HOOFSTUK 1 7
ALGEMENE INLEIDING EN UITEENSETTING VAN DIE STUDIE 7
1.1 INLEIDING 7
1.2 MOTIVERING VIR KEUSE VAN ONDERWERP 8
1.3 FORMULERING VAN DIE NAVORSINGSPROBLEEM 9
1.4 DOEL VAN DIE STUDIE 10
1.4.1 Doelstelling 10
1.4.2 Doelwitte 10
1.5 NAVORSINGSVRAAG VIR DIE STUDIE 11
1.6 NAVORSINGSBENADERING 11
1.7 SOORT NAVORSING 12
1.8 NAVORSINGSTRATEGIE 13
1.9 NAVORSINGSPROSEDURE EN WERKSWYSE 13
1.9.1 Inligtinginsameling 13
1.9.1.1 Literatuurstudie 14
1.9.1.2 Semi-gestruktureerde onderhoudvoering 14
1.9.1.3 Gevallestudies 14
1.9.2 Ontledingstrategie 15
1.10 UITVOERBAARHEID VAN DIE ONDERSOEK 16
1.10.1 Literatuurstudie 16
1.10.2 Loodsstudie 16
1.10.2.1 Konsultasie met kundiges 16
1.10.2.2 Terapie met kinders 17
1.10.3 Omskrywing van universum, afbakening van steekproef, en wyse van steekproefneming 17
1.11 ETIESE ASPEKTE 18
1.12 DEFINISIES VAN HOOFKONSEPTE 19
1.12.1 Die paradoksale teorie van verandering 19
1.12.2 Adolessensie 20
1.12.3 Gestaltterapie 20
1.12.4 Gestaltspelterapie 21

1.13 INDELING VAN NAVORSINGSVERSLAG 21

HOOFSTUK 2 23
VOORONDERSOEK 23
'N TEORETIESE PERSPEKTIEF OP GESTALTTERAPIE, GESTALTSPELTERAPIE, DIE PARADOKSALE TEORIE VAN VERANDERING, EN DIE ADOLESSENT SE ONTWIKKELINGSTADIUM 23

2.1 INLEIDING 23

2.2 'N TEORETIESE OORSIG VAN GESTALTTERAPIE 23

2.3 OMSKRYWING VAN BEGRIPPE 24

2.3.1 Gestalt 25
2.3.2 Gestaltterapie 25
2.3.3 Gestaltspelterapie 26

2.4 BASIESE PERSPEKTIEWE VAN GESTALTTERAPIE 27

2.4.1 Die Fenomenologiese Perspektief 27
2.4.2 Die Veldteorie-perspektief 28
2.4.3 Die Eksistensiële Perspektief 28
2.4.4 Dialoog/kontak 29

2.5 TEORETIESE INVLOEDE OP GESTALTTERAPIE 32

2.5.1 Psigoanalise 32
2.5.2 Reich se Karakteranalise 34
2.5.3 Eksistensiële Filosofie 38
2.5.4 Gestalt-psigologie 41
2.5.5 Oosterse Religie 42
2.5.6 Friedlander se tradisie 44

2.6 DIE TEORIE VAN PERSOONLIKHEID 45

2.6.1 Ekologiese interafhanklikheid: die organisme/omgewingsveld 46
2.6.2 Metabolisme 46
2.6.3 Regulering van die grense 47
2.6.4 Versteuring van kontakgrense 47
2.6.5 Organismiese self-regulering 49
2.6.6 Verantwoordelikheid 50
2.6.7 Gestaltteorie van verandering/ Paradoksale Teorie van verandering 51
2.6.7.1 Differensiasie van die veld: Polariteit versus Digotomie 52
2.6.7.2 Definisie van Gesondheid I: Die Goeie Gestalt as Polariteit 53
2.6.7.3 Definisie van Gesondheid II: Die Polariteit van Kreatiewe Aanpassing 54

2.6.7.4 Impasse 54

2.7 DIE GEAARDHEID VAN DIE MENS 57

2.8 DOELSTELLINGS VAN GESTALTSPELTERAPIE 60

2.8.1 Die terapeutiese proses binne Gestaltspelterapie 62

2.9 ADOLESSENSIE AS ONTWIKKELINGSTADIUM 71

2.9.1 Liggaamlike ontwikkeling 73
2.9.2 Kognitiewe ontwikkeling 74
2.9.3 Persoonlikheidsontwikkeling of affektiewe ontwikkeling 77
2.9.4 Sosiale ontwikkeling 78

2.10 LOODSSTUDIE 79

2.10.1 Konsultasie met kundiges 79
2.10.2 Terapie met kinders 79

2.11 SAMEVATTING 80

HOOFSTUK 3 81
NAVORSINGSMETODOLOGIE: ’N EMPIRIESE ONDERSOEK DEUR MIDDEL VAN GEVALLESTUDIES EN SEMI-GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDE 81

3.1 INLEIDING 81

3.2 NAVORSINGSPROSES VIR DIE EMPIRIESE ONDERSOEK 82

3.2.1 Probleemformulering en beplanning vir navorsing 82
3.2.2 Insameling van inligting 85
3.2.2.1 Literatuurstudie 85
3.2.2.2 Semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges as respondente 86
3.2.2.3 Waarneming van gevallestudies 86
3.2.3 Prosessering van inligting en bevindinge 87
3.2.3.1 Kundiges as respondente 87
3.2.3.2 Adolessente as respondente 92

RESPONDENT 1 92

DOEL VAN FASE 1: BOU VAN ‘N TERAPEUTIESE VERHOUDING 92

SESSIE 1 92

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING 93

SESSIE 2 93

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING 96

SESSIE 3 96

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING 97

SESSIE 4 97

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING 100

SESSIE 5 100

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING 102

SESSIE 6 102

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING 104

SESSIE 7 104

DOEL VAN FASE 4: SELFVERTROETELING 106

SESSIE 8 106

DOEL VAN FASE 5: HANTERING VAN DIE VOLHARDE ONVANPASTE PROSES 108

SESSIE 9 108

DOEL VAN FASE 6: TERMINERING 110

SESSIE 10 110

DOEL VAN FASE 1: BOU VAN ‘N TERAPEUTIESE VERHOUDING 111

SESSIE 1 111

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING 112

SESSIE 2 112

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING 114

SESSIE 3 ..... **114**

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING **115**

SESSIE 4 ..... **115**

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING **116**

SESSIE 5 ..... **116**

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING **118**

SESSIE 6 ..... **118**

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING **120**

SESSIE 7 ..... **120**

DOEL VAN FASE 5: HANTERING VAN DIE VOLHARDE ONVANPASTE PROSES **122**

SESSIE 8 EN 9 ..... **122**

DOEL VAN FASE 6: TERMINERING **124**

SESSIE 10 ..... **124**

3.3 SAMEVATTING **125**

HOOFSTUK 4 ..... **126**
LITERATUURKONTROLE: INTEGRERING VAN NAVORSINGSBEVINDINGE GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN TEKORTKOMINGE **126**

4.1 INLEIDING **126**

4.2 KUNDIGES **126**

4.3 RESPONDENT 1 ..... **128**

4.4 RESPONDENT 2 ..... **135**

4.5 GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN MOONTLIKE TEKORTKOMINGE **138**

4.6 AANBEVELINGS **141**

4.7 MOONTLIKE TEKORTKOMINGE **142**

4.8 SLOTOPMERKING **142**

BRONNELYS **143**

BYLAAG A **150**

BYLAAG B **151**

BYLAAG C **152**

BYLAAG D **153**

BYLAAG E **154**

BYLAAG F **155**

BYLAAG G **156**

BYLAAG H **157**

BYLAAG I **158**

BYLAAG J **159**

BYLAAG K **160**

BYLAAG L **161**

BYLAAG M **162**

BYLAAG N **163**

BYLAAG O **164**

BYLAAG P **165**

BYLAAG Q **166**

BYLAAG R **167**

HOOFSTUK 1

ALGEMENE INLEIDING EN UITEENSETTING VAN DIE STUDIE

1.1 INLEIDING

In die navorser se werk met adolessente het sy bewus geword dat die meeste kinders instem vir terapie omdat hul ouers dit verkies. Die kinders glo hulle het geen terapie nodig nie, omdat hulle is wie hul ouers wil hê hulle moet wees. Ouers is gewoonlik ontevrede met dit wat hul kinders doen en is, en wil gewoonlik hê hulle moet anders wees. *"He should be different, he shouldn't be what he is; he should be something else"* (Perls, 1970:22). Die gevolg hiervan is dat verandering nie kan plaasvind by die adolessent nie, omdat hy eers bewus moet word van wie hy is. Die bewustheid van wie hy ten volle is kan dan lei tot verandering (Fagan & Shephard, 1970:ix). Die paradoks hierin is dat hoe meer die adolessent probeer om te wees wie hy nie is nie, hoe minder verander hy, en hoe meer hy dieselfde bly, hoe meer verander sy veld en omgewing rondom hom. Die navorser voel dat dit nodig is dat die kind bewus sal word van wie hy is, dit sal aanvaar en daarna eers kan oorgaan tot verandering na wie hý wil wees en nie na wie ander wil hê hy behoort te wees nie. Die paradoksale teorie van verandering handel juis daaroor om te wees wie jy is en nie om te probeer wees wie ander, in besonder jou ouers, wil hê jy moet wees nie (Yontef, 1993:26).

Die navorser het vanuit die Gestaltbenadering gewerk en gepoog om in hierdie studie die paradoksale teorie van verandering te bespreek, asook die benuttingswaarde daarvan in spelterapie met die adolessent. Die elemente wat bespreek gaan word is die teorie self, asook die bydrae en die benutting daarvan in Gestaltspelterapie met adolessente.

1.2 MOTIVERING VIR KEUSE VAN ONDERWERP

Die navorser het die paradoksale teorie van verandering se benuttingswaarde in terapie met adolessente beskryf. Deur die benuttingswaarde van die teorie te beskryf, is ‘n bydrae gelewer aan Gestaltterapeute wat met adolessente werk.

In die werk met adolessente het die navorser besef dat meeste adolessente groot probleme ondervind met wie hulle is en wie hulle behoort te wees volgens die verwagtinge van andere. Dit veroorsaak gewoonlik ‘n nimmereindigende proses van pogings om te verander. Verandering kan net suksesvol plaasvind indien die adolessent is wie hy is, en nie wanneer hy probeer wees wie hy nie is nie (Beisser, 1970:110).

Die adolessente fase van ontwikkeling is ‘n moeilike fase omdat die kind deur baie groot veranderinge gaan (Beckett, 2002:114). Hierdie verandering vind plaas op fisieke, kognitiewe, en emosionele gebied. Die navorser verkies juis om met hierdie ouderdomsgroep te werk omdat al hierdie veranderinge verwarring veroorsaak by die adolessent.

Volgens die navorser is daar geen formele navorsing bekend wat reeds bestaan oor die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltterapie met adolessente nie. Hierdie teorie, wat sy ontstaan het vanuit Gestaltteorie, word volgens Yontef (1993:12) gesien as die hart van die Gestaltterapie.

Die paradoksale teorie van verandering speel ‘n groot rol in Gestaltspelterapie soos hierbo deur Yontef beskryf . Die adolessent is deur die benutting van die teorie in die terapie gehelp om bewus te word van wie hy is, sodat hy kan aanbeweeg na wie hy wil wees. Hierdeur vind daar integrasie plaas, en die adolessent is nie meer in twee geskeur oor wie hy behoort te wees en wie hy is nie. “*Die voorwaarde is dat ‘n mens eers op een plek vas moet staan voordat jy*

kan vorentoe beweeg, want as jy nie vastrapplek het nie, gaan jy gly sodra jy wil beweeg" (Beisser, 1970:111).

1.3 FORMULERING VAN DIE NAVORSINGSPROBLEEM

Die formulering van die navorsingsprobleem word deur twee sleuteltake beklemtoon, soos deur Fouché (2002:106-107) aangedui, naamlik :

- die keuse en spesifisering van die eenheid van ontleding; en
- die keuse en verduideliking van die doel van die studie.

Hierdie studie is gerig deur die uitgangspunt dat die adolessent baie introjekte besit, wat idees of gedagtes is van ander mense wat hy van kleins af net so aanvaar het sonder om self daaroor te dink. Hierdie gedagtes en idees kan sy gevoelens oor homself beïnvloed en sy natuurlike groei affekteer (Rosenblatt, 1975:75). Die adolessent het hulp en bystand nodig om bewus te word van hierdie gevoelens, gedagtes en herinneringe, en om so ver as moontlik verantwoordelikheid vir sy eie lewe te aanvaar (Oaklander, 1988:291). Adolessente moet self kan besluit watter van hierdie idees en gedagtes vir hulle aanvaarbaar is en watter nie. Die meeste adolessente raak verward as gevolg van hierdie gemengde boodskappe wat hulle ontvang het van ouers, die gemeenskap en vriende. Dit lei tot die degradering van hulle eie moontlikhede, vermoëns en wysheid (Oaklander, 1988:298).

Volgens die navorser is dit dus belangrik om die adolessent bewus te maak van wie hy is, en nie van wie ander wil hê hy moet wees nie. In terapie het die navorser daarom bewus geword dat die meeste adolessente voor die terapeut sit en nie is wie hulle is nie, maar poog om te wees wat andere van hulle verwag (Perls, 1970:22; Mackewn, 1997:65). Die probleem is dat introjekte en gemengde boodskappe die adolessent verhoed om te wees wie hy is. Die terapeutiese proses kan dus nie begin alvorens hierdie probleem deur die paradoksale teorie van verandering aangespreek word nie. Die

navorsingsprobleem wat vir hierdie studie geïdentifiseer is, is dat die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente nog nie verken en beskryf is nie.

1.4 DOEL VAN DIE STUDIE

In die lig van die probleemstelling, is die volgende doelstelling en doelwitte geformuleer vir hierdie studie.

1.4.1 Doelstelling

Volgens Fouché (2002:107) is die doelstelling gewoonlik die droom waarna daar gewerk word, of die eindresultaat wat bereik wil word. Die doelstelling van hierdie studie kan soos volg geformuleer word: Om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent te verken en beskryf.

1.4.2 Doelwitte

Die doelwitte in navorsing is die stappe wat gevolg moet word in ‘n spesifieke tydsverloop om by die droom uit te kom, of om die eindresultaat te verkry wat die navorser wil bereik (Fouché, 2002:107). Die volgende doelwitte is geïdentifiseer ten einde bogenoemde doelstelling te bereik:

Eerstens om gedurende die eerste gedeelte van die trianguleringsproses met behulp van ‘n literatuurstudie op drie sentrale temas te fokus, te wete die verkenning en beskrywing van die:

- Gestaltteorie en Gestaltspelterapie;
- paradoksale teorie van verandering;
- ontwikkelingstadium van die adolessent.

Tweedens om die trianguleringsproses voort te sit en verdere inligting in te samel deur middel van ‘n empiriese ondersoek met behulp van semi-

gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges as respondente, asook deur middel van waarneming van twee gevallestudies met adolessente.

Derdens om gevolgtrekkings en aanbevelings te maak oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente, vanuit die drie genoemde inligtingsbronne.

1.5 NAVORSINGSVRAAG VIR DIE STUDIE

Volgens Fouché (2002:100-101) is probleme navorsingswaardig as die probleem aan sekere vereistes van die wetenskaplike metode voldoen. Navorsing vereis dat die behoefte sal bestaan vir verkenning van feite en as dit dan bestaan, vir die saamvat daarvan in logiese en akkurate gevolgtrekkings. Ja-en-nee-vrae is nie navorsingswaardig nie. Volgens Blaikie (2000:60-61) word navorsingsvrae verdeel in drie kategorieë naamlik: *wat-, hoekom-, en hoe*-vrae. *Wat*-vrae sal daarom ‘n beskrywende, verkennende, of evaluerende antwoord te weeg bring.

Die volgende navorsingsvraag is geformuleer:

Wat is die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente?

1.6 NAVORSINGSBENADERING

Die navorser het die kwalitatiewe navorsingsbenadering gebruik. Dit behels ‘n poging om die alledaagse sosiale lewe en die betekenis wat mense daaraan bind te verstaan, en is daarom gefokus op die verstaan, eerder as die verklaring, die natuurlike observasie, eerder as beheerde metings (Fouché & Delport, 2002:79). Die navorser het nie van statistieke gebruik gemaak nie, maar grotendeels gefokus op die adolessent se ontwikkeling, wat sy emosies, gedrag, ervarings en lewe insluit. Die navorser wou die adolessent bewus maak van sy selfbegrip en

van hoe hy dink ander hom verstaan. Die navorser het nie verklaar waarom die adolessent nie is wie hy is nie, maar eerder probeer verstaan en observeer wat gebeur as die adolessent nie is wie hy is nie. Die fenomeen van die paradoksale teorie van verandering is verken en beskryf .

1.7 SOORT NAVORSING

Toegepaste navorsing is benut vir die doeleindes van die studie. Volgens Babbie (1992:44) het baie navorsers tot die gevolgtrekking gekom dat toegepaste navorsing ‘n groot bydrae lewer en begeleiding bied vir die alledaagse lewe. Die navorser wou daarom deur hierdie studie die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering verken en beskryf in die terapeutiese proses met adolessente.

Verkennende navorsing is gebruik met kwalitatiewe metodes waar daar gewoonlik nie ‘n presiese probleemstelling of hipotese is nie. Die doel van kwalitatiewe metodes is om belangrike vrae, prosesse en verhoudings te ontdek, en nie om dit te toets nie (Fouché, 2002:119). Beskrywende navorsing en verkennende navorsing het baie ooreenkomste, maar verskil ook in verskeie aspekte. In kwalitatiewe navorsing verwys beskrywende navorsing na ‘n intensiewe ondersoek van ‘n sekere fenomeen en die dieper betekenis daarvan (Fouché, 2002:109).

Die navorser wil deur hierdie studie die onderwerp verken om ‘n fondasie te bied vir algemene idees oor die onderwerp, sodat daar later op die bevindinge en tentatiewe teorie uitgebrei kan word. (Vergelyk Grinell & Williams, 1990:140.) Die paradoksale teorie van verandering gaan verken word en die benutting daarvan in Gestaltspelterapie met adolessente sal beskryf word.

1.8 NAVORSINGSTRATEGIE

Fouché (2002:272) sê dat in kwalitatiewe studie die navorser se keuses en aksies die navorsingstrategie sal bepaal, en dat dit gewoonlik gedurende die navorsingsproses plaasvind. Vir die doel van hierdie studie is die gevallestudie as strategie gekies.

Volgens Mark (in Fouché, 2002:276) is daar drie tipes gevallestudies, elk met sy eie doelwit. Die navorser het die instrumentele gevallestudie gebruik sodat ‘n beter begrip van die teorie gevorm kan word, naamlik die paradoksale teorie van verandering. Na aanleiding hiervan het die navorser ‘n breedvoerige beskrywing gegee van haar begrip van die paradoksale teorie van verandering en die benuttingswaarde daarvan in Gestaltspelterapie met adolessente.

1.9 NAVORSINGSPROSEDURE EN WERKSWYSE

Die navorser het kenmerkend kwalitatief gewerk deur gevallestudies te gebruik. Volgens Fouché (2002:275) vind die verkenning en beskrywing van gevallestudies plaas deur gedetailleerde, in-diepte data-insamelmetodes wat veelvoudige bronne van inligting insluit, byvoorbeeld onderhoude, observasies, of argivaliese inligtingstukke. Die produk van so ‘n tipe navorsing is ‘n in-diepte beskrywing van die geval binne die groter konteks.

1.9.1 Inligtinginsameling

Die inligtinginsameltegniek volgens gevallestudies as navorsingstrategie het tydens hierdie studie deur middel van triangulering geskied. Triangulering is volgens De Vos (2002:365 en 341) die gebruik van meerdere data-insamelmetodes om sodoende die geldigheid van die waarnemings te verhoog. Die navorser het verskillende bronne gekies wat inligting kan verskaf oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering, om sodoende die geldigheid van die waarnemings meer akkuraat te kon beskryf. Triangulering het

in hierdie studie geskied deur middel van ‘n literatuurstudie, semi-gestruktureerde onderhoude met kundiges as respondente, en waarneming van gevallestudies met adolessente.

1.9.1.1 Literatuurstudie

Literatuurstudie het gedurende hierdie studie die grondslag gevorm waarop alle daaropvolgende data ingesamel is. Drie sentrale temas is in die literatuurstudie verken en beskryf, te wete die:

- Gestaltterapie en Gestaltteorie
- paradoksale teorie van verandering
- ontwikkelingstadium van die adolessent.

1.9.1.2 Semi-gestruktureerde onderhoudvoering

Volgens Greeff (2002:292) word onderhoudvoering beskou as ‘n effektiewe inligtinginsameltegniek vir kwalitatiewe navorsing. Vir hierdie studie het die navorser onderhoude gevoer met kundiges wat óf kennis dra van die paradoksale teorie van verandering óf van die ontwikkelingstadium van die adolessent.

