toe hy die monster gekry het?
- Is dit moontlik om die monster te teken of uit klei te maak?
- Vra die kind om die monster in die “hot chair” te sit.

Die mening word gehuldig dat die monstertegniek suksesvol saam met die leë-stoeltegniek gebruik kan word. Die leë-stoeltegniek word onder gedramatiseerde spel bespreek.

Kenmerkend aan gestaltpel terapie is navorsers van mening dat die spelterapeut nie interpretasies

aan skeppings mag heg nie, maar dat die kind self betekennisse daaraan moet koppel en dit aan die terapeut verduidelik.

### 3.4.2.2 GEDRAMATISEERDE SPEL AS PROJEKSIE-TEGNIK: DIE Leë-STOEL TEGNIK

Gedramatiseerde spel word deur Van der Merwe (in Schoeman en Van der Merwe, 1996:128) soos volg omskryf: “...*dramatic play, as a form of play, offers the child the opportunity to grow by acting out situations and dramatising in a safe, non-threatening environment.*”

Die voordele van gedramatiseerde spel word deur Stutterheim (1995:63) beskryf:

- Die kind kry geleentheid tot ontlasting van intense gevoelens.
- Herbelewing van omstandighede.
- Rolle kan aangeleer word.
- Kommunikasie tussen spelterapeut en kind word gefasiliteer.
- Die kind word geleentheid gebied om beheer oor sy wêreld te kry.
- Gedragsverandering kan aangeleer word.
- Insigontwikkeling kan plaasvind.

Navorsers beskou die leë-stoeltegniek as deel van gedramatiseerde spel en beskryf dit meer volledig.

#### Die leë-stoeltegniek

In die leë-stoeltegniek word die klem geplaas op polariteite in die kind se funksionering. Beide kante van ‘n saak word gelyktydig navore gebring sodat dit teenoor mekaar kan staan. Sodoende word geleentheid geskep om die konflik op te los. Die “*hot seat*” is die stoel waarin die kind sit, terwyl die leë-stoel ‘n entjie weg staan.

Schoeman (1996:178) beskou dit as ‘n voordeel dat stoelwerk nie doelgeorieent is nie, maar dat die spelterapeut tevrede moet wees met wat gebeur. Die kind het die keuse om te bepaal wat hy wil bespreek of sê. Die rol van die spelterapeut is om die kind te help om om uitdrukking te gee aan sy emosies.

Die verloop van die tegnik word soos volg deur Schoeman (1996:178-180) beskryf:

Gedurende die eerste fase word albei kante van die konflik ervaar. Die kind kry die geleentheid om met die projeksie in die ander stoel te praat. Die waarde daarvan is dat die kind onmiddellik die impak kan voel en beleef.

Gedurende die tweede fase konfronteer die twee kante mekaar en word die konflik meer intens. Dit is belangrik dat die konflik nie verwyder word nie, maar deurgevoer word. Drie aspekte kom na vore: verskille, dialoog en oplossing.

Gedurende fase drie kom die werklike oorsaak van die konflik en behoeftes na vore. Daarna moet daar 'n kalm en beskermende atmosfeer geskep word om die kind te help om met sy pyn te deel. Die kind kan dan begelei word om homself te vertroetel.

### 3.4.2.3 BIBLIOSPEL

Vir die doel van hierdie bespreking word bibliospel en biblioterapie as sinonieme gebruik. Sommige skrywers verwys na die kinderverhaal as 'n metafoor (Schoeman, 1996:108).

Biblioterapeutiese maatskaplike werk word deur Stutterheim (1995:63) soos volg omskryf:

“Die gebruikmaking van gedrukte en nie-gedrukte materiaal, fiktief of didakties van aard, as 'n proses van interaksie tussen die leser en lektuur as hulpmiddel in die terapeutiese proses, individueel en in groepsverband ten einde groei en probleemoplossing te bewerkstellig deur 'n maatskaplike werker ter bevordering van maatskaplike funksionering.”

Alhoewel die indruk mag bestaan dat biblio-spel slegs die voorlees van verhale behels, is Howie (in Van der Merwe 1996:108) van mening dat biblioterapie ook ander vorme insluit onder andere: lewensboeke, briewe as 'n derde-objek tegniek, kaarte, kalenders, tydskrifte, prente, strokiesprente, dagboeke, outobiografiëe en emosionele barometers asook kinderverhale.