Die teikenpopulasie was kundiges wat op een of ander vlak kennis dra van die drie sentrale temas van die literatuurstudie. Die navorser het die kundiges geselekteer deur middel van ’n doelgerigte steekproefneming. Onderhoudvoering was semi-gestruktureerd en het individueel geskied. Die doel van hierdie onderhoudvoering was om inligting te bekom oor die drie temas soos hierbo vervat.

1.9.1.3 Gevallestudies

Meervoudige gevalle is bestudeer. Twee adolessente, ‘n seun en ‘n dogter, is volgens ‘n doelgerigte steekproefneming vanuit die teikenpopulasie geselekteer. Hierdie adolessente is oor ‘n periode van tien sessies onderwerp aan ‘n Gestaltspelterapeutiese proses, met die uitsluitlike doel om die benuttingswaarde te verken van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met

adolessente. Dit impliseer dat die navorser goeie kennis oor die teorie sal besit alvorens die terapie begin (Fouché, 2002:275).

Kronologies het die werkswyse soos volg verloop. Die navorser het eerstens literatuur gebruik om die paradoksale teorie van verandering te verken en te beskryf. Literatuur oor die ontwikkelingstadium van adolessente is bestudeer om ‘n beter begrip daaroor te verkry en om dit in die gevallestudies te kon benut. Die literatuurstudie het vir die navorser ‘n goeie raamwerk gebied om die studie te kon voltooi deurdat inligting daardeur ingesamel is. Die navorser het met kundiges kontak gemaak op die gebied van die Gestaltteorie en terapie met adolessente. Dit is gedoen deur semi-gestruktureerde onderhoude waar die navorser voorafgeformuleerde vrae gevra het om sodoende ‘n duideliker beskrywing te kry van ‘n sekere tema of titel (Greeff, 2002:302). Die fokus van die semi-gestruktureerde onderhoude was om inligting te bekom oor die paradoksale teorie van verandering en die ontwikkeling van adolessente. Dit is gevolg deur kwalitatief te werk te gaan deur gevallestudies te gebruik. Die waarnemings van die gevallestudies is weergegee in verslagvorms en video-opnames. Daarna is ‘n beskrywing gegee van haar waarnemings en verkennings, sodat ‘n beter begrip daaroor kan posvat by alle Gestaltspelterapeute wat werk met adolessente. Laastens is aanbevelings gemaak oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in terapie met adolessente. Leemtes is uitgewys en aangevul wat in die studie na vore gekom het.

1.9.2 Ontledingstrategie

Volgens Greeff (2002:292) is inligting wat verkry word uit kwalitatiewe navorsing meestal in die vorm van waarnemings. Volgens Poggenpoel (in Jansen van Rensburg, 2004:10) is daar geen reg of verkeerd ten opsigte van die inligtingontleding in kwalitatiewe navorsing nie. Die navorser het die volgende metodes gebruik om inligting te ontleed, naamlik:

- Kontekstualiseringstrategieë het ten doel om die inligting binne die konteks te verstaan soos deur die benutting van die gevallestudies. Die inligting wat tydens die gevallestudies verkry is, is opgesom en beskryf.
- Kodering vanuit ‘n kwalitatiewe perspektief behels dat die inligting wat tydens die studie versamel is opgebreek en gekategoriseer is (Greeff, 2002:305). Die navorser het waar moontlik ook videoband opnames gemaak van die gevallestudies om die inligting akkuraat en betroubaar weer te gee (Greeff, 2002:304).

1.10 UITVOERBAARHEID VAN DIE ONDERSOEK

1.10.1 Literatuurstudie

Daar bestaan tans min bronne oor die paradoksale teorie van verandering. Die bronne wat wel beskikbaar is, is bronne wat al ouer as tien jaar is. Alhoewel oud, sal dit vir hierdie studie as primêre bronne dien. Ander bronne wat in die navorsingvoorstel gebruik is en wat ouer as tien jaar is, is aangehaal en gebruik omdat meer onlangse bronne nie beskikbaar was nie. Die navorser het na goeddunke hierdie bronne gebruik om haar begrip van sekere terme en definisies te staaf. Die beperktheid van inligting en bronne oor die paradoksale teorie van verandering kan ‘n invloed op die studie hê. Die navorser het inligting uit ander vakgebiede soos byvoorbeeld teologie, sielkunde, sosiologie en die opvoedkunde geraadpleeg om duidelike omskrywings en beskrywings te kan bied vir die studie. Die tipe bronne wat gebruik is, is boeke, tydskrifte en joernale, asook inligting wat van die internet verkry is.

1.10.2 Loodsstudie

1.10.2.1 Konsultasie met kundiges

Die navorser het in die verloop van die studie met kundiges wat betrokke is by adolessente in terapie, asook maatskaplike werkers, onderwysers, en predikante kontak gemaak, sodat ‘n wye spektrum van inligting daardeur bekom kon word.

1.10.2.2 Terapie met kinders

Die navorser het in praktyk met kinders uit die Pretoria/Balmoral-omgewing gewerk en bewus geword van die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in terapie en daarom besluit om die studie daarop te rig.

1.10.3 Omskrywing van universum, afbakening van steekproef, en wyse van steekproefneming

Delport (in Strydom & Venter, 2002:198) gee die volgende verklaring vir ‘n universum; “...*universe refers to all potential subjects who possess the attributes in which the researcher is interested*”. Die universum was enige adolessent in Suid-Afrika wat ingeskakel het by terapie en op wie die paradoksale teorie van verandering van toepassing was. ‘n Nie-waarskynlike steekproef is geloods. Strydom en Venter (2002:207) gee ‘n paar voorbeelde van nie-waarskynlike steekproefneming waarvan die doelbewuste en toevallige steekproef voorbeelde is. Die doelbewuste steekproef is in hierdie studie gebruik. Dit is wanneer die navorser volgens eie oordeel die steekproef kies wat bestaan uit die mees verteenwoordigende kenmerke en elemente van die populasie (Strydom & Venter, 2002:207). Die rede hiervoor was dat indien die navorser van die toevallige steekproef gebruik sou maak, dit maande kon duur alvorens ‘n adolessent gevind kon word waarop die paradoksale teorie van verandering van toepassing kon wees. Met die doelbewuste steekproef het die navorser doelbewus adolessente uit die populasie gekies op wie die paradoksale teorie van verandering van toepassing was.

Die navorser het een blanke adolessente seun en een blanke adolessente dogter as steekproef gebruik uit die Pretoria-populasie, wat deel uitmaak van alle adolessente wat in praktyk by die navorser binne vier opeenvolgende maande doelbewus vir terapie aangemeld het. Die adolessente moes bereid wees om vrywillig, sonder enige finansiële vergoeding, deel te neem. Indien een van die vrywilligers onttrek het, sou ‘n nuwe vrywillige deelnemer met dieselfde kriteria

geselekteer word. Indien turbulensie ontstaan het en die lewe van die vrywilliger omvergewerp is, sou verdere terapie gratis aangebied word.

1.11 ETIESE ASPEKTE

Die korrekte wyse van hantering van etiese aspekte is imperatief vir suksesvolle praktyk en navorsing omdat mense die objekte van die studie is en geen inligting mag tot nadeel van die mens gebruik word nie (Strydom, 2002:62). Belangrik is dat daar geen skade aan betrokkenes gedoen sal word nie en dat hulle toestemming gevra sal word. Betrokkenes mag geensins onder ‘n wanindruk geplaas word nie, en die navorser moet verantwoordelik en bekwaam wees (Strydom, 2002:75).

Die navorser het gepoog om te alle tye vertroulikheid en die betrokke adolessent se behoeftes voor op te stel. Die navorser het nooit inligting gebruik sonder die toestemming van die adolessent nie. Toestemming is verkry deur die ondertekening van ‘n voorwaardekontrak deur die terapeut en die adolessent betrokke, asook die ouers of voog van die kliënt. Die kontrak het uitdruklik gestel dat die terapeut geen finansiële vergoeding aan die adolessent verskuldig is nie en dat inligting gebruik mag word vir professionele supervisie en navorsingsdoeleindes(BYLAAG R). Anonimiteit van die respondente, asook die vertroulikheid rondom persoonlike inligting, is deurgaans gehandhaaf. Respondente se privaatheid is ook deurgaans gerespekteer deurdat geen inligting oor respondente blootgestel is nie. Respondente is onder geen omstandighede mislei om betroubare inligting te verskaf nie. Die navorser het ten alle tye volle verantwoordelikheid aanvaar om al bogenoemde etiese kwessies en riglyne te volg. Dit is bekragtig deur die etiese riglyne aan die betrokke kliënte te verduidelik, en ‘n etiese kode aan hulle te oorhandig. Die navorser het ook erkenning gegee aan bestaande literatuur wat tydens die studie benut is. Die tekortkominge van hierdie studie is in hoofstuk vier aangedui. Die navorser het daarna gestreef om die hoogste moontlike tegniese

navorsingstandaarde te handhaaf en om geen inligting foutiewelik of vals weer te gee nie.

1.12 DEFINISIES VAN HOOFKONSEPTE

Volgens De Vos (2002:29) is konsepte terme wat *daardie dinge* aandui waaroor ‘n wetenskap probeer sin maak. Om as ‘n wetenskaplike op te tree hang dus af van hoe *daardie dinge* gekonseptualiseer word. Dit wil sê ‘n konsep is ‘n kategorie van persepsies of ervarings. Ons gee vir konsepte name sodat ons daaroor kan praat en met mekaar daaroor kan kommunikeer. Hierdie proses van kategorisering word konseptualisering genoem. Konseptualisering is ‘n baie belangrike proses in die navorsing, omdat die aanvaarbaarheid van die hele meetproses en die verslaggewing daaroor afhang van hoe oortuigend die konseptualisering geskied (Delport, 2002:192-193). Konseptualisering vereis dat die konsepte presies gedefinieer word. Vir die doeleindes van hierdie studie word die volgende konsepte duidelikheidshalwe onderskei en beskryf.

1.12.1 Die paradoksale teorie van verandering

Hoe meer ‘n mens probeer om te wees wie jy nie is nie, hoe meer bly jy dieselfde. Die omgekeerde van die paradoks is dat hoe meer ‘n mens probeer om dieselfde te bly, hoe meer verander jy in verhouding tot jou omgewing (Yontef, 1993:26-28).

Verandering vind net plaas as jy word wie jy is, nie wanneer jy probeer wees wie jy nie is nie (Beisser, 1970:110).

Volgens die navorser moet die adolessent eers bewus word van wie hy werklik is en dit aanvaar voordat hy kan aanbeweeg na ‘n volgende stap waar hy kan verander in wie hy wil wees. As hy dit nie doen nie, sal die basis onder hom te swak wees, en hy sal dieselfde bly, al probeer hy wat. Aanvaarding van wie hy is is dus belangrik alvorens hy kan word wat hy wil wees.

1.12.2 Adolessensie

Adolessensie is die ontwikkelingsfase tussen kindertyd en volwassenheid (Schoeman, 2002:27).

Volgens Riker en Riker (1982:17) is adolessensie ‘n “in-between age” of "tussenin-ouderdom", te jonk om selfversorgend te wees en te oud om ‘te huil’, op jou ma se skoot te lê, en ‘woedebuie’ te hê.

Uit bogenoemde definisies is dit vir die navorser duidelik dat adolessente in ‘n tussentyd verkeer waar hulle nog nie weet wie hulle is of wie hulle wil wees nie. Faktore van buite het ‘n groot invloed op die ouderdomsgroep. ‘n Kind in hierdie ontwikkelingsfase het volgens die navorser begeleiding en ondersteuning nodig om volledig tot volle potensiaal te ontwikkel in wie hy is.

1.12.3 Gestaltterapie

Die doel van Gestaltterapie is om die kliënt te help om bewus te word van die hier en die nou. Die gevolg hiervan is die kliënt wat sal kan groei en meer verantwoordelikheid sal kan aanvaar vir sy eie lewe, en daardeur self-bemagtigend word (O’Leary, 1992:45). Verskeie vorme van spel kan gebruik word om die kliënt bewus te maak van die hier-en-nou en om die kliënt in die hier- en-nou te hou (Thompson & Rudolph in Schoeman, 2001:93).

Gestaltterapie is ‘n fenomenologies-eksistensiële terapie wat terapeute en kliënte die fenomenologiese metode van bewustheid leer waardeur daar op die proses van wat nou gebeur gefokus word, eerder as op die inhoud wat behels om te verklaar en te interpreteer (Yontef, 1993:128).

Gestaltterapie is ‘n holistiese benadering wat die mens as organisme sien, vry van interne hiërargieë wat hom kan beheer. Die kliënt in Gestaltterapie is ‘n aktiewe, verantwoordelike deelnemer wat leer om te eksperimenteer en te observeer ten einde bewus te raak van sy eie doelwitte en ten einde dit self te

ontdek deur sy eie pogings en inspanning. Die verantwoordelikheid vir die kliënt se gedrag, sy verandering in gedrag en die werk om die verandering te bereik word aan die kliënt self oorgelaat (Yontef, 1993:55).

Volgens Blom (2000:173) kan Gestaltterapie beskou word as ‘n eksistensiële, fenomenologiese, en holistiese benadering met die klem op die verkryging van die bewussyn van die hier en nou en van die interafhanklikheid tussen die mens en sy omgewing. Die individu raak bewus van keuses wat hy kan maak oor sy gedrag, om sodoende organismiese selfregulering te bevorder.

Die navorser sien Gestaltterapie as ‘n terapie wat werk met die mens as geheel, en wat fokus op dit waarvan die kliënt tans bewus is. Hierdie bewustheid leer die kliënt om meer verantwoordelikheid vir homself te aanvaar, en om te groei tot wie hy ten volle is. Die bewustheid van die hier-en-nou veroorsaak dus dat die kliënt net bewus is van dit wat hy nou beleef en ervaar, eerder as wat behoort beleef en ervaar te word (Yontef, 1993:136).

1.12.4 Gestaltspelterapie

Blom (2000:174) beskou Gestaltspelterapie as ‘n psigoterapeutiese tegniek, waar daar gebruik gemaak word van die beginsels en tegnieke van Gestaltterapie tydens spelterapie met die kind of adolessent. Die navorser stem saam met hierdie definisie. Gestaltspelterapie is ‘n psigoterapeutiese tegniek waarin die adolessent in totaliteit benader word en waarin hy bewus gemaak word van die hier-en-nou.

1.13 INDELING VAN NAVORSINGSVERSLAG

Die navorsingsverslag bestaan uit vier hoofstukke:

Die **eerste hoofstuk** is die algemene inleidende hoofstuk. Die motivering vir die keuse van die onderwerp, die probleemformulering, die doelstelling en doelwitte

van die studie, asook die navorsingsmetodologie word in hierdie hoofstuk bespreek.

Hoofstuk twee beskryf die voorondersoek. Dit behels die literatuurondersoek, waarin agtergrond ingesamel is van die prominente aspekte van die navorser se studie. ‘n Oorsig word gegee oor die Gestaltteorie, Gestaltspelterapie, die paradoksale teorie van verandering, en die ontwikkelingsfase van die adolessent.

Hoofstuk drie is die empiriese hoofstuk wat die gevallestudies beskryf. Dit geskied deur gebruik te maak van video-opnames en prosesnotas van die gevalle. Verder word die semi-gestruktureerde onderhoude weergegee wat met kundiges as respondente gevoer is.

Hoofstuk vier is die literatuurkontrole. Dit wat in terapie ervaar is, word hier in-diepte met die teorie vergelyk. Hierdie hoofstuk sal dien as integrering van die inligting. Gevolgtrekkings, aanbevelings, asook moontlike tekortkominge van hierdie studie is uitgelig en uiteengesit na aanleiding van sowel die literatuurstudie as die empiriese ondersoek. ‘n Bibliografie is laastens verskaf.

HOOFSTUK 2
VOORONDERSOEK
‘N TEORETIESE PERSPEKTIEF OP GESTALTTERAPIE, GESTALTSPELTERAPIE, DIE PARADOKSALE TEORIE VAN VERANDERING, EN DIE ADOLESSENT SE ONTWIKKELINGSTADIUM

2.1 INLEIDING

Voordat navorsing kan begin is dit belangrik vir die navorser om te bepaal of die navorsing uitvoerbaar is, en daarom word daar ‘n voorondersoek gedoen. Strydom (2002:211) noem sekere aspekte waaruit ‘n voorondersoek behoort te bestaan; dit begin met ‘n inleidende literatuurstudie wat gevolg word deur die beskrywing van kundiges op die gebied. Daarna volg ‘n verkennende studie waarin ‘n praktiese raamwerk van die aksieplan ondersoek word deur bronne te bepaal, asook die populasie, die inligtinginsamelprosedure en die insameling as sodanig. Hierdie deel van die voorondersoek word in hoofstuk een weergegee.

In hierdie hoofstuk word ‘n teoretiese oorsig gebied, van literatuurstudie oor Gestaltterapie, Gestaltspelterapie, en die paradoksale teorie van verandering, asook die ontwikkelingstadium van die adolessent, sodat dit as konseptuele raamwerk vir die navorsing kan dien. Waarnemings wat tydens die voorondersoekterapie gemaak is, word opsommend weergegee, asook ‘n opsomming van die inligting wat van kundiges bekom is oor hulle mening oor die waarde van die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente.

2.2 ‘N TEORETIESE OORSIG VAN GESTALTTERAPIE

Die Gestaltterapie het sy ontstaan in die veertiger jare te danke aan Fritz en Laura Perls. Die Gestaltterapie is ‘n fenomenologies-eksistensiële terapie wat terapeute en kliënte die fenomenologiese metode van bewustheid leer. Hierdie

terapie fokus eerder op die proses van wat nou gebeur as op die inhoud, wat behels om te verklaar en te interpreteer (Vergelyk Yontef, 1993:128; Corey, 2001:195). Fenomenologie lê die klem op die direkte ervaring en eksperimentering (Yontef, 1993:155). In Gestaltterapie deel kliënte en terapeute hulle fenomenologiese perspektiewe met mekaar in dialoog. Die doel is om bewus te word van wat nou en hier gebeur en hoe dit gebeur, hoe die kliënt kan verander of terselfdertyd homself kan aanvaar soos hy is. Deur hierdie bewustheid vind verandering outomaties plaas. Hierdie benadering is fenomenologies, omdat dit fokus op die kliënt se persepsie van realiteit, en eksistensieel omdat dit gegrond is op die siening dat mense altyd in 'n proses is om hulself te wees en te herontdek (Yontef, 1993:155; Corey, 2001:195). Hieruit kan ons aflei dat Gestaltterapie eerder fokus op die *proses*, dit wat gebeur, as op die *inhoud* wat bespreek word. Dit wat nou gebeur, dit wat nou is, is meer belangrik as dit wat was, moes wees, kon wees, of moet/behoort te wees (Yontef, 1993:129).

In Gestaltterapie is daar geen *'shoulds'* nie. Gestaltterapie fokus eerder op die bewustheid op *'wat is'*. "*What is, is"* (Yontef, 1993:136). Dit is in kontras met ander terapeute wat "weet" wat die kliënt behoort te doen, soos byvoorbeeld die gedragsmodifikasie-terapieë of die rasioneel-emotiewe terapieë wat doelstellings nastreef (Yontef, 1993:137; Louw, 1989:564).

Volgens die navorser behoort die kliënt nie aangespoor te word om te doen wat hy behoort te doen volgens *'shoulds'* nie, maar wat hy van bewus is in die hede, dit wat of wie hy is.

2.3 OMSKRYWING VAN BEGRIPPE

Alvorens die basiese perspektiewe en invloede op die Gestaltterapie bespreek word, is dit nodig om die drie begrippe Gestalt, Gestaltterapie, en Gestaltspelterapie volledig te omskryf.

2.3.1 Gestalt

Die woord '"Gestalt" is 'n Duitse term wat baie moeilik vertaalbaar is in 'n enkele term. Die betekenis van die woord is egter van groter belang as die vertaling. Die woord beteken *geheel, integrasie, konfigurasie*. Clarkson (1989:1) gee die volgende definisie daarvoor: *"It connotes the structural entity which is both different from and much more than the sum of its parts*".

O'Leary (1992:10) gee die definisie dat baie terme voorgestel word soos byvoorbeeld vorm, struktuur, konfigurasie, maar die gepaste is die woord 'geheel'. "*Gestalt therapists hold that a response to a situation must be 'whole', involving the totality of the person. An analysis of the different parts of an individual cannot provide an understanding of the whole. The whole is defined and exists only by virtue of interrelation of the parts."*

Congress (in Encyclopedia of Social Work, 1995:1117) gee die beskrywing dat Gestalt as 'n *"whole or total figure-ground configuration"* vertolk kan word.