Die gebruik van bibliospel hou verskeie voordele in. Smith (1982:231-232) en Thompson & Rudolph (1992:199) noem die volgende voordele:

- Dit bied geleentheid tot insigontwikkeling.
- Dit gee aanleiding tot die verbalisering van probleme en bevorder kommunikasie tussen die spelterapeut en die kind.

- Dit bied aangename aktiwiteite wat die vertrouensverhouding en die kind se motivering vir deelname aan terapie bevorder.
- Gevoelens van isolasie word verminder wanneer die kind beseft dat ander soortgelyke probleme ervaar en bemeester het.
- Dit bied alternatiewe moontlikhede tot probleemoplossings.
- Dit verskaf modelle vir positiewe gedragsmodifikasie.
- Dit verskaf 'n simboliese wêreld waarin die kind beheer kan uitoefen oor gevoelens, omstandighede, wense en gedagtes.

Die mening word gehuldig dat bibliospel en veral die kinderverhaal, 'n brug bou tussen 'n fantasiewêreld en die realiteit. Dit bied dus aan die kind geleentheid tot tydelike ontvlugting maar ook gebondenheid aan die realiteit. Kinders hou daarvan om na stories te luister en deur middel van 'n aangename aktiwiteit word die geleentheid geskep vir die projektering en afhandeling van voorgrondbehoefte.

### **3.5 GESTALTGROEPWERK**

#### **3.5.1 ALGEMENE DOELSTELLINGS VAN GESTALTGROEPWERK**

Die oorkoepelende doelstelling van gestaltpel terapie is die groei van die kind tot die neem van beheer oor sy eie lewe en verantwoordelikheid vir homself en sy eie groei (Thompson & Rudolph, 2000:167).

Die mening word gehuldig dat bewustheid en integrasie die twee doelstellings van die gestaltbenadering is waarom die ander doelstellings en doelwitte sentreer. Dit word daarom nou meer volledig bespreek.

#### **• BEWUSTHEID**

Die sentrale doelstelling van gestalt terapie is om 'n konteks te verskaf waarbinne 'n dieper bewustheid van die self en die omgewing kan ontwikkel. (Vergelyk Thompson & Rudolph, 2000:164,167 en Corey, 2000:305.) Sodoende word 'n gevoel geskep van voluit lewe in die huidige. Die fokus van gestalt terapie is dus bewustheid van denke en gevoelens in die hier-en-nou. Dit op sigself word deur Perls as helend beskou (Thompson & Rudolph, 2000:164). Deur bewustheid ervaar individue kragte in hulself wat nodig is om probleme op te los en ontdek hulle die omstandighede wat verandering moontlik sal maak.



### 3.3.3 GROEPDOELSTELLINGS

Navorsers is van mening dat dit dus belangrik is om die kind se totale bewustheid in die huidige te verhoog. Hy moet bewus gemaak word van **wat** hy doen, **hoe** hy dit doen en hoe hy homself kan verander en tegelykertyd leer om homself te aanvaar en van waarde te ag. Terwyl die kind dus binne sy omgewing funksioneer maak hy gebruik van meganismes om homself in balans te hou ten einde tot onafhanklikheid te groei. Om die kind te help om affektiewe ervarings in sy lewe te integreer is dus 'n essensiële taak van die gestaltterapeut. (Vergelyk Oaklander, 1993:285; Congress, 1995:1118 en Cole, 1999:49.)

- **INTEGRASIE**

Gestaltterapie poog om nie te analiseer nie, maar deur sekere, somtyds konfluktuerende dimensies binne die kind, te integreer. Dit word na verwys as polariteite. (Vergelyk Schoeman, 1996:35 en Yssel, 1997:62.) Schoeman (1996:29) meen dat die kind gehelp moet word om insig in polariteite te ontwikkel ten einde hom in staat te stel om positiewe en negatiewe aspekte van die lewe te hanteer en te aanvaar, en as 'n geïntegreerde wese te ontwikkel.

Voortspruitend uit bogenoemde word doelstellings wat meer spesifiek op gestaltgroepwerk van toepassing is, vervolgens bespreek.

Doelstellings vir gestaltgroepwerk is dieselfde as vir gestaltterapie met individue, met bykomende doelstellings vir die groep as geheel. Terapeutiese doelstellings van gestaltgroepwerk sluit in persoonlike doelstellings vir elke lid en doelstellings vir die proses van die groep as geheel.