Die navorser stem ooreen met bogenoemde beskrywing van Gestalt of 'geheel'. Vir die navorser is dit belangrik dat die adolessent as geheel sal funksioneer sodat hy optimaal kan wees wie hy is en nie wie ander van hom verwag om te wees nie. Geheel is daarom vir die navorser om te wees wie jy is in totaliteit as mens, insluitend alle dele waaruit jy as adolessent bestaan.

2.3.2 Gestaltterapie

Volgens Clarkson (1989:1-2) omsluit Gestaltterapie die kognitiewe en emosionele totaliteit van elke persoon, elke oomblik tydens elke gebeurtenis. Dit beklemtoon regterhemisferiese nie-linêere denke, en word gekenmerk deur die benutting van metafore, fantasie en beeldspraak en die gebruik van liggaamshouding en beweging, bepaling en visualisering, asook die uitdrukking van emosies, deur die hele liggaam in aksie in te sluit.

Oaklander beskryf dit as ‘n humanisties proses-georiënteerde terapie wat gemoeid is met die gesonde geïntegreerde funksionering van die totale organisme, wat die sintuie, liggaam, emosies en intellek insluit (Oaklander, 2003:143).

Aronstam (1989:639) omskryf Gestaltterapie as ‘n ervaring tussen Ek en Jy in die hier-en-nou. Die kliënt word deur die terapeut begelei om tot ‘n selfontdekking te kom oor hoe hy verantwoordelikheid vir sy eie bestaan vermy, en dat hy eerder hierdie verantwoordelikheid behoort te aanvaar. Veral deur bewustheid kan die kliënt tot insig kom van hierdie vermyding van verantwoordelikheid vir sy eie bestaan wat hom begelei om dit te aanvaar en wat aan hom die vryheid gee om keuses uit te oefen.

Volgens die navorser kan Gestaltterapie gesien word as ‘n holistiese benadering, waar bewustheid van die persoon as geheel in die hier-en-nou belangrik is. Hierdie bewustheid kan die kliënt verder lei tot verandering en groei.

2.3.3 Gestaltspelterapie

Gouws *et al.* (1987:343) verduidelik Gestaltspelterapie as: *“ ‘n Psigoterapeutiese tegniek waarmee die terapeut probeer om die kind die geleentheid te gee om op ‘n verbale en nie-verbale wyse uitdrukking aan sy gevoelens te gee.”*

Oaklander (in Jansen van Rensburg, 2004:73) maak melding van Gestaltspelterapie en noem dat ‘n aantal van die Gestaltterapie se teoretiese beginsels verband hou met, en ‘n invloed het op, die terapeutiese werk met kinders. Volgens haar word daar van ‘n terapeutiese proses gebruik gemaak as spelterapie volgens die Gestaltbenadering met kinders gedoen word. Hierdie proses vind aansluiting by die filosofie, teorie, en praktyk van Gestaltterapie. Die bou van ’n verhouding as voorvereiste is baie belangrik en moet gevolg word deur kontakmaak, versterking van die kind se sin vir die self, en emosionele uitdrukking. Dit word gevolg deur selfvertroeteling, wat afgesluit word met

terminering. Daar is verskeie vorme van spel wat benut kan word, byvoorbeeld kreatiewe, ekspressiewe, projektiewe, en gedramatiseerde spel. Dit word gedoen deur speltegnieke soos kleispel, fantasieë, storievertelling en sensoriese kontakmaakoefeninge.

Volgens die navorser kan die doel van die Gestaltspelterapie beskou word as die geleentheid wat aan die adolessent gebied word om aan sy emosies uitdrukking te gee, sy sin vir die self te versterk, en selfvertroeteling toe te pas. Daarom kan Gestaltspelterapie beskou word as ‘n psigoterapeutiese tegniek wat tydens spelterapie met die adolessent die Gestaltterapie se tegnieke en beginsels gebruik. Dit kan van groot waarde wees in die benutting van die paradoksale teorie van verandering, deurdat die bewustheid van wie die adolessent is onder sy aandag gebring moet word deur verskillende spelterapie-tegnieke wat uit die Gestaltbenadering voortspruit.

2.4 BASIESE PERSPEKTIEWE VAN GESTALTTERAPIE

Die basiese perspektiewe wat op die Gestaltterapie ‘n invloed gehad het word vervolgens bespreek om sodoende ‘n beter oorsig te kry oor die Gestaltterapie se onstaan en ontwikkeling.

2.4.1 Die Fenomenologiese Perspektief

Fenomenologie is ‘n dissipline wat ‘n mens help om subjektief na sy huidige wyse van denke te kyk om sodoende die verskil te kan onderskei tussen wat regtig ervaar en waargeneem word en wat bagasie van die verlede is (Yontef, 1993:129). Die Gestaltterapie se hoofdoel is juis fenomenologies van aard omdat dit fokus op die bewustheid van die huidige. Insig en bewustheid loop hand aan hand in Gestaltfenomenologie. Insig is wanneer die waarneembare veld só gevorm word dat die belangrike realiteite sigbaar word, of wanneer ‘n Gestalt gevorm word in verhouding tot die geheel (Yontef, 1993:129). Bewustheid en eksperimentering is dus noodsaaklik vir insig.

Volgens die navorser bevestig die paradoksale teorie van verandering juis die feit dat ‘n mens moet wees wie jy is, en nie wie jy dink jy behoort te wees as gevolg van bagasie, of dan introjekte van die verlede, of van ander mense, of rolspelers in jou lewe nie. Bewustheid van wie jy is kan groei van die organisme as geheel tot gevolg hê. Belangrik is dat jy eers bewus sal wees van wie jy is, daarna kan jy eksperimenteer met wie jy wil wees.

2.4.2 Die Veldteorie-perspektief

Die veldteorie is ‘n metode van verkenning wat die veld in geheel beskryf waarvan die huidige gebeurtenis of situasie deel is. Die teorie analiseer nie in terme van klasse of oorsaak-gevolg nie. Die veld is ‘n geheel waarin dele respons gebonde is tot mekaar. Die mens in sy lewensruimte is ‘n veld. In die veldteorie is geen aksie ongebonde nie, dit wat nou gebeur beïnvloed weer iets in tyd en ruimte. Die Gestaltterapie werk met die hier-en-nou, maar is ook bewus dat dit die hier-en-nou, oorblyfsels, en introjekte van die verlede insluit, soos gewoontes, idees en gedagtes. (Vergelyk Yontef, 1993:130; Clarkson, 1989:8.)

Die adolessent is sy eie lewensruimte, dit wil sê oral waar hy beweeg is ‘n veld. Dit beteken dat alles wat met die adolessent gebeur hom affekteer, nou en in die toekoms. Die adolessent se veld sluit dus sy ouers, vriende, familielede, ensovoorts in. Alles wat die adolessent aanleer en oorneem by hierdie rolspelers beïnvloed weer sy aksies en optredes.

2.4.3 Die Eksistensiële Perspektief

Eksistensialisme is op die fenomenologiese metode gegrond. Eksistensiële fenomenologie fokus op mense se bestaan, hul verhouding (relasie) tot mekaar en die emosies soos hulle dit direk ervaar, in die hier-en-nou. Baie mense lewe sonder enige bewustheid van die realiteit van die wêreld. Selfverwerping vorm die basis om jou lewe te grond op valse gedagtes van jouself in die wêreld. Dit lei gewoonlik tot angs en skuldgevoelens. Gestaltterapie verhoed dit en beklemtoon dat elke mens self verantwoordelik is vir ‘n betekenisvolle lewenswyse en bestaan. Bewustheid veroorsaak dat elkeen self ‘n keuse kan

maak om sy lewe te organiseer sodat dit betekenis inhou. Belangrik van hierdie perspektief is dat geen mens se bestaan staties is nie, en dat daar deurlopend nuwe horisonne, nuwe probleme, nuwe geleenthede opduik. (Vergelyk Yontef, 1993:131; Clarkson, 1989:13; Aronstam, 1989:641.)

Dit is belangrik na die navorser se opinie, dat die adolessent hiervan bewus gemaak moet word. Elke dag gaan nuwe geleenthede, probleme en horisonne opduik waarvan hy bewus moet wees om ‘n verantwoordelike keuse te maak wat vir hom betekenis moet inhou. Hy is self verantwoordelik vir sy eie betekenisvolle bestaan.

2.4.4 Dialoog/kontak

Die verhouding tussen die terapeut en die kliënt is een van die belangrikste aspekte van psigoterapie. Hierdie “EK-JY” verhouding, as kontak waarvan Martin Buber praat, verhoog bewustheid en moedig persoonlike groei aan (Aronstam, 1989:640).

Martin Buber (in Yontef, 1993:131, Aronstam, 1989:640) beweer dat die suiwerste vorm van “EK-JY”-interaksie tussen twee mense plaasvind waarin die ander persoon as mens, en nie as objek nie, gesien word. Dit wil sê dat die persoon *ek*, net betekenis het in verhouding tot ander mense in die “EK-JY”-dialoog, maar in die “EK-DIT”-kontak word die ander ‘n objek. Yontef (1993:131) noem dit manipulerende kontak, en Aronstam (1989:640) verduidelik, ‘n “EK-DIT”-verhouding in terapie ontstaan indien die terapeut met vooropgestelde idees na haar kliënt kyk.

Mackewn (1997:84) skryf dat die “EK-DIT”-verhouding plaasvind wanneer die terapeut terugstaan en oor die kliënt dink eerder as om hom te ontmoet. Dit is meer uitkomsgerig, en sluit funksies in soos analise, opinie en refleksie. Elkeen het die behoefte om objektiewe voorstellings te vorm om sodoende sekere doelwitte te bereik en lewensvaardighede aan te leer, en ‘n terapeut is nie ‘n

uitsondering op hierdie reël nie. As terapeut kan ‘n mens die kliënt tydelik objektiveer terwyl jy sy geskiktheid bepaal vir die terapie wat jy aanbied, wanneer jy besluit wat om te deel en wat om nie te deel nie in die hier-en-nou , wanneer jy moontlike terapeutiese strategieë voorstel of hulle vordering in supervisie bespreek.

Volgens Mackewn is dit nie die bestaan van die “EK-DIT”-verhouding wat skadelik vir menslike ontwikkeling is nie, maar die mag daaraan. Die beklemtoning van materialisme laat mense mekaar hanteer as ‘n middel tot ‘n doel eerder as mense wat smag na skakeling, wat weer lei tot verdeeldheid tussen mens en mens, tussen mens en natuur en ‘n verdeeldheid in die self. Die eksistensiële dialoog wat die “EK-JY” as prioriteit sien kan hierdie verdeeldheid genees. Die dialogiese verhouding is holisties en omvattend (Mackewn, 1997:85).

Gestaltterapie begelei kliënte om hul eie ondersteuning te ontwikkeling vir die begeerde kontak of kontakverbreking. Die ondersteuning sluit alles in wat hierdie kontak of kontakverbreking moontlik maak, naamlik energie, liggaamlike ondersteuning, asemhaling, inligting, besorgdheid oor ander mense, en taal. Hierdie ondersteuning bring bronne vir kontak of kontakverbreking in beweging (Yontef, 1993:131).

Die Gestaltterapeut gaan te werk deur in dialoog kontak te maak eerder as deur een of ander terapeutiese doel wat bereik moet word deur manipulering. Hierdie dialoog-kontak word gekenmerk deur omgee, liefde, empatie, warmte, aanvaarding en self-verantwoordelikheid. Die rede is eenvoudig, wanneer terapeute ‘n kliënt tot ‘n terapeutiese doel manipuleer, het die kliënt geen beheer oor sy eie groei en self-ondersteuning nie. Dialoog is juis om die ander persoon te ervaar soos hy waarlik is, en om die ware self te openbaar en fenomenologiese bewustheid te deel. Dit beteken dat die terapeut sal bedoel

wat sy sê en die kliënt aanmoedig om dieselfde te doen. Gestaltdialoog sluit verantwoordelikheid en betroubaarheid in (Yontef, 1993:131).

Mackewn skryf hieroor dat terapie ‘n kuns is. *“We develop the skills of our crafts, never ceasing to refine our theoretical knowledge, diagnostic acumen, creative range, and sense of timing, because these are the disciplines through which we may develop counselling and therapy to art forms where we meet the other person, I to You*” (Mackewn, 1997:85). Dit is belangrik om die tegnieke van die kuns van terapie in te oefen, maar op daardie oomblik wanneer die moontlikheid vir eksistensiële ontmoeting ontstaan, behoort alle opleiding en kundigheid op die agtergrond te verdwyn en as ‘n eenvoudige menslike wese behoort die ander persoon ontmoet te word asof dit die eerste keer is. Buber (in Mackewn, 1997:85) het hierdie digotomie met die volgende eenvoudigheid omhul; *“Without methods one is a dilettante. I am for methods, but just in order to use them. Not to believe in them.”*

Dialoog het vier kenmerke in die terapeutiese verhouding, naamlik

- ***inklusie***, waar jy jouself ten volle in die ervaring van die ander persoon plaas sonder om te oordeel, te interpreteer, of te analiseer;
- ***teenwoordigheid,*** waar die terapeut haarself uitdruk teenoor die kliënt oor alles wat sy ervaar om sodoende veiligheid en vrymoedigheid by die kliënt te skep.
- ***toegewydheid*** tot dialoog, waar dialoog plaasvind.
- ***uitlewing*** van die dialoog, hetsy deur woorde, danse, sing of enige ander wyse waardeur die energie beweeg kan word wat daar tussen die betrokkenes ontstaan (Yontef, 1993:131).

Volgens die navorser is dialoog/kontak van uiterse belang in Gestaltspelterapie met adolessente. Die belangrikste is dat die terapeut die adolessent as sy ware self, wie hy is, in terapie sal ervaar deur hom te aanvaar, hom genoeg ruimte te

bied om sy selfverantwoordelikheid te ontdek sodat hy kan groei en selfondersteunend word.

2.5 TEORETIESE INVLOEDE OP GESTALTTERAPIE

Gestaltterapie het nie net uit nuwe en revolusionêre idees bestaan nie maar daar was ‘n wye beïnvloeding uit ander teorieë. In die ontwikkeling en ontstaan van die terapie het Perls uit verskeie tradisies ‘n paar gedagtes, idees en teorieë oorgeneem om die Gestaltterapieteorie te vorm (Aronstam, 1989:631). Volgens Smith (1976:3) is Perls hoofsaaklik deur vyf tradisies beïnvloed naamlik die Psigoanalise, Reich se Karakteranalise, Eksistensiële Filosofie, Gestalt-psigologie en die Oosterse gelowe. O’Leary beweer ook dat Perls se teorie deur vyf tradisies beïnvloed is, maar in plaas van die Oosterse tradisie voeg hy Friedlander se tradisie by (O’Leary, 1992:2). Die navorser gaan elkeen kortliks beskryf, en sal poog om aan te dui waar die raakpunte is met die paradoksale teorie van verandering .

2.5.1 Psigoanalise

Die ortodokse Psigoanalise het die fondament gevorm vir die groei van Gestaltterapie. Perls was eers ‘n Freudiaanse analis, en het vir ‘n paar jaar in Suid-Afrika gewerk as ‘n psigoanalis. Hy het egter té hoë verwagtinge gekoester van Freud en nadat hy hom in 1936 ontmoet het, het hy hom gewend tot Zen en die eksistensialisme. Die invloed van hierdie twee denkwêrelde sal later bespreek word. Perls het gevind dat Freud se uitvindings baie waardevol is, maar dat die filosofie en tegniek daaragter verouderd is. Perls se oorgang van die psigoanalise na Gestalt was as gevolg van die oortuiging wat hy gehad het dat as daar met gedrag gewerk is wat nie in die hier-en-nou is nie, dit ‘n verspilling van tyd is (Smith, 1976:4). O’Leary dui aan dat die beklemtoning van tyd die onderskeid tussen Gestalt en psigoanalise duidelik aandui. Freud het die eerste vyf jaar as belangrik beskou vir persoonlikheidsontwikkeling, terwyl Perls

die individu se ervaring van die hier-en-nou as belangrik beskou. (O'Leary, 1992:3).

Perls analiseer die hongerinstink op dieselfde wyse as wat Freud met die seksinstink doen. Hy bevind dat die mond, wat voor is, verbind word aan die toekoms wat 'n beginpunt verteenwoordig. Daar is vier ontwikkelingsfases van die mond, naamlik die prenatale (voorgeboortelike) fase, die voor-tandekry of suigfase, die '*snytand*-' of afbytfase, en die maaltand- of koufase. Assimilasie kan vergelyk word met die fases van mondontwikkeling. Dit is die byt en kou of die vernietiging van strukture. Assimilasie word ook gesien as gedeeltelike introjeksie, dit is die afbyt van 'n deeltjie sonder die vernietiging van die struktuur, waar introjeksie die heel-insluk van die struktuur is sonder die vernietiging daarvan (Smith, 1976:6; O'Leary, 1992:41). Om iets 'n integrale deel van die self te maak, te assimileer, moet die substansie verteer word. Dit vereis dat die struktuur of substansie vernietig word. Hierdie substansie wat nie gekou en verteer word nie vorm 'n introjek wat baie gevolge kan hê. Eerstens kan dit gebraak word soos 'n herhaling van 'n eed of 'n resitasie wat gememoriseer is. Tweedens kan dit ontlas word deur 'n projeksie, en derdens kan dit die oorsaak vorm van 'n ongestelde spysvertering. Die inhibisie van die natuurlike orale aggressie beteken die onwilligheid om te kou en byt wat die groei van die organismiese geheel beïnvloed of verhoed (Smith, 1976:6).

Een belangrike opvatting van psigoanalise wat Gestalt oorgeneem het is, volgens O'Leary (1992:3), dat individue deur die betrokkenheid by 'n terapeut, die bewustheid van gevoelens, emosies, ervarings en gedrag te voorskyn kan bring wat hulle kan help om neurotiese manifestasies van hul persoonlikheid te oorkom.

Volgens die opinie van die navorser is daar baie raakpunte tussen die paradoksale teorie van verandering en die psigoanalise. Die paradoksale teorie van verandering handel juis oor die feit dat 'n persoon nie is wie hy is nie, maar

probeer wees wie hy nie is nie. Die persoon is nie deel van sy eie struktuur nie, maar deeltjies van ander wat hy afgebyt het en heel ingesluk het sonder om te kou. Dit veroorsaak dat die persoon nie kan groei tot die volle potensiaal van wie hy is nie. Die rede hiervoor is dat assimilasie met die self, wie hy is, nie plaasvind nie, maar introjeksie. Dit is dus belangrik dat die kliënt bewus moet raak van sy gevoelens om sodoende die vrese te oorkom van wie hy is.

2.5.2 Reich se Karakteranalise

Perls neem ***agt*** elemente uit die denke van Reich oor na die Gestaltteorie:
Die ***eerste*** element is dat emosies en denke hand-aan-hand loop. Die kliënt moet die emosies met die gepaardgaande denke wat hy ervaar te voorskyn bring en hanteer. Wanneer hy nie bewus word van die emosies en denke wat hy in die hier-en-nou ervaar nie, sal die terapie nie so suksesvol wees nie, en tyd sal verspil word.

Reich en Perls verskil egter oor emosies. Perls glo dat emosies ‘n natuurlike element is in die organisme se homeostatiese siklus, Reich glo dat emosies hindernisse vir balans is, en dat dit geëlimineer moet word (Smith, 1976:7).

Die navorser verstaan juis dat die *paradoksale teorie van verandering* poog dat ‘n persoon bewus moet wees van elke deeltjie van sy geheel, wat emosies insluit. As die persoon nie bewus is van wie hy is in die hier-en-nou nie, kan groei nie plaasvind nie. Die adolessent behoort die bewustheid van die ontwikkeling van emosies wat verander in die ontwikkelingsfase ten volle te assimileer, sodat hy ten volle kan wees van wie hy is, as geheel. As hy dit nie doen nie, veroorsaak dit hindernisse wat hom verhoed om te wees wie hy is (Smith, 1976:7).

Oaklander beweer self dat adolessente baie emosies en herinneringe het van hul verlede wat hulle natuurlike groei belemmer. Hulle het ondersteuning en bystand

nodig om hierdie emosies van angs, eensaamheid en frustrasie tot uiting te bring (Oaklander, 1988:291).

Tweedens lê Reich klem op die liggaam en die gevoel van die liggaam, en maak dit deel van psigoterapie. Perls neem die fokus op die kliënt se gevoelens van sy liggaam by Reich oor. Perls sê dat dit belangrik is om op die liggaamstaal van die kliënt te fokus omdat die voltooiing van emosies daardeur teweeggebring word. Emosies is die manifestasie van die vloei van liggaamsenergie. Onaanvaarde emosies word geblokkeer en in die styfmaak van spiere opgeneem. Reich beskryf hierdie proses as die *"muscular armouring"* (spierpantsering) wat as 'n chroniese staat van retrofleksie gesien kan word (O'Leary, 1992:4). Die Gestaltkonsep van retrofleksie word gesien as die beperking van 'n mens se bewustheid van jou selffunksionering. Dit is die proses van blokkasie, wanneer 'n impuls tot aksie geblokkeer word deur opponerende sensoriese motoriese spanning. In Gestalt word liggaamskontak, of dan die fokus op nie-verbale kommunikasies van die kliënt ook gebruik, maar nie as 'n behandelingsmetode soos in Reich se terapie nie (Smith, 1976:8).

Die navorser stem hiermee saam as gevolg van die feit dat adolessente ook met hul liggame kommunikeer, en nie net verbaal nie. Wanneer die terapeut nie fokus op liggaamstaal nie, kan die kliënt nie begelei word tot bewustheid van emosies wat hy deur sy liggaamstaal kommunikeer nie. Dit veroorsaak die beperking van die adolessent se bewustheid van sy selffunksionering, van wie hy is. Daarom is dit ook belangrik dat die terapeut in die gevallestudies sal let op die nie-verbale gedrag van die adolessent en dit sal aanteken.

Derdens het Perls ook sy konfronterende, frustrerende terapiestyl by Reich aangeleer. Hy glo dat psigologiese groei net plaasvind deur frustrasie. Daarom is dit belangrik dat die terapeut 'n balans handhaaf tussen die gebruik van simpatie en frustrasie. Perls het die tegniek van konfrontasie aangeneem, maar dit gebruik om die kliënt te frustreer. Sy metode was om daardie manipulerende

en neurotiese patrone te konfronteer wat ‘n kliënt se tekort aan selfverantwoordelikheid ondersteun, sodat psigologiese groei kan plaasvind (O’ Leary, 1992:4).

Die navorser stem saam dat dit in die benutting van die paradoksale teorie van verandering nuttig gebruik kan word. Die rede hiervoor is dat die adolessent bewus gemaak moet word van wie hy is, en nie van die konsepte wat hy oor homself gevorm het as gevolg van introjekte wat hy by ander aangeleer en oorgeneem het nie.

Die terapeut behoort dus alle stellings en gedrag van die kliënt te bevraagteken. Volgens die navorser is stellings en gedrag deel van introjekte wat adolessente by ander aangeleer en oorgeneem het . Volgens Smith is die stellings en gedrag gewoonlik die gevolg van ‘n tekort aan self-verantwoordelikheid, eerder as die verteenwoordiging van die kliënt se self. Hieruit kan afgelei word dat ondersteuning, maar ook frustrasie, instrumente is wat ‘n terapeut kan gebruik in terapie (Smith, 1976:8). Volgens die navorser se opinie kan dit ook in die benutting van die paradoksale teorie van verandering nuttig gebruik word, veral wanneer die terapeut van samevloeïng oorgaan na die tegniek van ongemak skep by die adolessent as gevolg van stellings en gedrag waarvoor geen verantwoordelikheid geneem word nie.

‘n ***Vierde*** invloed kom uit Reich se voorstel dat die karakterweerstand geopenbaar word in die ‘*hoe’* van die kliënt se kommunikasie, eerder as in die ‘*wat’* van die kommunikasie. Hieruit ontstaan die idee dat die vorm en styl van kommunikasie belangriker is as die inhoud. Perls het as gevolg hiervan ‘*hoekom-vrae’* as taboe verklaar. Hy het beweer dat die kliënt wat ‘hoekom’ vrae vra gewoonlik probeer om die omgewing te misbruik vir ondersteuning, die kliënt wil iemand anders vra, gebruik, misbruik om vir hom te dink. Die terapeut wat ‘hoekom’ vrae vra gee vir die kliënt die ruimte om te rasionaliseer, verskonings te

maak, te regverdig of om in toutologie te praat. Volgens Perls kan relevante antwoorde gegee word op vrae soos, *hoe, waar en wanneer* (Smith,1976:9).

Gestaltterapie staan op twee bene naamlik die *nou* en *hoe*. Om die *hoe* te hoor behoort die terapeut te luister na die kommunikasie van die kliënt, hoe hy sy stem, liggaam, gebare en taal gebruik. Perls sê dat die verbale kommunikasie gewoonlik nie die volle waarheid vertel nie en dat die liggaamshouding meer kommunikeer wat die kliënt wil sê (Smith, 1976:9). ‘n Voorbeeld hiervan is byvoorbeeld as die kliënt se stemkwaliteit skielik begin verander, of die liggaamshouding. Nog voorbeelde is wanneer die kliënt verskillende gebare openbaar of mannerismes ontwikkel of in psigosomatiese taal begin kommunikeer, wanneer die adolessent in terapie beweer dat hy daarvan hou om te leer vir die eksamen, maar in sy liggaamstaal lees die terapeut die teendeel. Hy sal dit sê omdat dit van hom verwag word, of omdat hy dink dit van hom verwag word. Die terapeut behoort op die totale organisme se funksionering te fokus in terapie sodat die kliënt bewus gemaak kan word van introjekte wat hy deur liggaamstaal kommunikeer.

Vyfdens het Perls, Reich se fase van die ineenstorting van sekondêre narsisme (die liefde vir die self) in sy vyf lae van neuroses ingesluit. Daar is veral ooreenkomste tussen Reich se fase van ineenstorting en Perls se progressie deur impasse, ‘*implosion’* en ‘*explosion’*. Volgens Perls is die impasse die posisie waar die omgewingsondersteuning nie meer geld nie en self-ondersteuning nog nie bereik is nie (Smith, 1976:11). Volgens die navorser kan die paradoksale teorie van verandering ook verstaan word as die fase van impasse waarin die adolessent verkeer. Die rede is omdat hy nie is wie hy is nie, maar ook nie soos ander wil hê hy moet wees nie. Dit is dan juis wanneer die omgewingsondersteuning nie meer vir die adolessent geld nie en die selfondersteuning nog nie bereik is nie.

Sesdens het Perls, net soos Reich, geglo dat tegnieke nie pasklaar is nie, maar dat dit spesiaal vir spesifieke gebruike ontwikkel is. Vir elke kliënt is daar net een tegniek op een oomblik, en kan dit nie as ‘n klaargemaakte skema gebruik word nie. Modifikasie is belangrik om tegnieke te laat werk vir ‘n spesifieke kliënt (Smith, 1976:11). Die navorser sal ook in die benutting van die paradoksale teorie van verandering daarop fokus dat daar vir elke adolessent ‘n spesifieke tegniek en medium sal wees, omdat elke adolessent elke medium anders sal gebruik as die ander.

Die ***sewende*** element van Reich se invloed in Gestaltterapie was die politieke onderstrominge. Perls het geglo dat Gestaltterapie nie ‘n terapie van aanpassing is nie, maar van selfaktualisering (Smith, 1976:11). Volgens die navorser pas dit goed in by die paradoksale teorie van verandering wat beklemtoon dat ons nie kan verander nie, maar aktualiseer wie ons is. Hoe meer ons probeer wees wie ons nie is nie, hoe meer bly ons dieselfde.

Laastens stem Reich en Perls ooreen oor die doel van terapie. Die doel is dat die kliënt kans gegun word om sy huidige probleem, dit wil sê die probleem wat hy nou van bewus is, te kan hanteer. Dit kan net plaasvind as self-ondersteuning ontwikkel word (Smith, 1976:1115). Volgens die navorser beteken dit dat die kliënt eers moet wees wie hy is alvorens verandering kan plaasvind, wat presies ooreenstem met die paradoksale teorie van verandering.

2.5.3 Eksistensiële Filosofie

Volgens Smith was Perls nie persoonlik betrokke by die eksistensiële denkers nie, maar het hy uit hulle denke ‘n basiese siening ontdek wat hom uit sy ontnugtering van die klassieke psigoanalise gehelp het. Hierdie basiese siening is dat elkeen persoonlik verantwoordelikheid moet neem vir sy eie bestaan. (Vergelyk O’Leary, 1992:6; Smith, 1976:15.) Dit het ook later die basiese siening van Gestaltterapie geword. Perls het hierdie ‘*responsibility’* (verantwoordelikheid) herskryf as *‘response-ability’* (verantwoordbaarheid) *“By*

this he meant that the basic given in life is an ability to personally respond. Only I can move me, think me, feel me, live me. The corollary of this is: I cannot move you, think you, feel you, or live you. I am I, and you are you" (Smith, 1976:15).

As ons die bewustheid van hierdie eksistensie, "*I am I and you are you"* verloor, beland ons in die verwarrende posisie waar ons probeer om onsself krediet of kritiek te gee vir wat ander doen, of aan ander vir wat ons self doen (Smith, 1976:15). Hierdie verwarring word in stand gehou deur vier meganismes naamlik introjeksie, projeksie, samevloeïng en retrofleksie (vergelyk 2.6.4). Die navorser sal later in hierdie hoofstuk hierdie terme meer volledig beskryf.

In hierdie meganismes word die neem van verantwoordelikheid ontduik . Hierdie ontkenning van verantwoordelikheid blameer ons gewoonlik op buite bronne. In ons taal en wyse van praat kom dit duidelik na vore, byvoorbeeld: "***Dit** maak my mal as*...", of "***Hy** maak my gek as...".* Sulke stellings doen afbreek aan die feit dat net ek en ek alleen verantwoordelik is vir hoe ek voel, hoe ek leef, hoe ek dink. Die keuse van hoe ek voel, ensovoorts is my eie keuse, net ek kan besluit. My besluite en my teleurstellings is my eie verantwoordelikheid. Eers as ek besit wat myne is, kan ek ten volle groei as ek, wie ek is (Smith, 1976:16).

Die eerste stap na selfondersteuning is as ek vir myself ontdek eerder as om op ander se waarnemings te leun. Alles wat ek eerstehands leer is blywend. Wanneer die behoefte vir aanmoediging en motivering deur ander minder word, groei self-ondersteuning (Smith, 1976:16).

Volgens Perls is volwassenheid iets waarna die adolessent strewe, die transendensie of oorskuif van omgewingsondersteuning na self-ondersteuning. *Perls* het gesê "*beware of the helpers, for they will help you to your helplessness*" (in Smith, 1976:16). Alhoewel die eksistensialiste persoonlike verantwoordelikheid beklemtoon het, het hulle egter nie hulle idees gekonkretiseer nie. Perls dui daarop dat hulle wou wegdoen met konsepte en

hulle ondersteuning iewers anders vandaan wou kry. Die eksistensialiste beweer dat hulle "*non-conceptual"* is, maar as hulle van naderby bestudeer word kan daar tot die slotsom geraak word dat hulle hulle konsepte van ander bronne geleen het. (Vergelyk Smith, 1976:16; O'Leary, 1992:6.) Perls beweer dat individue reageer op hulle omgewing deur 'n keuse te maak vir wat hulle doen, wat hulle voel, en wat hulle dink. Hierdie keuses vorm individue tot verantwoordelike mense. Keuse is egter 'n funksie van die hier-en-nou.

Volgens die navorser beklemtoon die paradoksale teorie van verandering juis dit, dat ek meer moet wees wie ek is, en nie wat ander wil hê ek moet wees nie. Ek moet myself ontdek vir wie ek is, want as ek op ander se waarnemings leun, is dit niks anders nie as projeksies, retrofleksies en introjeksie van ander, waar ek self my verantwoordelikheid om myself te wees ontduik. Dit beteken egter nie dat ek as individu konsepte van ander moet ignoreer nie, maar eerder daarop moet reageer deur selfverantwoordelike keuses van my eie te maak.

Volgens Perls is daar drie tipes filosofieë . Eerstens praat hy van *"shouldism",* dit handel oor hoe iets behoort te wees, tweedens is *"aboutism"* om oor dinge te praat, en derdens is *"existentialism",* dit wat is. Gestaltterapie is gegrond op eksistensialisme, op dit *wat is* eerder as op wat *moes, of behoort te wees*. Die onmiddellike oomblik, dit wat in die hier-en-nou gebeur, is die fokus van Gestaltterapie. (Vergelyk Smith, 1976:17; O'Leary, 1992:7.)

Naranjo (in Smith, 1976:17) bied die volgende vir dit wat hy sien as die implisiete morele opdragte van Gestaltterapie. Hy sien hierdie opdragte as die waardebepaling van bewustheid, werklikheid en heelheid. Die onderliggende oortuiging hieraan is dat die aanvaarding van die waarheid, en die bewustheid van 'dit wat is' baie belangrik is.

- Lewe nou -fokus op die hede eerder as die verlede en toekoms.
- Lewe hier - fokus op wat daar nou is, eerder as op wat afwesig is.
- Staak verbeelding - fokus op realiteit en ervaar dit.

- Staak onnodige denke - hoor,sien, ruik, proe, voel.
- Moenie verduidelik, oordeel of manipuleer nie, maar gee ‘n direkte uitdrukking, of uiting.
- Wees bewus van die aangename en onaangename.
- Verwerp alle “shoulds” en “oughts” wat nie jou eie is nie.
- Neem volle verantwoordelikheid vir jou eie optredes, denke, en gevoelens.
- Wees wie jy is (Smith, 1976:18).

Die navorser stem volkome saam met bogenoemde. Volgens die navorser kan dit as ‘n samevatting beskou word van die paradoksale teorie van verandering wat beklemtoon dat die kliënt moet wees wie hy is in die hede. Dit wat in die verlede is, is niks anders as introjekte nie, en wat in die toekoms voorlê is *‘shoulds’*. Fokus eerder op wie ek nou is as oor wie ek nie is nie. Dit beteken dat ek die realiteit sal aanvaar van wie ek is, wat my denke, emosies en optredes insluit, en verbeelding sal staak oor wie ek wil wees, of behoort te wees. Wees wie ek is, en wees bewus van die aangename en onaangename daarvan.

2.5.4 Gestalt-psigologie

Die Gestalt-psigologie het vir Perls ‘n antwoord op een van vele vrae wat hom gehinder het, naamlik; *is daar ‘n wyse waarop eksterne ondersteuning nie meer benodig word nie?* Hierdie vraag het onduidelikheid by hom laat ontstaan omdat daar uit die eksistensialistiese tradisies die stelling bestaan het dat elke persoon verantwoordelikheid moet neem vir sy eie bestaan, maar dat die eksistensialiste nog steeds eksterne ondersteuning van die psigoanalise, Judaïsme en Christendom benodig het. Die antwoord het uit die Gestalt-psigologie gevloei. Die belangrikste was die idee van die ‘*unfinished situation’*, of die onvolledige Gestalt. Perls het aanbeveel dat die belangrikste kenmerk van Gestalt die dinamiek is van ‘n sterk Gestalt wat tot voltooiing kom. Hierdie voltooiing van ‘n onvoltooide Gestalt is die essensie van persoonlike verantwoordelikheid. (Vergelyk Smith, 1976:18; O’Leary, 1992:6.) Dit wil sê dat geen eksterne

ondersteuning benodig word nie, maar dat die persoon verantwoordelikheid sal neem vir homself.

Volgens die navorser behoort die adolessent ook begelei te word in terapie sodat hy nie te veel op eksterne ondersteuning sal steun nie, maar dat hy verantwoordelikheid sal neem vir sy eie gedrag en emosies en dit sal voltooi as Gestalt.

2.5.5 Oosterse Religie

Perls het baie uit die Oosterse Religie, veral uit die Taoïsme en Zen Boeddisme oorgeneem en deel gemaak van Gestaltterapie. Perls het die *Wu Gi* en *Tai Gi* oorgeneem as die *'slowing down'* en *'getting in touch with'* in Gestaltterapie. Die Gestaltbenadering behels dat mens ten volle moet ervaar, wat beteken dat jy bewus moet word van die oorspronklike, ongedifferensieerde gevoelens, en daarna die verskil van gevoelens se teenoorgesteldes sal kan herken (Yontef, 1993:59). Hieruit kan ons aflei dat die teenoorgesteldes in die dieselfde konteks meer verwant is aan mekaar as wat hulle aan enige ander konsep is. Hierin kom die paradoks voor van die 'likeness of the not-alike' (Smith, 1976:33). Die paradoks is deurlopend te vind in die Oosterse denke, en gee aan Gestaltterapie 'n spesifieke kenmerk (Smith, 1976:33).

Die sentrale paradoks in Gestaltterapie is die paradoks van verandering soos deur Beisser gedefinieer. Die paradoks is: 'n mens groei deur meer te word wie hy is, en nie om te probeer anders wees nie. 'n Mens transendeer homself net deur sy ware geaardheid, hy kan nie anders wees as wat sy geaardheid is nie. Om dus te probeer anders wees sal misluk omdat dit sy integriteit in twyfel sal trek. Ek is ek en die beste is dat ek ten volle myself sal wees. Dit beteken dat ek nie kan besluit wat ek behoort te wees en dan myself daarvolgens kan vorm sonder om myself te verloor nie. Wat ek moet doen is om myself te ken, my eie geaardheid, en dit dan toe te laat om te ontwikkel, te vloei, na vore te kom. Hierdie agting vir jou eie apartgestelde geaardheid is die sentrale denke van

Taoïsme en Zen, en is ook geïnkorporeer in die denke van die humanistiese sielkundiges. As ek dinge doen wat in stryd is met my geaardheid, dan vernietig daardie handeling my geaardheid se vloei of proses. My redding vind plaas deurdat ek my vloei en my groei toelaat eerder as om in te meng in my natuurlike proses of om anders te doen as wat my geaardheid is (Smith, 1976:33-34).

In die Taoïsme is die reël vir groei om ‘n ruimte te skep vir jou geaardheid om in te ontwikkel. Dit is die proses waarin ‘n mens nie in die pad van vloei moet staan nie (Smith, 1976:34).

‘n Verdere aspek van die paradoksale siening van verandering is hoe Gestalt met ongewenste denke en gevoelens te werk gaan. Die enigste manier om van ongewenste denke en gevoelens ontslae te raak is om hulle eerstens te aanvaar en daarna toe te laat om tot uiting te kom. Die Taoïs sou sê dit beteken om te aanvaar ‘*wat is’*, of om jouself in balans en harmonie te bring met jou geaardheid. Die Gestaltterapeut sal vir die kliënt wat probeer om sy ongewenste hartseer te vermy of beheer, paradoksaal behoort te sê: ”*feel your pain as much as you do”* (Smith, 1976:34).

Perls wys ‘n verdere paradoks van Gestaltterapie uit, naamlik dat die terapeut partykeer “*cruel”* moet wees ten einde “*kind”* te kan wees. Die terapeut is daarom verplig om so op te tree om groei te fasiliteer by die kliënt. Die Gestaltterapeut, soos die Zenpraktisyn, weet dat groei uit frustrasie ontwikkel, en dat tweedehandse inligting oor realiteit nie die plek kan inneem van lewenservaring nie (Smith, 1976:34).

Perls lê ook klem daarop dat die enigste gepaste en ware doel die erkenning is van jou eie ware geaardheid. Ons *‘as if’* bestaan is waar ons realiteit, fantasie en voorgee in verwarring kom. Hierdie *‘as if’* is die Maya van die Zen, wat ‘n skeidingsmuur vorm tussen ons en die realiteit. Dit maak dit moeilik om die persepsie van ‘*wat is’* te sien en veroorsaak dat persepsies illusies word. Die

ooreenkoms tussen Zen en Gestalt is om die Maya te laat verdwyn en om die kliënt te help om in onmiddellike kontak te kom van realiteit. Dit is dus belangrik dat die kliënt bewus sal word van die nou. (Smith, 1976:35).

Perls het ‘n woord uit die Oosterse denke geneem om hierdie ervaring van die onmiddellike bewustheid en kontak met realiteit en die nou te beskryf as ‘n ‘*mini-satori*’. Hierdie satori laat ‘n mens tot die besef kom dat konsepte soos *goed en sleg* nie feite is van geaardheid nie, maar eerder jou eie natuurlike persepsies en reaksies. ‘n Verdere ooreenkoms tussen Gestalt, Zen en Taoïsme is om die belangrikheid van denke nie so te oorbeklemtoon nie. Hierdie konstante gebruik, of dan oorgebruik van jou verstandelike rekenaar, verhoed dat jy jou geaardheid ten volle kan sien, hoor, proe, ruik en voel. Perls het altyd gesê: *“you must lose your mind to come to your senses”* (Smith, 1976:35). Die Oosterse wysgere het gesê jy moet jouself leegmaak sodat jy weer gevul kan word. Die Gestalt en Oosterse religieë bied dus hulle eie weë aan vir die uitstel van denke (Smith, 1976:35).

Uit die bogenoemde kan die navorser aflei dat die oosterse religie ‘n groot rol gespeel het in die Gestaltterapie vorming en ontwikkeling, asook in die vorming van die paradoksale teorie van verandering.