### 3.5.2 INDIVIDUELE DOELSTELLINGS VIR GROEPELEDE

Zinker (in Corey, 2000:306) onderskei die volgende individuele doelstellings:

- Integrering van polariteite in die self.
- Uitbreiding en verryking van bewustheid.
- Bewerkstelling van kontak met die self en andere.
- Ontwikkeling van selfondersteuning eerder as verkryging van steun op ander.
- Duidelike definiëring van eie grense.
- Oorskakeling van insigte na aksie.
- Bereidheid om meer van die self te leer en betrokke te raak by kreatiewe aktiwiteite.
- Leer om sonder ernstige blokkasies deur die bewustheid-kontak siklus te beweeg.

### 3.5.3 GROEPDOELSTELLINGS

Doelstellings wat op groepsvlak bereik moet word, sluit die volgende in (Corey, 2000:307):

- Aanleer hoe om duidelik en direk te vra vir wat hulle wil hê of nodig het.
- Leer hoe om interpersoonlike konflikte effektief te hanteer.
- Leer hoe om ondersteuning en energie aan mekaar te verskaf.
- Aanleer van die vermoë om mekaar aan te moedig om te waag buite die grense wat veilig en bekend is.
- Leer hoe om terugvoer aan mekaar te verskaf.
- Leer om gebruik te maak van hulpbronne binne die groep, eerder as om op die groepleier te vertrou as rigtingaanwyser.

Die mening word gehuldig dat die funksie van die groepleier in gestaltgroepwerk nie is om direkte verandering by die groeplede te weeg te bring nie, maar eerder om lede in hul ontwikkeling na bewustheid en in hulle belewing van die hier-en-nou, by te staan.

### 3.5.4 DIE KIND SE PROSES BINNE DIE GROEPWERKPROSES

Die manier waarop die individu iets doen, kan as sy proses beskou word. Die verskillende komponente van die kind se proses bestaan onder andere uit:

- Kontakfunksies (sensories, asemhaling en liggaamstaal).
  - Selfonderhouding (bemeestering en beheer).
  - Emosionele uitdrukking en beheer.
  - Selfvertroeteling.
  - Hantering van die innerlike proses (konfrontasie van onaanvaarbare gedrag, hantering van die realiteit, aanvaarding van verantwoordelikheid, eksperimentering met nuwe gedrag).
- (Vergelyk Oaklander, 1988:109-138, Ludick, 1995 :140 ; Yssel, 1997:78-80 en Yssel 1999:110.)

Schoeman (1996:30) meen dat die kind se proses sy selfhandhawingsstelsel is. Elke kind se proses is uniek en dit is noodsaaklik dat die spelterapeut voortdurend bewus is van die kind se proses. In gestaltgroepwerk sal dit beteken dat die terapeut die groepproses as geheel moet waarneem, maar ook bewus sal wees van elke kind as unieke individu.

Die mening word gehuldig dat elke kind se proses uniek is, en dat die kind met leerprobleme besondere unieke aspekte in hy/sy proses het, wat van ander kinders verskil. Die kind moet as 'n holistiese wese in ag geneem word en die fisiese, kognitiewe, emosionele, konatiewe en geestelike funksionering moet in aanmerking geneem word.

### 3.5.5 DIE VYF LAE VAN PERLS

Perls was van mening dat 'n mens in die groeiproses na doeltreffende kontak met homself en sy omgewing deur vyf verskillende fases beweeg. Die kind beweeg deur hierdie vyf lae gedurende die terapeutiese proses. Toenemende bewustheid help die kind om deur die lae van funksionering te vorder (Corey 1990:324-325; Thompson & Rudolph, 1992:112; Yssel, 1999:95-97).