2.5.6 Friedlander se tradisie

Perls het by Friedlander geleer wat die betekenis van die balans, die “*zero-centre”* van teenoorgesteldes is. Hy is deur Friedlander se idees van differensiële denke beïnvloed. Friedlander het geglo dat wat ook al is, in teenoorgesteldes sal polariseer. As ‘n mens vasgevang word deur een of ander opponerende krag, dan verkry mens ‘n eensydige lewensbeskouing wat ‘n ongebalanseerde lewe veroorsaak. Die gebalanseerde persoon, aan die anderkant, bly in homeostase van die *“zero-centre”,* soos die oog van ‘n orkaan. Wanneer die kliënt op sy hoede is terwyl hy in die middel verkeer kan hy beide

kante van ‘n gebeurtenis in die oog hou. *“Any departure from the zero-point is experienced as painful, the return as pleasurable” (*O’Leary, 1992:5).

Volgens die navorser gebeur dit met ‘n adolessent wat net die lewensbeskouing van sy ouers of vriende verkry en nie sy eie lewensbeskouing vorm nie. Dit veroorsaak dat die adolessent ongebalanseerd lewe. As die adolessent bewus word van gebeurtenisse rondom hom kan hy ‘n besluit maak van sy eie lewensbeskouing.

Volgens Clarkson (1989:9) het die idees van Friedlander ‘n groot invloed op die Gestaltteorie gehad. Friedlander het geglo om in teenoorgesteldes te dink noodsaaklik vir die kwaliteit van die menslike mentaliteit en die lewe as sigself is. Hy het aangetoon dat teenoorgesteldes in dieselfde konteks soos byvoorbeeld sadisme teenoor masochisme meer verband hou met mekaar as met enige ander konsep. In Gestalt praktyk word die punt van *‘creative indifference’* gedurig gesoek, dit is die houding van belangstelling wat balans behou tussen twee teenoorgesteldes. “*By remaining alert in the centre, we can acquire a creative ability...By avoiding a one-sided outlook we gain much deeper insight into the structure and function of the organism.*”

Die navorser stem saam met hierdie siening. Die adolessent moet bewus wees van die teenoorgesteldes van wie hy is en wie hy behoort te wees, sodat hy self ‘n verantwoordelike keuse kan maak en insig kan ontwikkel van wie hy is in geheel.

2.6 DIE TEORIE VAN PERSOONLIKHEID

Die navorser bespreek die teorie van persoonlikheid as gevolg van die feit dat die paradoksale teorie van verandering een van die lense van die Gestaltteorie is en omdat dit inligting bied aangaande die sienswyse van die verandering by die

individu. Die paradoksale teorie van verandering is ‘n onderafdeling van die persoonlikheid van die mens en die teorie van persoonlikheid.

2.6.1 Ekologiese interafhanklikheid: die organisme/omgewingsveld

‘n Mens bestaan deur die self te differensieer van ander en die self met ander in kontak te bring. (Vergelyk Yontef, 1993:141; Van De Riet *et al*., 1980:36.) Dit is die twee funksies van ‘n grens. Goeie kontak met jou wêreld beteken dat jy die risiko sal neem om uit te reik en om jou eie grense te ontdek en bepaal. Effektiewe selfregulering behels kontak waarin bewustheid van voordele in die omgewing as toksies of voedsaam erken word. Dit wat voedsaam is word geassimileer en die ander word verwerp. Hierdie gedifferensieerde kontak lei tot groei (Yontef, 1993:141).

Volgens die navorser handel die paradoksale teorie van verandering juis daaroor dat jy moet wees wie jy is en nie wie ander wil hê jy moet wees nie. Dit vereis dat jy bewus sal wees van invloede wat vir jou toksies kan wees of wat vir jou voedsaam kan wees. As dit voedsaam en tot voordeel vir jou kan wees vir wie jy is, kan jy dit deel maak van jou geheel, anders kan dit verwerp word.

2.6.2 Metabolisme

In Gestaltterapie word metabolisme gebruik as metafoor vir psigologiese funksionering. Mense groei deur stukke af te byt van idees, kos of verhoudings, dit te kou of te oorweeg, en te ontdek of dit voedsaam is of nie. Wanneer dit voedsaam is sal die organisme dit assimileer en deel maak van die self, andersins sal dit uitgespoeg word. Dit veronderstel dat mense hul eie keuses en oordeelsvermoë sal vertrou (Yontef, 1993:141).

Volgens Mackewn (1997:69) is dit die paradoksale teorie van verandering wat aandui dat daar by mense wat hulself toelaat om ten volle in kontak te wees met wie hulle in die hier-en-nou is, verandering en groei sal plaasvind as gevolg van hierdie eerlike selfkennis. Die navorser ondersteun Mackewn en is van mening

dat mense hulle eie smaak en oordeelsvermoë moet vertrou om sodoende hulself kans te gee om te wees wie hulle is.

2.6.3 Regulering van die grense

Die grens tussen die self en die ander is baie belangrik. Hierdie grens moet deurdringbaar wees sodat uitruilings kan plaasvind, maar ook ferm genoeg vir outonomie. Metaboliese prosesse word deur die wette van homeostase beheer. Die belangrikste behoefte gee die organisme krag totdat dit versadig word of tot die volgende behoefte op die voorgrond tree. Lewe is die progressie van behoeftes wat ontmoet word en wat homeostatiese balans bereik en dan voortgaan tot by die volgende nuwe behoefte (Yontef, 1993:141).

Volgens die navorser is dit baie belangrik dat mens bereid moet wees om van ander te leer. Daar moet uitruiling plaasvind maar die persoon moet kan besluit watter uitruiling vir hom op die gegewe oomblik tot voordeel kan wees, en wat nie, wat hy wil laat deurdring en deel maak van homself en wat nie.

In die paradoksale teorie van verandering kan uitruilings plaasvind, maar net sodra die persoon presies is wie hy is. As dit nie geval is nie sal die persoon nog steeds nie wees wie hy is nie, omdat hy is wat ander wil hê hy moet wees, en omdat daar nog nie ‘n bewustheid van wie hy werklik is bestaan nie.

2.6.4 Versteuring van kontakgrense

Die grens tussen die self en die omgewing word versteur sodra daar nie meer onderskei kan word tussen die twee nie of wanneer die grens onduidelik of onsigbaar word. Goeie kontakfunksionering behels dat mense tussen kontak en kontakverbreking beweeg. Volgens Yontef (1993:142) is daar ses versteurings wat kontakgrense verbreek of soos O’Leary dit stel struikelblokke vir kontak (O’Leary, 1992:39).

Samevloeiing verbreek kontak. Die onderskeid en verskil tussen die self en die omgewing is so onduidelik dat grense verlore raak of verdwyn.

Isolasie veroorsaak ook kontakverbreking, maar het die gevolg dat die grens so ondeurdringbaar word dat die moontlikheid vir kontak onmoontlik is. Die belangrikheid van kontak met die ander vir die self is verlore vir bewustheid (Yontef, 1993:142).

Retrofleksie is nog ‘n versteuring by kontakgrense. Retrofleksie is ‘n skeiding in die self, waar die self sekere aspekte van die self verwerp en weerstand daarteen bied. Dit is wanneer die omgewing die plek inneem van die self en wanneer die self aan die self doen wat hy eintlik aan ander wil doen, of wanneer hy vir die self doen wat hy graag sou wou gehad het ander vir hom moes doen. Dit lei tot isolasie. Die illusie van selfbekwaamheid is ‘n voorbeeld van retrofleksie omdat dit die self vervang met die omgewing. Alhoewel mens jou eie kouwerk en asemhaling kan doen, kom die kos en die lug van die omgewing af. Introspeksie is ‘n vorm van retrofleksie wat voordelig of patologies kan wees, byvoorbeeld wanneer die uitdruk van woede onderdruk word kan dit voordelig wees in ‘n gevaarlike situasie, wanneer die lip gebyt word is dit beter as om bitsige dinge te sê. (Vergelyk Yontef, 1993:142; Clarkson, 1989:54.)

Introjeksie is wanneer ons regeer word deur geïnternaliseerde *‘shoulds’*. Dit beïnvloed die bewustheidsiklus en verhoed mobilisasie, wat die persoon verhoed om toepaslike aksiestappe te neem om sy eie behoeftes te ontmoet (Clarkson, 1989:52-53). Dit vind plaas wanneer vreemde materiaal van buite geabsorbeer en ingeneem word sonder dat dit gekou, geassimileer of daarteen gediskrimineer word. Hierdie heel insluk veroorsaak ‘n *“as if”* persoonlikheid en ‘n onbuigbare karakter. Hierdie waardes en gedrag wat deur introjeksie ingeneem is, word dan vir die self bevele wat gehoorsaam moet word (Yontef, 1993:142).

Projeksie is ‘n verwarring van die self en die ander wat tot gevolg het dat ‘n mens in ander sien wat hy nie in homself erken nie.

> A projection is a trait, attitude, feeling, or bit of behaviour which actually belongs to your own personality but is not experienced as such; instead, it is attributed to objects or persons in the environment and then experienced as directed toward you by them instead of the other way around. The projector, unaware, for instance, that he is rejecting others, believes that they are rejecting him; or unaware of his tendencies to approach others sexually, feels that they make sexual approaches to him (Clarkson, 1989:53).

Defleksie is die vermyding van kontak of bewustheid of betekenisvolle invloede. (Vergelyk Yontef, 1993:142; Clarkson, 1989:51.)

2.6.5 Organismiese self-regulering

Een van Gestaltterapie se doelwitte is om persoonlike verantwoordelikheid te beklemtoon en om self-regulering te bereik. Self-regulering is moontlik wanneer individue hulself beskou as veranderend en groeiend. Dit beteken dat hulle hulself sal erken vir wie hul is en nie vir wie hul wil wees nie. Hulle is vry van onvoltooidhede en word nie deur verwagtings van wie hulle moet wees in die toekoms verhinder nie (O'Leary, 1992:18). Volgens Clarkson (1989:19) is self-regulering net effektief as die persoon bewus is van wat vir hom voedsaam is en dit gebruik en wanneer hy dit verwerp wat nie voedsaam is nie.

Volgens Yontef is menslike regulasie organismies, wat beteken kennis van wat is, of 'shouldistic' wat beteken om te wees wat jy dink jy moet wees of nie moet wees nie. In organismiese selfregulering vind keuses en leerprosesse holisties plaas, met 'n natuurlike integrasie van liggaam en brein, gedagtes en gevoelens, spontaniteit en bewustelikheid. In *'shouldistic regulations'* is daar geen ervaring van die holistiese benadering nie, maar net die fokus op die kognitiewe ervaring (Yontef, 1993:143).

Die navorser stem hiermee saam. Dit is belangrik dat die adolessent homself sien as ‘n persoon wat groei en verander van dag tot dag. Geen persoon bly dieselfde nie. Die adolessent moet wees wie hy is en nie wie hy dink ander wil hê hy moet wees nie. Die persoon moet dit wat goed en voedsaam is gebruik en dit wat nie is nie, verwerp.

2.6.6 Verantwoordelikheid

Volgens Gestaltterapie is mense *responsible*, of dan *response-able* vir hulself. Dit wil sê hulle is die primêre agente om hul eie gedrag te bepaal. Wanneer mense deurmekaar raak en verantwoordelikheid met beskuldiging en ‘should’ verwar, plaas hulle druk op hulself en manipuleer hulle hulself, hulle probeer, maar is nie spontaan of geïntegreer nie. In sulke situasies word hulle ware behoeftes, response tot die omgewing en hul keuses in situasies geïgnoreer en rebelleer hulle teen ‘*shoulds’.* Gestaltterapeute glo in die belangrikheid van die duidelike verskil tussen wat jy kies en wat gegee is. Mense is verantwoordelik vir dit wat hulle kies om te doen, en vir hulle morele keuses. Gestaltterapie bied hulp aan mense om te ontdek wat moreel is volgens hul eie keuses en waardes. Kies en waardeer speel ‘n groot rol in Gestaltterapie (Yontef, 1993:146). Kliënte word in Gestaltterapie begelei om van die afhanklikheid op ander na self-ondersteuning te beweeg (Clarkson, 1989:17).

Volgens Van De Riet *et al.* (1980:57): *“Being responsible for oneself means being “able to respond” to one’s own expectations, desires, fantasies, and actions.*” Dit beteken egter ook dat ek nie verantwoordelikheid neem vir ander se optredes en gevoelens nie en ook nie van wat hulle van my verwag nie. Die meeste mense verstaan onder verantwoordelikheid om myself onder verpligtinge te plaas, maar dit is onwaar. Jy is net verantwoordelik vir jouself. Ek is nie in hierdie wêreld om ander mense se verwagtinge van my te vervul nie, en hulle hoef nie my verwagtinge te vervul nie.

Die implikasie om verantwoordelikheid vir jou eie gedrag en gevoelens te neem veronderstel dus dat jy ook kan kies hoe om in situasies op te tree, dit is die vryheid van keuse. As daar geen persoonlike vryheid is nie, kan die gevolg wees dat die individu glo dat geen verandering moontlik is nie. Wanneer ons toelaat dat iemand van buite belangrike besluite vir ons neem, vermy ons ons eie verantwoordelikheid, en gee ons ons vryheid weg. Die aanvaarding en erkenning van vryheid het die gevolg van groei by die persoon wat goeie gesondheid bewerkstellig (Van De Riet *et al*., 1980:58).

2.6.7 Gestaltteorie van verandering/ Paradoksale Teorie van verandering

Volgens Mackewn (1997:63) word die Gestaltteorie van verandering gesien as die paradoksale teorie van verandering omdat dit gebaseer is op die paradoksale veronderstelling dat mense verander deur meer te wees wie hul werklik is en nie deur te probeer wees wie hulle nie is nie. *'Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not'* (Beisser, 1970:77).

Soos reeds vernoem sluk kinders introjekte heel in (Clarkson, 1989:52) wat die gevolg het van 'n gedwonge moraliteit eerder as 'n organismies verenigbare moraliteit. Dit het dan gewoonlik die uitwerking van skuldgevoelens, omdat hulle nie optree in ooreenstemming met hulle '*wants'* nie maar in ooreenstemming met hulle '*shoulds'*. Baie kinders verspil baie energie om die onderskeiding tussen die *'shoulds'* en *'wants'* te onderhou waar die erkenning van eie moraliteit teenoor moraliteit van introjekte geplaas word. Hierdie *'shoulds'* saboteer die kinders, en hoe meer hulle hulself onder druk plaas om te wees wie hulle nie is nie, hoe meer weerstand bou op wat geen verandering tot gevolg het nie (Yontef, 1993:147).

Beisser neem die teorie verder, deur te stel dat verandering nie plaasvind deur die persoon se eie poging of die gesamentlike poging deur ander persone nie, maar dit vind wel plaas as die persoon genoeg tyd en moeite gebruik tot

bewustheid om te wees wie hy is, in sy huidige posisie in die huidige. Wanneer die terapeut die rol van veranderingsagent verwerp, sal verandering wat reg en betekenisvol is, op daardie oomblik, moontlik word. (Vergelyk Yontef, 1993:147; Mackewn, 1997:63.)

Gestaltterapie se algemene opvatting is dat bewustheid en kontak, wat besit, keuse, en verantwoordelikheid insluit, verandering te weeg bring wat spontaan en natuurlik is. Daarenteen is geforseerde verandering ‘n poging om ‘n beeld vanuit die introjekte te aktualiseer, eerder as om jou *self* te aktualiseer,d.i. wie jy is op die gegewe oomblik. Bewustheid van jou selfaanvaarding en die reg om te bestaan as wie jy is, veroorsaak dan dat jy groei (Yontef, 1993:147).

Gestalt-psigologie se beginsel van “Prägnanz”, stel dat die veld self sal vorm tot die beste Gestalt wat die universele toestande sal toelaat. Gestaltterapeute glo dat mense ‘n inherente dryfkrag het tot gesondheid, dit word ook gevind in die natuur waarvan die mens deel is. Bewustheid van die voor-die-handliggende, die bewustheidskontinuim, is daarom ‘n meganisme wat ‘n persoon kan gebruik om hierdie inherente dryfveer tot gesondheid te reguleer (Yontef, 1993:147). Hieruit kan die navorser aflei dat enige persoon geneig sal wees om te verander, of dan om gesond te wees, soos Yontef dit stel. Die verskil lê daarin dat die persoon net gesond sal kan wees as hy is wie hy is, en nie probeer wees soos hy dink hy moet wees volgens introjekte vanuit sy omgewing nie. Daarom is hierdie bewustheidskontinuum ook baie belangrik in die teorie van verandering. Die rede volgens die navorser is dat die dryf van gesondheid spontaan is en nie geforseer behoort te wees nie.

2.6.7.1 Differensiasie van die veld: Polariteit versus Digotomie

‘n Digotomie is ‘n tweedeling waar die veld nie gesien word as ‘n geheel wat verdeel word in verskillende dele wat in mekaar pas nie, maar as ‘n verskeidenheid van nie-verbandhoudende kragte. Digotomiese denke meng in met organismiese self-regulering. Dit neig na intoleransie teen diversiteit tussen

persone en van paradoksale waarhede oor ‘n enkele persoon (Yontef, 1993:148).

Organismiese selfregulering lei tot die integrering van dele in mekaar en tot die geheel wat die dele insluit. Die veld word gedurig verdeel in polariteite, dele wat teenoorgesteldes is, wat mekaar komplementeer, ontvou, of verduidelik. Die konsep van polariteite hanteer teenoorgesteldes as deel van die geheel, soos die *yin* en *yang* (Yontef, 1993:148). Verskille word dus in hierdie polêre siening van die veld aanvaar en geïntegreer. Die ontbreking van integrasie veroorsaak hierdie verdeling van byvoorbeeld, liggaam-siel, self-eksterne, biologies-kultureel, onbewustelik-bewustelik. Dialoog integreer die dele tot ‘n nuwe geheel wat ‘n gedifferensieerde eenheid vorm. Digotomieë soos die geïdealiseerde self en die behoeftige self, denke en impulse, sosiale vereistes, en persoonlike behoeftes kan genees word deur die integrasie tot die geheel wat gedifferensieerd is in natuurlike polariteite. (Vergelyk Yontef, 1993:148; Van De Riet *et al*., 1980:46-47.)

2.6.7.2 Definisie van Gesondheid I: Die Goeie Gestalt as Polariteit

Die goeie Gestalt beskryf ‘n waarneembare veld as iets wat goed georganiseerd is met duidelikheid en goeie vorm. Wanneer ‘n goed gevormde figuur teen ‘n minder duidelike agtergrond staan, sal die figuur duidelik uitstaan. Die verhouding tussen dit wat uitstaan, naamlik die figuur, en die konteks, die grond, is die betekenis. In die goeie Gestalt sal die betekenis duidelik wees, omdat die goeie Gestalt ‘n inhoudlose definisie van gesondheid gee (Yontef, 1993:148).

Die figuur se gesondheid verander gedurig soos wat die behoefte dit bepaal. Sodra die behoefte bevredig word, of wanneer ‘n groter behoefte op die voorgrond verskyn, skuif dit na die volgende behoefte (Yontef, 1993:148).

2.6.7.3 Definisie van Gesondheid II: Die Polariteit van Kreatiewe Aanpassing

Die konsep van gesonde funksionering in Gestaltterapie sluit kreatiewe aanpassing in. Die rede hiervoor is dat die persoon self verantwoordelikheid neem vir die ekologiese balans tussen homself en sy omgewing/veld. Psigoterapie wat ‘n kliënt net help om aan te pas skep stereotipering, en wanneer die kliënt gelei word om homself net in te stel op die wêreld sonder om ander mense in ag te neem, veroorsaak patologiese narsisme en die isolasie van die self (Yontef, 1993:148). Om jou eie stel innerlike ondersteuningswaardes te bevestig, jou eie innerlike wysheid, en potensiaal en eie ondersteunstelsel, is ‘n sentrale doel in gesondheid (Van De Riet *et al*., 1980:54).

Weerstand is deel van polariteit wat bestaan uit ‘n impuls en die weerstand teen die impuls. Weerstand is ‘n integrale deel van gesondheid alhoewel dit telkemale gesien word as ‘n digotomie, en gehanteer word as iets wat *sleg* is. Weerstand speel ‘n belangrike rol in Gestaltterapie, en word gesien as die selfkonflik van die kliënt wat gelei moet word om ‘n integrale deel te vorm van die gedifferensieerde self (Yontef, 1993:148).

Dit is daarom belangrik dat die adolessent begelei sal word om sy eie ondersteunstelsel te vorm om sodoende as geheel gesond te funksioneer. Weerstand sal natuurlik voorkom, maar moet onder die adolessent se aandag gebring word sodat hierdie weerstand ‘n integrale deel kan word van sy geheel.

2.6.7.4 Impasse

Impasse vind plaas wanneer eksterne ondersteuning ontbreek en die kliënt glo dat hy nie homself kan ondersteun nie. Die maklikste metode om dit te hanteer is deur ander te manipuleer. ‘n Organismiese selfregulerende persoon neem verantwoordelikheid vir wat gedoen word vir die self, wat deur ander vir die self gedoen word, en wat deur self vir ander gedoen word. Hierdie persoon ruil uit met sy omgewing maar sy basiese ondersteuning vir regulasie vir sy bestaan is

die self. Wanneer die persoon nie hiervan bewus is nie word eksterne ondersteuning ‘n plaasvervanger vir self-ondersteuning in plaas daarvan dat dit ‘n bron van voedsaamheid vir die self word. In Gestaltterapie is dit belangrik dat die kliënt bewus is van die liefdevolle kontak van die terapeut sonder dat die terapeut die kliënt se werk doen soos die geval by baie psigoterapië waar die terapeut die kliënt se eksterne ondersteuning is eerder as om self-ondersteuning te fasiliteer (Yontef, 1993:150). In impasse staak die kliënt enige rolspelery, wat daartoe lei dat hy nie weet wat om volgende te doen nie. Dit is dan wanneer die kliënt gekonfronteer word met ‘n vakuum of leegheid, en dan vasgevang sit in hull eie groei en volwassewording (O’Leary, 1992:19).

Wanneer die rol van die ***change-agent*** verwerp word, sal ordelike en betekenisvolle verandering eers moontlik word. Die Gestaltterapeut behoort die rol van die ‘***changer***’ te verwerp, en eerder die kliënt aanmoedig om te wees wie hy is. Perls glo dat verandering nie gebeur deur forsering of oorreding of insig of interpretasie nie, maar eerder wanneer die kliënt dit wie hy wil wees verwerp en dit is, wie hy is. “*The premise is that one must stand in one place in order to have firm footing to move and that it is difficult or impossible to move without that footing”* (Beisser, 1970:111).

Wanneer die kliënt wat verlang na verandering kom vir terapie is hy in konflik met twee intrapsigiese faksies, naamlik dit wat hy *behoort te wees* en dit wie hy dink hy is. Hy is egter nooit ten volle een van die twee nie, maar beweeg tussen hulle rond. Die terapeut moet die kliënt vra om homself ten volle in te speel in elke rol, een op ‘n slag. Die terapeut moet die kliënt help sodat hy kan wees wie hy op die oomblik is (Beisser, 1970:112).

Gewoonlik kom kliënte na terapeute omdat hulle wil verander. Menige terapeute weet dit en gaan daarop uit om op welke wyses ookal die kliënte te verander. Hierdeur kom die *topdog/underdog* dichotomie na vore. Daardie terapeut wat die kliënt wil help, het die ekspert geword, en die kliënt die hulpelose persoon. Die

doel is nog steeds dat die terapeut en die kliënt gelykes moet word. Die Gestaltterapeut glo dat die *topdog/underdog* (vergelyk 2.7) reeds in die kliënt bestaan. Die een probeer die ander verander. Die terapeut moet daarteen waak om nie in een van hierdie twee rolle vasgevang te word nie. Die terapeut kan dit vermy deur die kliënt aan te moedig om albei rolle te aanvaar as sy eie (Beisser, 1970:112).

Die analitiese terapeut, in teenstelling hiermee, gebruik tegnieke soos drome, vrye assosiasies, tranferensie en interpretasie om insig te verkry, sodat verandering kan volg. Die behaviouristiese terapeut beloon of straf gedrag om dit te laat verander. Die Gestalt terapeut moedig die kliënt aan om te wees wie hy tans is. Perls sê *"...to heal a suffering one must experience it in the full"* (Beisser, 1970:112).

Die Gestaltterapeut besef ook dat 'n persoon 'n geheel is en nie gefragmenteer is in twee teenoorgestelde opponerende dele nie. In die natuurlike staat is daar 'n dinamiese transaksie tussen die self en die omgewing (Beisser, 1970:112).

Die Gestaltterapeut sien verandering as 'n moontlikheid waar die struktuur in 'n proses verander. Wanneer dit plaasvind is die persoon oop vir verwisseling met sy omgewing. Somtyds gebeur dit dat die dele vervreem word, dan moedig die terapeut die kliënt aan om die dele met mekaar te laat kommunikeer. Wanneer die kliënt weier of 'n blokkasie toon hierteen, vra die terapeut die kliënt om homself in die blokkasie voor te stel. Dit help integrasie ontwikkel, om sodoende al die dele te integreer. Deur ten volle te wees wie jy is, kan jy eers iemand anders word (Beisser, 1970:112).

Die terapeut is self iemand wat nie wil verander nie, maar wat net wil wees wie sy is. Die kliënt wat probeer om die terapeut in 'n stereotipiese hokkie te pas van 'n *'topdog'* of so iets veroorsaak konflik tussen hulle. Die eindpunt word bereik wanneer elkeen kan wees wie hy is en nog steeds in kontak is. Die terapeut

word beweeg om te verander wanneer hy homself is by ander. Hierdie gemeenskaplike interaksie lei tot die moontlikheid dat die terapeut op haar mees effektiewe is wanneer sy baie verander, maar wanneer sy oop is vir verandering sal sy haar grootste impak op haar kliënt sien (Beisser, 1970:110-116).

2.7 DIE GEAARDHEID VAN DIE MENS

Volgens die Gestaltteorie is die belangrikste fokus die denke, gevoelens en emosies van die *hier-en-nou.* Wanneer die mens as totale organisme reageer en optree, dui dit op gesonde gedrag. Die geaardheid van die mens word volgens Gestalt gesien as positief deurdat mense as selfregulerende wesens beskou word wat eenheid en integrasie in hul lewe kan bereik soos gesien volgens Thompson & Rudolph (in Schoeman, 2001:90).

Perls (in Schoeman, 2001:90) sien die mens as ‘n totale organisme, en nie net as ‘n brein nie. Die mens bestaan uit liggaam, gevoelens, emosies, en woorde. Volgens Perls is die mens se liggaam en gevoelens gewoonlik beter aanwysers van die waarheid as sy woorde, omdat hy homself deur sy woorde van die waarheid af weghou. Liggaamstekens soos rugpyn, maagpyn, kopseer ensovoorts dui dat hy verandering nodig het. Daarom is bewustheid baie belangrik, en kan dit soms alleen genesing bied. Die rede is dat volle bewustheid ‘n staat van organismiese selfregulering ontwikkel waar die persoon totale beheer oorneem.

Gesonde mense word gesien as mense wat hul bewustheid kan behou sonder om beïnvloed te word deur ‘n verskeidenheid omgewingstimuli wat gedurig ons aandag kan aftrek of ons bewustheid kan beïnvloed. Hierdie mense kan hul eie behoeftes ten volle ervaar en die omgewingsalternatiewe aanwend vir hierdie behoeftes. Belangrik is om te besef dat gesonde mense nog steeds frustrasies en innerlike konflik beleef, maar omdat hulle vlakke van bewustheid so goed ontwikkel is, kan hulle hierdie probleme vinnig oplos, omdat hulle bewus is van

watter probleme opgelos kan word en watter nie. Die sleutel tot suksesvolle aanpassing volgens Perls se teorie is die ontwikkeling van persoonlike verantwoordelikheid vir jou eie lewe en jou reaksie tot jou omgewing (in Schoeman, 2001:90).

Perls se gewilde Gestaltgebed som sy dogma goed op en vat dit saam:

> *"I do my thing and you do your thing.*
> *I am not in this world to live up to your expectations,*
> *And you are not in this world to live up to mine.*
> *You are you, and I am I*
> *And if by chance we find each other, it's beautiful.*
> *If not, it can't be helped*" (Smith, 1976:142).

Die gesonde persoon fokus gewoonlik op die behoefte wat nou op die voorgrond is. Sodra die behoefte bevredig is, skuif die volgende een op die voorgrond. Die figuur en voorgrond werk nou saam. Die kliënt moet in staat wees om te kan bepaal wat sy eie behoefte is, hoe om homself en sy omgewing te manipuleer. Daar moet dus 'n goeie interaksie wees tussen die organisme en die omgewing sodat nuwe Gestalts gevorm kan word en op die voorgrond kan verskyn volgens Thompson en Rudolph (in Schoeman, 2001:90).

Perls skryf dat mense addisionele probleme vir hulself veroorsaak deurdat hulle nie bewus is van hul eie behoeftes nie, nie weet hoe om dit te bevredig nie, en dit gewoonlik oorlaat aan ander. Hulle ontduik hul eie verantwoordelikheid. Perls dui daarop dat mense vir hulself addisionele probleme veroorsaak deur nie hul lewe volgens die volgende ses kategorieë hanteer nie:

- *Die tekortkoming van kontak met die omgewing*. Mense raak so rigied dat hulle hulself van ander mense en hulpmiddels in die omgewing afsny.
- *Samevloeiing* vind plaas wanneer die persoon te veel van sy omgewing en mense om hom inneem dat hy nie meer bewus is van wie en waar hy is nie. Die omgewing neem beheer oor van die persoon.

- *Onvoltooidhede* vind plaas wanneer mense nog behoeftes en onuitgedrukte emosies en gevoelens het wat nie voltooi is nie en wat hunker na bewustheid.
- *Fragmentasie* vind plaas wanneer die persoon nie die vermoë het om sy eie behoeftes te erken of ontken nie.
- *Topdog/underdog* is die skeiding in ‘n persoon se persoonlikheid tussen wat hy moet doen(should do-topdog) en wat hy wil doen(want to do-underdog).
- *Polariteite of dichotomieë* is die beweging van die mens tussen polariteite wat in sy lewe ontstaan soos liggaam/brein; bewustelik/onbewustelik, emosioneel/realiteit ensovoorts volgens Thompson en Rudolph (in Schoeman, 2001:91).

Perls se Gestaltterapie bied egter vyf lae aan wat ‘n Gestaltlewe vergemaklik. Hierdie lae is ook saamgestel om aan te dui hoe mense hulself verhoed om te groei as gevolg van fragmentering.

- *Foniese laag*: die proses waarin mense vasgevang word om te probeer wees wie hul nie is nie. Hierdie laag het baie probleme wat nooit opgelos word nie.
- *Fobiese laag*: wanneer mense bewus word van hierdie foniese kant van hulself is dit ’n skrikwekkende ervaring wat met vrees gepaard gaan.
- *Impasse:* mense bereik ‘n stadium waar hulle so gewoond is om hul ondersteuning elders te kry dat hul staties verkeer en nie bewus is van alternatiewe nie.
- *Implosiewe laag*: bewustheid van hul eie beperkinge lei tot eksperimentering met nuwe gedrag.
- *Eksplosiewe laag:* as hierdie eksperimentering met nuwe gedrag suksesvol was, word hierdie laag bereik waarin ongebruikte en opgehoopte energie gestoor was om die foniese bestaan te onderhou Thompson en Rudolph (in Schoeman, 2001:92).

Gestaltterapie fokus op die totale bestaan en integrasie van die organisme wat ‘n nimmereindigende proses is waar bewustheid van die hier-en-nou die belangrikste rol speel volgens Thompson en Rudolph (Schoeman, 2001:92). Die navorser stem hiermee saam. Die belangrikste is dat die adolessent bewus sal wees van wie hy is in die hier-en-nou. As geen bewustheid plaasvind nie, sal daar ook geen integrasie van die adolessent plaasvind nie, wat sal veroorsaak dat die adolessent sal probeer wees wie hy nie is nie. Dit beteken dat die adolessent in die verlede of in die toekoms sal lewe, omdat hy sal streef na wat moet wees of wat was. Die totale bestaan as organisme in geheel in die hier-en-nou is waarna gestreef moet word.

Die navorser gaan vervolgens die doelstellings van Gestaltspelterapie en daarna die verloop van terapeutiese proses kortliks beskryf. Oaklander se model van die terapeutiese proses word benut as basis vir die Gestaltspelterapeutiese proses van hierdie navorsing.

2.8 DOELSTELLINGS VAN GESTALTSPELTERAPIE

Die verhoging van die bewussyn van die kliënt is een van Gestaltterapie en Gestaltspelterapie se sentrale doelstellings (Yontef, 1993:144; Blom in Jansen Van Rensburg, 2004:91). Volgens Thompson en Rudolph (in Jansen van Rensburg, 2004:91; en Smit, 2004:72) is daar twee ander doelstellings wat ook belangrik is, naamlik; om die adolessent te leer om meer selfondersteunend op te tree deur verantwoordelikheid vir homself te aanvaar, en die bereiking van persoonlike integrasie. Hierdie aspekte vorm die doelstellings van beide Gestaltterapie en Gestaltspelterapie, en word tydens die terapeutiese proses aangespreek. Hierdie doelstellings sal ook vervolgens bespreek word.

Bewustheid

Bewustheid is ‘n primêre doelstelling van Gestaltterapie en Gestaltspelterapie. Bewustheid is die proses waar die individu op kognitiewe, emosionele,

sensoriese en affektiewe vlak in kontak is met homself en sy omgewing. Dit beteken dat bewustheid die adolessent in staat stel om sy eie behoeftes te identifiseer en kontak te maak met sy omgewing, ten einde hierdie behoeftes te bevredig (Yontef, 1993:144, Aronstam, 1989:635). Bewustheid is die proses waarin die adolessent sy eie beheer besit oor die keuse van, en verantwoordelikheid vir, sy gedrag en gevoelens. Die adolessent wat bewus is, weet wat hy doen en hoe hy dit doen, hy is bewus van die alternatiewe wat hy besit, en dat hy kies om te wees wie hy is (Yontef, 1993:145).

Volgens Blom (in Smit, 2004:72) kan die adolessent binne die terapeutiese proses meer bewus raak van **wie hy is**, wat hy voel, waarvan hy hou en nie hou nie, wat hy nodig het, wat hy doen en hoe hy dit doen. Hierdie doelstelling van bewustheid in geheel kan volgens die navorser die adolessent begelei om self keuses te maak en verantwoordelikheid te neem daarvoor, en dan daardeur te wees wie hy is en nie wie ander wil hê hy moet wees nie.

Selfondersteuning

Volgens Blom (in Jansen van Rensburg, 2004:94) is ‘n terapeutiese doelstelling van Gestaltspelterapie om die adolessent te leer om meer verantwoordelikheid vir homself te aanvaar en minder steun van die omgewing te verlang, ten einde in ‘n volwasse persoon te ontwikkel. Volgens Yontef (1993:26) benodig groei, wat assimilasie van liefde en hulp van ander insluit, ook selfondersteuning. “*Trying to be who one is not is not self-support.”* Die identifikasie van jou eie ervaringsgedrag en situasie is baie belangrike aspekte in selfondersteuning. Hierdie selfondersteuning behels dan ook selfaanvaarding en selfkennis.

Die navorser is van mening dat hierdie doelstelling van Gestaltspelterapie, naamlik selfondersteuning, die adolessent kan begelei om homself te aanvaar, self te leer ken, en selfondersteunend te raak deur sy eie keuses te maak van wie hy is, om sodoende in ’n volwasse persoon te ontwikkel.

Integrasie

Integrasie is ‘n belangrike doelstelling van Gestaltspelterapie, in die opinie van die navorser. Integrasie vind plaas wanneer die adolessent in terapie kan identifiseer met wie hy is en met wie ander wil hê hy moet wees, en wanneer hy daardeur begelei kan word om hierdie digotomie te integreer (Yontef, 1993:162). Integrasie is volgens Blom (in Jansen van Rensburg, 2004:93) die voltooïng van ‘n onvoltooidheid om ‘n nuwe geheel te vorm. Die navorser is van mening dat dit beteken dat die adolessent begelei moet word om te funksioneer as ‘n geheel van wie hy is. Die adolessent moet die dele waarvan hy hou en nie hou nie erken en moet hulle aanvaar om deel te maak van sy geïntegreerde geheel van wie hy is, dan sal hy kan groei en verander in wie hy wil wees.

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat die doelstellings van Gestaltspelterapie aansluit by die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent, om sodoende die adolessent te begelei om te wees wie hy is.

2.8.1 Die terapeutiese proses binne Gestaltspelterapie

Volgens Yontef en Simkin (in Jansen van Rensburg, 2004:95; Smit, 2004:74) lei bewussyn tot natuurlike verandering. Dit sluit die maak van keuses in, asook die neem van verantwoordelikheid en kontak. Die bevordering van die adolessent se bewussyn is, soos reeds genoem, een van Gestaltspelterapie se doelstellings. Die adolessent word bewus gemaak van sy eie proses. Volgens Blom (in Jansen van Rensburg, 2004:96) kan die adolessent se proses beskou word as wie hy is, watter emosies hy openbaar, waarvan hy hou en nie hou nie, wat sy behoeftes is, watter gedrag hy openbaar, en hoe hy dit openbaar. Ten einde die adolessent se bewussyn van sy proses te verhoog word Oaklander se terapeutiese proses gebruik. Vir die doelstellings van hierdie navorsing word die terapeutiese proses van Oaklander ook gevolg. Toepaslike spelvorme, tegnieke, en aktiwiteite wat tydens die Gestaltspelterapeutiese proses benut kan word om die adolessent meer bewus te maak van wie hy is, sal ook bespreek word.

Spelvorme wat vir die doeleindes van hierdie navorsing belangrik is, sluit kreatiewe spel en projektiewe spel in, asook tegnieke soos fantasie en teken, en bewussynsoefeninge (Oaklander in Smit, 2004:75).

Die verskillende fases van die Gestaltspelterapeutiese proses is eerstens die bou van ‘n terapeutiese verhouding, dan kontakmaak en bevorder van selfondersteuning, emosionele uitdrukking, selfvertroeteling, die hanteer van volharde onvanpaste proses en laastens die termineer van die proses. (Smit, 2004:75). Ter wille van die geheelbeeld van die onderskeie stappe in die terapeutiese proses word ‘n skematiese voorstelling uiteengesit soos vervat deur Blom (in Jansen van Rensburg, 2004:96-97).

TABEL 1: Skematiese voorstelling van die terapeutiese proses

FASES	DOELSTELLINGS EN DOELWITTE
1. Bou van ‘n terapeutiese verhouding	• totstandkom van *ek-jy-verhouding* • fokus op die hier-en-nou • verantwoordelikheid van terapeut en adolessent • tegnieke en aktiwiteite wat fokus op ervaring en ontdekking • wyse van assessering • manifestasie en hantering van weerstand • stel van grense en beperkings
2. Kontakmaak en selfondersteuning	• sensoriese en liggaamlike kontakmaak • versterk van die self deur ➢ definiëring van die self ➢ keuses ➢ bemeestering, gesag en beheer ➢ besit van projeksies ➢ grense en beperkings ➢ speleringheid, verbeelding en humor
3. Emosionele uitdrukking	• uitdruk van aggressiewe energie • uitdruk van emosies deur kognitiewe gesprekvoer oor liggaamlike reaksies op verskillende emosies, projeksies, en besit van emosies; • aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede
4. Selfvertroeteling	• kontakmaak met onaanvaarbare dele van die self

	• bekom van vaardighede om vertroetelende dele te benut te einde onaanvaarbare dele te integreer en te vertroetel • bekom van vaardighede om goed te wees vir die self
5. Hantering van die volharde onvanpaste proses	• bevorder van bewussyn van eie proses en gedrag • aanleer van vaardighede om keuses te maak en verantwoordelikheid te neem
6. Terminering	• evalueer en voorberei om geskikte tyd te bepaal

Die ses belangrike fases in die terapeutiese proses volgens Oaklander word vervolgens bespreek. Tydens elke fase word die adolessent van ‘n verskeidenheid ervaringe deur middel van aktiwiteite voorsien wat sy bewussynsvlakke ten opsigte van homself en sy omgewing sal verhoog. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:97; Smit, 2004:75.) Blom (in Smit, 2004:75) beklemtoon egter dat hierdie fases nie rigied gevolg kan word nie, omdat die terapeut by die adolessent se proses in ‘n spesifieke fase moet bly om sodoende die waardevolle terapie te verrig.

Fase 1: Bou van ‘n terapeutiese verhouding

Volgens Oaklander (1988:185) is die eerste paar sessies se fokus op die bou van ‘n terapeutiese verhouding met die adolessent. Dit vorm die basis en raamwerk vir spelterapie waartydens kontak met die adolessent gemaak word. (Vergelyk Smit, 2004:75; Jansen van Rensburg, 2004:98.) Soos vervat in die skematiese voorstelling hierbo is daar ‘n paar aspekte wat ‘n rol speel in hierdie fase en dié aspekte gaan daarom vervolgens bespreek word.