- **Die valslaag of clichè laag:** Dit is die eerste laag waardeur die kind beweeg. Die kind probeer nog om te wees wat hy nie is nie en sodoende bly menige konflikte onopgelos.
- **Die fobiese laag:** Die kind ontken of vermy die negatiewe aspekte van die self. Dit gebeur omdat die kind verwerping vrees of homself as ontoereikend beleef.
- **Impasse/weerstandslaag:** Die kind glo nie dat hy kan verander nie. Hy is dikwels nie gemotiveerd om te verander nie omdat hy vrees vir verwerping indien die ware self openbaar word. Onvoorwaardelike aanvaarding deur die terapeut is nou baie belangrik.
- **Implosiewe laag:** Die kind ontdek nuwe kragte in homself en het weerstand oorbrug. Die kind raak bewus van hoe hy homself die hele tyd beperk het en begin met nuwe gedrag eksperimenteer.
- **Eksplosiewe laag:** Energie wat voorheen op verdedigingsmeganismes gebruik is, word nou aangewend om behoeftes en wense volgens die nuwe ware self te bevredig.

Wanneer die kind deur hierdie vyf fases begelei word, kan hy bewustheid, verantwoordelikheid en selfondersteuning bereik; die aspekte wat as doelstellings van gestaltterapie beskou word. Die navorser is van mening dat elke kind toegelaat moet word om teen sy eie tempo deur rdie verskillende lae te beweeg.

### 3.6 SAMEVATTING

- 3.6.1 Speltherapie kan beskou word as die gebruik van die natuurlike kommunikasiemiddel van die kind naamlik spel, om die kind in staat te stel om sy innerlike konflikte, wense en begeertes bekend te maak en dit aan die realiteit te koppel sodat oplossings gevind kan word.
- 3.6.2 Onderliggend aan gestaltterapie is 'n paar basiese begrippe en beginsels. Hierdie beginsels is holisme, die sisteemteorie, organismiese selfregulasie, bewustheid, kontak en weerstand teen kontak, hier-en-nou, onvoltooidhede, polariteite en die "ek-jy" verhouding.
- 3.6.3 Navorsers beskou die bewustheidskontinuum as die sentrale teoretiese konsep van die Gestaltbenadering. Alle ander konsepte word gebou op en rondom hierdie konsep. Daarmee saam vorm gestaltformasie twee oorkoepelende begrippe wat die hele teoretiese raamwerk van die gestaltbenadering omvat.
- 3.6.4 Die terapeut het 'n besondere verantwoordelike taak om voortdurend bewus te wees van sy eie prosesse, elke afsonderlike lid se prosesse, die terapeutiese prosesse en die groepsproesse. Om hierdie onderskeie aspekte suksesvol te kan hanteer, vereis dit 'n besondere goeie teoretiese kennis van die terapeut.
- 3.6.5 Kennis van die besondere ontwikkelingsfasies van die kinders betrokke, kennis van die kind in die algemeen, kennis van gestaltterapie as 'n benadering, sowel as hoe dit tydens die groepsproesse geïmplementeer kan word. Besondere kreatiwiteit word van die terapeut vereis ten einde suksesvolle deelname van elke individuele lid tot optimale benutting van terapie, te verseker. Verder moet die terapeut ook voortdurend bedag wees op weerstand wat elke lid mag hê wat eindelijk sy optimale groei mag benadeel.
- 3.6.6 Die spelterapeut kan van verskeie tegnieke gebruik maak ten einde die kind in staat te stel om voorgrondbehoefte te projekteer. Hierdie tegnieke sluit in: sensoriese kontakmaking, tekening, verf, klei, bibliospel, die monstertegniek en die leë-stoeltegniek.
- 3.6.7 Weerstand teen kontak kan by die kind voorkom. Dit kan as verdedigingsmeganismes identifiseer word. In die gestaltbenadering word hierdie meganismes kontakgrensversteurings genoem. Weerstand kan voorkom as introjeksie, defleksie, samevloeiing, retrofleksie en projeksie.

## ROOFSTUK 4

- 3.6.8 Gedurende die terapeutiese proses beweeg die kind deur vyf lae: die valslaag, die fobiese laag, die impasse laag, die implosiewe laag en die eksplousiewe laag.
- 3.6.9 Gestaltgroepwerk het benewens die doelstellings vir individuele lede, ook die bereiking van doelstellings van die groep as geheel, ten doel.

Die doel van die terapeutiese proses is om die kind te help om te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel.

Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel. Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel.

Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel. Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel.

Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel. Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel.

## 4.2 SPELTERAPIE DEUR MIDDEL VAN GESTALTGROEPWERK

Die doelstelling van die speltherapie deur middel van gestaltgroepwerk is om die kind te help om te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel. Die kind word aangemoedig om te deel te neem aan die proses en te ontwikkel en te groei deur die bereiking van die doelstellings van die groep as geheel.