- ***Totstandkom van ‘n ek-jy-verhouding***

Die ek-jy-verhouding impliseer dat die terapeut en adolessent op ‘n gelyke vlak is ongeag ouderdom of kwalifikasie en dat hulle gelyke status sal geniet sodat die adolessent veilig en gemaklik kan voel. (Vergelyk Aronstam, 1989:649; Clarkson, 1989:16-17; Jansen van Rensburg, 2004:98; Smit, 2004:76; Oaklander, 2003:143.) Volgens Jansen van Rensburg (2004:98) word

onvoorwaardelike aanvaarding en respek uitgeleef sodat die adolessent gemaklik en veilig kan voel deur net homself te wees. Hierdie aspek vorm die fondament vir die terapeutiese interaksies wat mag volg omrede dit ‘n ruimte skep van groei en verandering (Mackewn,1997:80). Die terapeut behoort ook bewus te wees van haar eie beperkinge, emosies en grense, en dit dan eerlik sal uitleef in die ek-jy-verhouding.

Dit blyk dus dat die verhouding tussen die terapeut en die adolessent uniek is deurdat die adolessent kan wees wie hy is as gevolg van die ruimte van veiligheid en aanvaarding wat die terapeut behoort te skep.

- ***Bewussyn in die hier-en-nou***

Een van die uitgangspunte van Gestaltterapie is om die adolessent se bewussyn in die teenwoordige hede te bevorder (Aronstam, 1989:639-640). Dit is belangrik omdat dit beteken dat die adolessent homself sal ken soos hy is in die hier-en-nou eerder as om voor te gee dat hy iemand of iets anders is as wat hy waarlik is (Mackewn, 1997:86).

- ***Verantwoordelikheid***

Die kind moet begelei word om sy eie keuses te maak, en om sy eie gedrag te identifiseer en te aanvaar, om sodoende verantwoordelikheid vir homself te aanvaar wat lei tot groei en integrasie. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:98; Smit, 2004:77.)

- ***Ervaring en ontdekking***

Volgens Yontef (1993:155) fokus die Gestaltteorie se tegnieke op direkte ervaring en eksperimentering, en dit is die enigste wyse waardeur die adolessent kan leer hoe om buite die terapie ook oor die weg te kom (Aronstam, 1989:640). Volgens die navorser sluit dit nou aan by introjekte wat die adolessent self moet ervaar en waarmee hy moet eksperimenteer om sodoende meer te wees wie hy is volgens sy eie ervaringe, keuses en eksperimentering.

- ***Weerstand***

Weerstand dui nie op onwilligheid van die adolessent nie maar eerder op hoe die adolessent homself beskerm en dit dui ook op sy kontakvlak (Smit, 2004:78; Jansen van Rensburg, 2004:98). Dit moet deur die terapeut gerespekteer word om sodoende die bou van die terapeutiese verhouding positief te beïnvloed. Weerstand behoort as ‘n waardevolle en opregte teken van die adolessent se self hanteer en gerespekteer te word omdat dit die hoogtepunt is van die leerproses en vir verandering (Mackewn, 1997:175).

- ***Grense en beperkinge***

Toepaslike grense vir die adolessent, sy ouers, asook vir die terapeut is onontbeerlik en hou bepaalde voorwaardes in deurdat dit struktuur bied vir die ontwikkeling van die terapeutiese verhouding en bydra dat die adolessent sekuriteit ervaar (Jansen van Rensburg, 2004:99).

- ***Asesseertegnieke***

Asessering vind deurlopend plaas met die bou van die terapeutiese verhouding (Jansen van Rensburg, 2004:99). Die navorser gaan dit nie volledig beskryf nie, weens die beperkte omvang van die navorsing . Die navorser het wel onder andere van die genogram, fantasie van veilige plekkie en roosboomtegnieke gebruik gemaak in die terapeutiese proses.

FASE 2: Kontakmaak en bevordering van selfondersteuning

Kontakmaak (vergelyk 2.4.4) is ‘n baie belangrike aspek tydens die terapeutiese proses, aangesien geen verandering hiersonder kan plaasvind nie (Mackewn, 1997:64). Volgens Oaklander is die komponente van kontakmaak wat aandag behoort te geniet om sodoende die adolessent se selfondersteuning te bevorder, sensoriese en liggaamlike kontakmaak en die versterking van die self. (Vergelyk Oaklander, 1994:291; 1997:296-306 en Jansen van Rensburg, 2004:99.)

- ***Sensoriese en liggaamlike kontakmaak***

Al die adolessent se sensoriese funksies, naamlik sig, gehoor, smaak, reuk en tas speel ‘n belangrike rol in die adolessent se vermoë tot kontakmaak volgens Blom (in Smit, 2004:78). Die fokus op sensoriese en liggaamlike kontakmaak lei daartoe dat die adolessent meer bewus word van **wie hy is** en die emosies wat hy beleef. (Vergelyk Yontef, 1993:66; Jansen van Rensburg, 2004:100; Oaklander, 2003:147.) Die gesonde ononderbroke ontwikkeling van ‘n kind se sintuie, liggaam, emosies, en intellek vorm die onderliggende basis van die kind se sin vir self (Oaklander, 1988:57). Asemhaling is ‘n belangrike deel van die adolessent se liggaamsbewussyn, en daarom kan daar verskeie asemhalingsoefeninge met hom gedoen word om sensoriese en liggaamlike kontakmaak te bevorder. (Vergelyk Oaklander, 1988:128; Jansen van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:78.)

- ***Versterking van die sin vir die self***

Volgens Smit (2004:79) kan die adolessent se selfbewussyn net aangespreek word as sy sin vir die self versterk word. Dit kan aangemoedig word deur ‘n verskeidenheid aspekte in die terapeutiese verhouding in te bou, naamlik:

- ***Definiëring van die self***, met ander woorde wie die adolessent is, hoe hy homself kan definieer in sy uniekheid, sy voorkeur en afkeure lei tot die versterking van die sin vir die self, wat weer lei tot gesonde groei. Die adolessent wat deur groot fisiese, kognitiewe en emosionele veranderinge gaan se sin vir die self behoort in die terapeutiese proses aangespreek te word, sodat sy selfkennis bevorder kan word en hy meer bewus kan word van wie hy is. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80; Oaklander, 1997:298-299; Oaklander, 2003:148.)
- ***Die maak van keuses*** versterk die sin vir die self. Dit sluit keuses in van speelaktiwiteite en materiaal, asook die uitdruk van emosies. (Vergelyk Smit, 2004:80; Jansen van Rensburg, 2004:100; Oaklander, 2003:148.)
- ***Bemeestering en beheer*** wys na ‘n innerlike sin vir kontrole en die vermoë om die omgewing te verstaan en effektief teenoor die omgewing

op te tree (Shapiro in Smit, 2004:80). Dit is baie belangrik dat die adolessent self moet keuses maak en besluite neem, om sodoende die gevoel van bemeestering en beheer te ervaar. (Vergelyk Jansen Van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80; Oaklander, 2003:149.)

- ***Besit van projeksies*** vind plaas wanneer die adolessent self stellings maak en eienaarskap aanvaar daarvoor. Dit is aanduidend van sy sin vir die self. (Vergelyk Jansen Van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80; Oaklander, 2003:148.)
- ***Grense en beperkinge*** versterk volgens Oaklander (in Jansen Van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80) die adolessent se sin vir die self, en vestig veiligheid.
- ***Speleringheid, humor, verbeelding, en pret*** is ‘n natuurlike deel van spel en kindwees, en behoort in die terapeutiese proses ingesluit te wees ten einde die adolessent se sin vir die self te versterk. (Vergelyk Jansen Van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80.)

Volgens Jansen van Rensburg (2004:101) word die adolessent dus deur die benutting van verskillende speltegnieke die geleentheid gebied om homself te definieer om sodoende sy sin vir die self te versterk. Sodra die adolessent meer bewus is van wie hy is en die ervaring kry dat hy homself mag uitleef is hy gereed om die volgende fase in die terapeutiese proses van emosionele uitdrukking binne te gaan (Jansen van Rensburg, 2004:101). Volgens die navorser se opinie kry die adolessent die geleentheid om deur ‘n verskeidenheid van speltegnieke homself te definieer soos hy homself sien. Dit versterk sy sin vir die self, om sodoende meer te wees wie hy is.

FASE 3: Emosionele uitdrukking

Volgens Oaklander (1994:295-296) moet die adolessent se emosionele uitdrukking aangespreek word deur die uitdruk van aggressiewe energie en emosies. Aggressiewe energie volgens Oaklander (in Jansen Van Rensburg, 2004:101; Smit, 2004:84) verwys na die energie wat benodig word om aksies te

neem en emosies uit te druk. Die uitdrukking van aggressiewe energie volgens Blom (in Jansen Van Rensburg, 2004:101; Smit, 2004:84) blyk ‘n voorvereiste vir gesonde emosionele uitdrukking te wees. Verskeie tegnieke en aktiwiteite word deur Oaklander (1988:214) voorgestel vir die uitdruk van aggressiewe energie naamlik die kussing- of bataca geveg, slaan, sny of kap van ‘n kleimodel, en die teken van emosies.

Adolessente is dikwels só verward as gevolg van die baie veranderinge wat hulle ondergaan, dat hulle nie bewus is van emosies nie (Oaklander, 1988:122). Dit beteken dat hulle nie altyd weet hoe om hul emosies uit te druk nie. Dit is daarom nodig dat die adolessent hulp moet ontvang om in kontak te kom met sy emosies, daaroor te praat, keuses te kan maak oor hoe om dit uit te druk, en die emosies te besit. (Vergelyk Oaklander, 1988:122; Jansen van Rensburg, 2004:102; Oaklander, 2003:150.)

Verskeie speltegnieke soos byvoorbeeld tekentegnieke, fantasie, kleiwerk, sandspel en drome kan benut word om die asolessent te help om onderdrukte emosies te verbaliseer en te projekteer. Die 14-stappe van Oaklander kan benut word by hierdie tegnieke. (Vergelyk Oaklander, 1988:122-123; Jansen Van Rensburg, 2004:103; Smit, 2004:87-91.) Die navorser is van mening dat tegnieke wat die adolessent kan help om uiting te gee aan sy emosies wat kan lei tot ‘n versterking van sy sin vir die self en die adolessent bewus kan maak van wie hy is, met inbegrip van sy emosies.

FASE 4: Selfvertroeteling

Die adolessent word tydens terapie gehelp om die ondersteunende deel in homself te benut om sodoende die beskadigde dele te kan hanteer (Oaklander, 1994:295). Die adolessent moet gelei word om deur middel van selfvertroeteling die polariteite in homself te integreer en die negatiewe dele te aanvaar en te vertroetel en vir homself goed te wees. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:103; Oaklander, 2003:150.)

Volgens Blom (in Jansen van Rensburg, 2004:103) is dit belangrik dat die adolessent vaardighede moet aanleer om sodoende homself goed te behandel. Selfvertroeteling het tot gevolg dat die adolessent in kontak kom met daardie dele wat in homself nie aanvaarbaar is nie, wat dikwels introjekte is waarmee hy grootgeword het (Oaklander, 2003:150). Die adolessent identifiseer homself in totaliteit met daardie deel wat dus lei tot fragmentering. Die navorser is van mening dat dit dus nodig is dat die adolessent bewus gemaak moet word daarvan dat hy die somtotaal van dele is en dat daardie negatiewe deel net een deeltjie van homself verteenwoordig waaroor hy beheer het.

Projektiewe tegnieke, soos die monstertegniek, kan tydens hierdie fase benut word om die adolessent tot ‘n geïntegreerde geheel te lei. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:104; Smit, 2004:92.)

FASE 5: Hantering van volharde en onvanpaste gedrag

Die benoeming van hierdie fase beskryf egter wat gedoen behoort te word. Die fokus van die spelterapeut tydens hierdie fase is om die adolessent se bewussyn van sy gedrag te verhoog. Indien ontoepaslike gedrag steeds voorkom behoort die adolessent begelei te word om bewus te word van sy eie proses sodat hy self verantwoordelikheid daarvoor kan neem. Daar kan ook met nuwe gedrag geëksperimenteer word. (Vergelyk Oaklander, 1988:288; Smit, 2004:92; Jansen van Rensburg, 2004:104.)

FASE 6: Terminering

Terminering is ‘n baie belangrike fase in die Gestaltspelterapeutiese proses. Dit is die afsluit van die terapie, waarmee die adolessent voorberei word ten einde die gevoel van verwerping te verhoed. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:105; Smit, 2004:93.) Terminering volg gewoonlik nadat die adolessent ‘n plato in die terapie bereik (Oaklander, 1988:199). Daar is verskeie metodes wat benut kan word volgens Oaklander (1988:202) en Smit (2004:93) naamlik:

- Praat oor wat tydens vorige sessies gedoen of bespreek is;
- Maak totsienskaartjies vir mekaar .
- Teken en bespreek gemengde emosies oor terminering met die adolessent.

Die navorser het in die termineringsessie van projeksie gebruik gemaak waar die adolessent-respondent versoek is om sy eie metamorfose te teken en te beskryf. Volgens die navorser se opinie is dit ‘n ander wyse om alles wat die adolessent tydens terapie bespreek en gedoen het, en alles wat hy ervaar het te kan weergee. Hy kry ook die geleentheid om te besluit hoe hy dink hy verander het of dan dieselfde gebly het van die eerste terapeutiese sessie tot die laaste termineersessie.

2.9 ADOLESSENSIE AS ONTWIKKELINGSTADIUM

Dit is vir die doel van hierdie studie belangrik om kennis te dra van die ontwikkelingstadium van die adolessent om sodoende in Gestaltspelterapie met die adolessent, hom bewus te maak dat hy as ‘n geheel funksioneer ten spyte van al die veranderinge wat hy ondergaan. In die HAT word die volgende definisies afsonderlik gegee vir adolessensie en adolessent:

Adolessent

Jeugdige; opgroeiende persoon: jongmens in die adolessensie periode (Odendal, 1994:16).

Adolessensie

i. Toestand, proses van ontwikkeling tot ‘n volwassene.
ii. Lewensperiode van puberteit tot mondigheid. Vir ‘n seun vanaf ongeveer 14 tot 21 jaar, vir ‘n meisie van 12 tot 21 (Odendal, 1994:16).

Daar word ook gepraat van die ontwikkelingsfase tussen kindertyd en volwassenheid. (Vergelyk Louw *et al.,* 1998:388; Schoeman, 2002:27.) Riker en

Riker omskryf adolessensie as ‘n *“tussenin-ouderdom*”, te jonk om selfversorgend te wees en te oud om ‘te huil’, op jou ma se skoot te lê, ‘*tantrums te gooi* ‘ (woedebuie uit te haal). Die tussenintyd sluit alle groei en ontwikkeling in wat teen ‘n hoë tempo plaasvind. Dit sluit die ontwikkeling van die liggaam en vaardighede in, asook die ontwikkeling van die persoonlikheid, hoe hulle lyk en dink, hulle intellektuele vermoëns, emosies, gevoelens, optredes en gedrag (Riker & Riker, 1982:17).

Alhoewel al hierdie dinge gebeur, is hulle nog nie ‘n volwassene nie, omdat dit deel is van die lewensreis ná kindertyd en voor volwassenheid. Seifert en Hoffnung (1997:438) beskou dit as ‘n fase van ontwikkeling wat ‘n persoon lei van kindertyd tot volwassenheid, wat gekenmerk word deur groot fisieke verandering van puberteit en belangrike kognitiewe en sosiale ontwikkelinge. Dit word dan ook gesien as ‘n periode waartydens adolessente ‘n identiteitskrisis beleef. (Vergelyk Adams, 2000:73; Louw *et al.,* 1998:389.)

Die fase begin gewoonlik op die ouderdom van 10 jaar en eindig ongeveer by 22 jaar. Adolessensie word gewoonlik deur outeurs in drie fases beskryf;

- Vroeë adolessensie, tussen 10 en 14 jaar,
- Middeladolessensie, tussen 15 en 17 jaar
- Laat adolessensie, tussen 18 en 22 jaar. (Vergelyk Louw *et al.,* 1998:389; Seifert & Hoffnung, 1997:438.)

Vir die doel van hierdie studie gaan die navorser fokus op vroeë- en middel-adolessensie. Daar word vir die doeleindes van die studie geïmpliseer dat die benaming **adolessent** spesifiek na die **adolessent in die vroeë en middeladolessensie** verwys. Vir eenvormigheid word die **manlike aanspreekvorm** saam met die **adolessent** gebruik en die vroulike aanspreekvorm saam met die terapeut.

Louw *et al*. (1998:391) sê dat dit belangrik is dat die kompleksiteit en diversiteit van adolessente se liggaamlike en seksuele ontwikkeling, die ontwikkeling van hul denke, gevoelens, persoonlike verhoudings, gedrag en identiteit in die bestudering van adolessensie in gedagte gehou moet word. Adolessensie word dan ook volgens Thom (in Louw *et al.,* 1998:391) deur adolessente self as ‘n moeilike ontwikkelingstadium ervaar. Hierdie ervaring van adolessensie dui nie net op die omvangryke liggaamlike, kognitiewe, persoonlikheid- en sosiale ontwikkeling wat in hierdie ontwikkelingstadium plaasvind nie, maar ook op die invloed van die veranderingsgeoriënteerde samelewing waarin hulle grootword en wat tegnologiese en sosiale veranderinge, veranderinge in rolle, gedragsvorme, ideologieë en waardes insluit. Hierdie drastiese veranderinge op die verskillende ontwikkelings bring geweldige aanpassings mee. (Vergelyk Louw *et al.,* 1998:391; Oaklander, 1988:298.) Die verskillende ontwikkelings wat in adolessensie plaasvind word vervolgens bespreek.

2.9.1 Liggaamlike ontwikkeling

Adolessensie word deur vinnige en omvattende liggaamlike groei gekenmerk. Die ontwikkeling van die liggaam word veroorsaak deur die afskei van die groeihormoon, somatotrofien en die geslagshormoon, gonadotrofien. Die liggaamlike ontwikkeling staan dan ook as die adolessente groeiversnelling bekend (Louw *et al.,* 1998:393). Adolessente is intens bewus van hierdie liggaamlike veranderinge wat hulle ondergaan. (Vergelyk Louw *et al*., 1998:397; Oaklander 1988:297.) Hierdie liggaamlik veranderinge het soms verreikende gevolge vir die adolessent se sosiale ontwikkeling, kognitiewe ontwikkeling en persoonlikheidsontwikkeling. Belangrik is dat adolessente hierdie veranderinge sal moet aanvaar alhoewel dit nie maklik is nie. (Vergelyk Louw *et al*., 1998:397; Monteith in Smit, 2004:49.)

Al die bogenoemde wys daarop dat adolessensie ‘n karakter het van skielike groei en verandering. Hierdie groei gaan gepaard met sosiale en emosionele probleme omdat die adolessent hierdie veranderinge tot ‘n identiteit ontwikkel en

integreer (Schoeman, 2002:28). As gevolg van hierdie fisiese veranderinge is adolessente gewoonlik ontevrede oor hoe hulle lyk, wat ‘n psigologiese effek het op hul selfkonsep. (Vergelyk Seifert & Hoffnung, 1997:448; Oaklander, 1988:297.) Hierdie selfkonsep word baie beïnvloed deur hoe ander op hulle reageer, of hoe hulle dink ander op hul reageer. (Vergelyk Riker & Riker, 1982:67; Seifert & Hoffnung, 1997:466.)

2.9.2 Kognitiewe ontwikkeling

Louw *et al*. (1998:417) beweer dat kognitiewe ontwikkeling veranderinge teweegbring in die adolessent se konkrete denkvermoë en dat dit verander na ‘n meer volwasse vermoë om te analiseer en logies te redeneer oor abstrakte en konkrete begrippe. Die kognitiewe ontwikkeling begelei die adolessente om keuses te maak oor ‘n verskeidenheid kwessie waarmee hulle te doen kry (Seifert & Hoffnung, 1997:469). Volgens die navorser se opinie sal hierdie keuses afhang van hulle denke wat ontwikkel en gestimuleer word. Hierdie kognitiewe ontwikkeling sluit onder andere in formeel-operasionele denke, wetenskaplike denke, egosentrisme (Louw *et al*., 1998:418).

Formeel-operasionele denke:

Formeel-operasionele denke is die hoogste vlak van kognitiewe ontwikkeling volgens Piaget, (in Louw *et al.,* 1998:82; Gouws & Kruger, sa:62). Volgens Piaget (in Louw *et al.,* 1998:418) bereik nie alle adolessente die formeel-operasionele fase nie, en as hul dit wel bereik dan ook nie op dieselfde stadium nie. Gedurende hierdie periode ontwikkel adolessente die vermoë om formele operasies uit te voer wat beteken dat hul leer om logies en abstrak te dink (Louw *et al.,* 1998:82).

Formele-operasionele denke verskil van konkrete operasionele denke op drie maniere, naamlik die beklemtoning van die moontlike versus die werklike, wat beteken dat formele denke ook die bewustheid van die moontlike insluit en nie net die werklike nie, wetenskaplike beredenering, en logiese kombinasie van

idees (Seifert & Hoffnung, 1997:471). Dit wil sê formele-operasionele denke is denke wat oor denke dink, en konkrete operasionele denke is, denke wat oor die omgewing dink (Louw *et al.,* 1998:82) Dit word ook reflektiewe abstraksie genoem, wat beteken dat adolessente oor hul denke kan dink en daaroor kan reflekteer. Hierdeur kan nuwe reëls geskep word en gevolgtrekkings gemaak word. Reflektiewe abstraksie het tot gevolg die skepping van nuwe idees, kennis of insigte deur die herrangskikking van bestaande kennis en denke (Louw *et al*., 1998:83).

Vir die navorser is dit belangrik dat die adolessent bewus gemaak sal word van bestaande denke en kennis en dan self te besluit oor nuwe reëls wat vir hulle belangrik is. Die paradoksale teorie van verandering is juis gerig daarop dat die adolessent self sal besluit oor wie hy is om te groei en verander soos hy wil. Die eerste stap is om eers bewus te raak van wie hy dink hy is, dan te besluit of hy is wie hy is, of is wie ander wil hê hy moet wees. Daarna kan hy groei en verander soos hy verkies. Die paradoks lê juis daarin opgesluit dat as die adolessent nie bewus raak van wie hy is nie, en heeltyd probeer wees wie ander wil hê sal hy nie verander nie maar dieselfde bly. Verandering vind dus plaas sodra bewustheid van wie hy is plaasvind en hy daarmee tevrede is nadat hy die introjekte sy eie gemaak het.

Wetenskaplike denke:

Wetenskaplike denke word beoefen as adolessente in staat is om verbande raak te sien tussen **bewyse** en **teorieë**. Dit beteken om te onderskei tussen teorie en bewyse en te besef dat teorie gebruik word om bewyse te organiseer (Louw *et al*., 1998:420). Byvoorbeeld: wanneer adolessente voor nuwe inligting te staan kom gebruik hulle hul teorieë as verwysingsraamwerk waarin hulle die nuwe inligting assimileer. Dit wil sê die adolessent pas aan by sy omgewing. Piaget beskryf die aard van hierdie aanpasproses deur dit te verdeel in '*assimilasie* ' en '*akkommodasie*' (Gouws & Kruger, sa:63).

‘*Assimilasie*’ is die kognitiewe handeling waardeur die adolessent sy omgewing verander om aan te pas by sy kognitiewe denkstrukture. Inligting word dus aangepas sonder verandering aan die bestaande denkstrukture.

‘Akkommodasie’ verwys na die kognitiewe handeling waardeur die kognitiewe strukture aangepas word om nuwe inligting te akkommodeer. Assimilasie is onveranderlik en word deur akkommodasie gevolg deurdat kognitiewe strukture verander wanneer nuwe inligting nie ten volle met bestaande strukture kan assimileer nie.

‘Aanpassing’ is ‘n proses wat beide assimilasie en akkommodasie teenoor mekaar laat balanseer in ekwilibrium. Dit is ‘n selfregulerende proses wat innerlik bepaal word.

Egosentrisme:

Egosentrisme staan bekend as adolessente wat nog nie kan onderskei wat vir hulle belangrik is en wat vir ander van belang is nie. Hulle dink dat ander mense hulle waarneem soos wat hulle hulself waarneem en glo ook verkeerdelik dat hulle gedagtes deur ander gedeel word en dat hulle die heeltyd in die gedagtes van ander is. Egosentrisme manifesteer in twee vorms, naamlik die denkbeeldige gehoor en die persoonlike fabel. Eersgenoemde is daardie onvermoë by adolessente om te kan onderskei tussen hulle eie unieke idees en begrippe, en dié van ander, dit is gewoonlik die uitvloeisel van die adolessent se uitermatige selfbewustheid. Amper asof hulle die middelpunt van ander se gedagtes en belangstelling is, en dat ander se aandag heeltyd op hul gefokus is. Hulle speel toneel vir ‘n denkbeeldige gehoor, een wat net so bekommerd is oor hulle optredes en voorkoms soos hulself. Laasgenoemde is die onvermoë om te kan onderskei tussen hul eie unieke idees en dié wat universeel toepasbaar is op die mensdom. Hulle sien hulle lewens as ‘n unieke heldeverhaal waarin hulle persoonlike ervarings anders is as dié van ander. Daarom sien hulle hulself as

nie-kwesbaar en onvernietigbaar, niks sal met hulle gebeur nie, wel met ander mense, maar nie met hulle nie. (Vergelyk Louw *et al*., 1998:424; Gouws & Kruger, sa:69; Seifert & Hoffnung, 1997:484-485.)

2.9.3 Persoonlikheidsontwikkeling of affektiewe ontwikkeling

Die persoonlikheidsontwikkeling van die adolessent sluit sy identiteitvorming, selfkonsep en emosies in. Adolessensie is die tydperk waarin die grootste mate van identiteitontwikkeling plaasvind as gevolg van ingrypende fisieke, seksuele, sosiale, kognitiewe en morele ontwikkeling. Hierdie ontwikkelings veroorsaak veranderinge wat adolessente se sekerheid oor wie hulle is bedreig. Belangrik is om te besef dat identiteitontwikkeling nie geïsoleerd plaasvind nie. Hulle interpersoonlike verhoudings soos interaksies met hul ouers, portuurgroep en wyer sosiale konteks oefen ‘n groot invloed uit op hierdie ontwikkeling. Dit is daarom nodig dat integrasie van hierdie ontwikkelings sal plaasvind deur die adolessent om sodoende sy eie identiteit te ontwikkel. (Vergelyk Gouws & Kruger, sa:77; Louw *et al*., 1998:431-435; Seifert & Hoffnung, 1997:505.)

Identiteitontwikkeling impliseer dan ook dat adolessente moet definieer wie hulle is en wat vir hulle belangrik is. Erikson (in Louw *et al*., 1998:431) verwys na hierdie identiteitontwikkeling as ‘n identiteitskrisis wat ‘n tydelike periode van verwarring is waartydens adolessente eksploreer, bestaande waardes bevraagteken en met alternatiewe rolle eksperimenteer om ‘n eie stel waardes en doelstellings te ontwikkel (Gouws & Kruger, sa:77). Hierdie identiteitsverwarring ontstaan wanneer adolessente geen besluite kan neem oor hulself of hulle rolle nie. Geen integrasie van rolle vind plaas nie,en hulle beskik ook nie oor die vermoë, of dan selfvertroue, om hul eie besluite te neem nie. Dit manifisteer in of vooruitbesliste of negatiewe identiteit. Die eersgenoemde is wanneer die identiteitskrisis opgelos word deur premature besluite oor die identiteit oor te neem wat op ander se verwagtings gebaseer is. Hulle sal rolle vervul bloot om aan ander mense se verwagtinge te voldoen. Negatiewe identiteit is wanneer hulle ‘n identiteit vorm wat die teenoorgestelde is van die

kulturele waardes en verwagtinge, soos in die geval van jeugmisdadigers (Louw *et al*., 1998:432). Adolessente se identiteitontwikkeling oefen ‘n invloed uit op hulle selfkonsep. Soos hulle identiteit ontwikkel sal hul siening van hulself dienooreenkomstig verander (Louw *et al*., 1998:438).

Dit is daarom belangrik dat die adolessent die geleentheid gebied sal word om met die ontwikkeling van sy identiteit te eksperimenteer met rolle en daarna self keuses te maak oor wie hy is, en nie in verwarring te bly deur ander se verwagtings van wie hy is, of behoort te wees, te bevredig nie. Die paradoksale teorie van verandering beklemtoon dat die adolessent sal wees wie hy is en nie probeer wees wat ander van hom verwag nie. Verandering vind juis plaas sodra die adolessent is wie hy is en nie probeer wees wie hy nie is nie.

2.9.4 Sosiale ontwikkeling

Sosiale ontwikkeling het te doen met die verhoudings wat adolessente het in hul lewe met verskillende mense wat deel uitmaak van die sosiale konteks wat gevorm word deur hulle ouers en portuurgroep (Louw *et al*., 1998:449). Die adolessent het ‘n toenemende strewe na outonomie wat konflik veroorsaak tussen hom en sy ouers. Dit word gewoonlik deur die ouers en ander volwassenes gesien as ‘n rebelsheid wat ontwikkel. Adolessente strewe in hierdie onafhanklikheidswording na

- ***kognitiewe outonomie***, wat beteken dat hulle self wil besluite neem en die verantwoordelikheid daarvoor aanvaar;
- ***gedragsoutonomie***, wat beteken dat hulle self besluite wil neem ten opsigte van byvoorbeeld vriende en finansies;
- ***emosionele outonomie***, wat beteken dat hulle onafhanklik van hul ouers op hulself wil steun en hulself wil beheer;
- ***morele of waarde-outonomie***, wat beteken dat hulle hul eie waardestelsels wil vorm wat as riglyn kan dien vir hulle eie gedrag (Louw *et al*., 1998:451).

Die navorser wil hieruit voorstel dat die adolessent die ruimte gebied word om eie keuses te maak en die verantwoordelikheid moet aanvaar wat daarmee gepaard gaan. Dit is immers wat die Gestaltterapie se doelstellings is om die adolessent te begelei om selfondersteunend op te tree deur verantwoordelikheid vir homself te aanvaar.

2.10 LOODSSTUDIE

2.10.1 Konsultasie met kundiges

Gesprekke is gevoer met verskeie kundiges oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in terapie met adolessente. Die kundiges was verteenwoordigend van verskillende diensvelde, naamlik:

- ‘n Predikant in kinder- en jeugbediening (Nederduitsch Hervormde Kerk).
- ‘n Maatskaplike Werker, Secunda.
- ‘n Oud-Hoërskoolonderwyser, Brits.

Kundiges was oorheersend positief en van mening dat adolessente wel as gevolg van veranderinge op verskeie vlakke in verwarring is oor wie hulle is. Daarom kan die benutting van die paradoksale teorie van verandering van groot waarde wees in terapie met adolessente ten einde hul te begelei tot bewustheid van wie hulle is, en nie wie hulle behoort te wees volgens die verwagting van ander nie.

2.10.2 Terapie met kinders

Die navorser het met heelwat adolessente in terapie te doen gekry wat net instem tot terapie omdat hul ouers dit so verkies. Hierdie adolessente wat deur baie vlakke van verandering gaan is in verwarring oor wie hulle is en wie hulle behoort te wees. Dit het by die navorser die behoefte laat ontstaan om meer kennis in te win aangaande die veranderinge waardeur adolessente gaan asook die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente.

2.11 SAMEVATTING

Die paradoksale teorie van verandering neem uit bogenoemde ‘n belangrike plek in, binne die Gestaltterapie. Die navorser het die ontstaan van die Gestaltterapie beskryf en watter teorieë ‘n groot invloed gehad het op die vorming van die Gestaltteorie. Die paradoksale teorie van verandering het op elkeen van hierdie teorieë ook ‘n groot invloed gehad, en by elkeen kon daar nuttige ooreenkomste uitgewys word.

Die Gestaltterapie teorie en verbandhoudende konsepte is verder bespreek en in elke konsep het die navorser trekke van en ooreenkomste met die paradoksale teorie van verandering gevind.

Die navorser het ook die teorie van persoonlikheid bespreek as gevolg van die feit dat die paradoksale teorie van verandering ‘n onderafdeling is van die teorie. Die ontwikkelingstadium van die adolessent is omskryf vir ‘n beter begrip oor wat in hierdie fase van ontwikkeling plaasvind om sodoende in terapie beter begrip te besit van die adolessent

Uit al bogenoemde is die navorser oortuig daarvan dat die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltterapie met adolessente van groot waarde is omdat dit so’n groot rol speel in die Gestaltteorie.

In hoofstuk drie word die waarnemings van die empiriese ondersoeke omskryf.

HOOFSTUK 3

NAVORSINGSMETODOLOGIE: ’N EMPIRIESE ONDERSOEK DEUR MIDDEL VAN GEVALLESTUDIES EN SEMI-GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDE

3.1 INLEIDING

Die doel van hierdie studie was om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent te verken en beskryf. Die verkenning en beskrywing daarvan was ‘n omvattende taak soos wat dit uit die literatuurstudie in die voorafgaande hoofstuk, asook die empiriese ondersoek sal blyk. Ten einde die navorsingproses te voltooi sal daar in hierdie hoofstuk gepoog word om ‘n duidelike uiteensetting van die navorsingsmetodologie wat benut is vir hierdie ondersoek, te bied.

Die navorser het van kwalitatiewe navorsing gebruik gemaak wat beteken dat ‘n spektrum van tegnieke gebruik kon word te wete observasies, onderhoude en dokumentêre analises. Die doel is om bevindinge te vorm om sodoende betroubare beskrywinge van inligting te kan aanbied sodat die navorser die leser kan begelei tot ‘n verstaan van die betekenis van die fenomeen wat nagevors word.

Die inligtinganalise is die proses wat orde en struktuur uit die inligting wat versamel word bewerk. In die toepassing van hierdie inligtinganalise wat plaasvind tydens die inligtinginsameling gebruik die navorser sekere metodologiese instrumente om betroubaarheid van die inligting en navorsing te verseker naamlik triangulering. Die navorser gaan in hierdie navorsing van die trianguleringsproses gebruik maak. Vanuit ‘n trianguleringsproses sal die literatuurstudie, semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges, asook waarnemings van gevallestudies met adolessente wat as geïntegreerde insameltegniek vir die empiriese ondersoek en doelwitbereiking benut is,

uiteengesit word (De Vos, 2002a:339-342). Die navorsingsproses vir die empiriese ondersoek word vervolgens bespreek.

3.2 NAVORSINGSPROSES VIR DIE EMPIRIESE ONDERSOEK

Volgens Fouché en Delport (2002:78) is die navorsingsproses ‘n sirkulêre proses wat begin by die formulering van die navorsingsprobleem en eindig by die oplossing daarvan. Daar is vier belangrike fases wat in die navorsingsproses vir die kwalitatiewe ondersoek onderskei kan word naamlik: die formulering van ‘n probleem en beplanning vir navorsing, insameling van inligting en prosessering van data en bevindinge. Laastens word die proses voltooi met die integrering van bevindinge (Fouché & Delport, 2002:85-92).

3.2.1 Probleemformulering en beplanning vir navorsing

Strydom (2002:210) is van mening dat die voorondersoek die sukses van die navorsingsondersoek verhoog omdat dit moontlike struikelblokke uit die weg uit ruim sodat die navorsingsproses beter en meer noukeurig beplan kan word. Die probleemformulering en die beplanning van die navorsing as deel van die navorsingsproses het konsultasie met kundiges, ‘n uiteensetting van die doelstellings asook ‘n voorondersoek ingesluit wat vervolgens bespreek word.

Die navorser het in die loodsstudie besef dat adolessente probleme ondervind met wie hulle is en met wie hulle behoort te wees volgens die verwagtinge van ander mense. Dit veroorsaak ‘n nimmereindigende proses van pogings om te verander. Volgens Beisser kan verandering net suksesvol plaasvind as die adolessent is wie hy is en nie wanneer hy probeer wees wie hy nie is nie (Beisser, 1970:110). Daarom is dit volgens die navorser se opinie belangrik om die adolessent bewus te maak van wie hy is, en nie van wie ander wil hê hy moet wees nie. Introjekte en gemengde boodskappe verhoed die adolessent om te wees wie hy is. Die terapeutiese proses kan eers begin indien hierdie probleem deur die paradoksale teorie van verandering aangespreek word.

By nadere ondersoek kon die navorser geen waarde bepaling van die paradoksale teorie van verandering opspoor nie. Verskeie kundiges uit verskillende diensvelde is genader om húl mening aangaande die waarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente. Almal was dit eens dat die benutting van die paradoksale teorie van verandering baie waardevol kan wees om die adolessent bewus te maak van wie hy is en dat hy nie hoef te wees wie ander wil hê hy moet wees nie.

Hierdie studie is gerig vanuit die uitganspunt dat adolessente dit nodig het om deur kundiges begelei te word tot bewustheid van wie hulle is en dat hulle nie hoef te wees wie ander wil hê hulle moet wees nie. Die navorsingsprobleem wat vir hierdie studie geïdentifiseer is, is dat die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente nog nie verken en beskryf is nie.

Volgens die navorser is daar geen formele navorsing bekend wat reeds bestaan oor die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente nie.

Die doelstellings van hierdie studie is om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent te verken en beskryf. Die volgende doelwitte het uit bogenoemde doelstelling voortgevloei naamlik om:

Eerstens gedurende die eerste gedeelte van die trianguleringsproses met behulp van ‘n literatuurstudie drie temas te wete Gestaltteorie en Gestaltspelterapie, paradoksale teorie van verandering en die ontwikkelingstadium van die adolessent te verken en beskryf.

Tweedens die trianguleringsproses voort te sit en verdere inligting in te samel deur middel van ‘n empiriese ondersoek.

Derdens gevolgtrekkings en aanbevelings te maak oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente.

Vir die doeleindes van hierdie studie was die ondersoek kwalitatief van aard en is daar gepoog om die respondente se persepsies en belewenisse na vore te bring. Die fokus was op die begrip van die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent, eerder as ‘n verklaring daarvoor, en natuurlike waarneming eerder as gekontroleerde meting.

Kwalitatiewe navorsing is gedoen, deurdat die adolessent by die studie betrek is om die verwarring van wie hy is, en wie ander wil hy moet wees tydens hierdie ontwikkelingstadium te verken en te beskryf. Sodoende is die respondente as kundiges by die ondersoek betrek.

In die lig van die doelstellings en doelwitte wat vir hierdie studie geïdentifiseer is, is dit duidelik dat toegepaste navorsing met ‘n verkennende en beskrywende aard benut is. Die verkennende en beskrywende aard van die navorsing is uitgeoefen deurdat die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent, tydens terapie aan die adolessent, deur middel van ‘n trianguleringsproses verken en beskryf is. Beide die verkennende en beskrywende aard van die studie het neerslag gevind in die daarstelling van gevolgtrekkings en aanbevelings oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente wat in hoofstuk vier vervat word. Gevallestudies is verder as strategie vir die kwalitatiewe navorsing van hierdie studie benut.

Die gevallestudie het bestaan uit waarnemings in terapeutiese sessies met twee adolessente. Opnames wat per videoband van die sessies gemaak is, asook prosesnotas is gebruik. Daar is ‘n verskeidenheid van tegnieke en mediums gebruik word. Die terapeut het van skeppende spel gebruik gemaak omdat

kinders gewoonlik deur kreatiewe skeppings kan kommunikeer wat hulle nie met woorde kan uitdruk nie. Die mediums wat gebruik is is tydens elke sessie gekies. Voorbeelde van mediums wat die terapeut kan gebruik is die sandbak, tekeninge en klei werk. Vir hierdie navorsing het die navorser net van tekeninge gebruik gemaak omdat die navorser gevind het dat adolessente dit eerder verkies. Geslote projeksies is gebruik sodat spesifieke sake aangespreek kon word, byvoorbeeld die roosboomtegniek wat gebruik is om meer inligting te bekom oor die selfpersepsie en selfbeeld van die betrokke adolessente.

3.2.2 Insameling van inligting

Die insameltegniek volgens die gevallestudies as navorsingstrategie is ook vir die trianguleringsproses aangewend. Die navorser kon die geldigheid van waarneming tydens hierdie studie verhoog deurdat daar van meerdere inligtinginsamelingsmetodes gebruik gemaak is (De Vos, 2002b:365).

Vir die doeleindes van hierdie studie het triangulering geskied deur middel van ‘n omvattende literatuurstudie soos vervat in hoofstuk twee, semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges as respondente met behulp van ‘n selfontwerpte onderhoudskedule (vergelyk Tabel 2 - 3.2.3.1) asook die waarnemings van twee gevallestudies.

3.2.2.1 Literatuurstudie

Die bestudering van literatuur het vir die doeleindes van hierdie studie die grondslag gevorm waarop alle verdere inligting, ingesamel is. Drie sentrale temas is in die literatuurstudie verken, te wete die:

- Gestaltteorie en Gestaltspelterapie
- paradoksale teorie van verandering
- ontwikkelingstadium van die adolessent

3.2.2.2 Semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges as respondente

Onderhoudvoering volgens Greef (2002:292) is ‘n effektiewe inligtinginsameltegniek vir kwalitatiewe navorsing. Vir die doeleindes van hierdie studie het semi-gestruktureerde onderhoudvoering geskied met kundiges. Die doel van hierdie onderhoudvoering was om te identifiseer of die adolessent in sy ontwikkelingstadium deur baie veranderinge gaan en sukkel om te wees wie hy is, en om te identifiseer of daar waarde kan wees in die benutting van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente.

Drie kundiges woonagtig in die Pretoria omgewing is by hierdie studie betrek. Onderhoudvoering was semi-gestruktureerd en het individueel geskied. Tydens onderhoudvoering met kundige is ‘n selfontwerpte onderhoudskedule (Tabel 2) as hulpmiddel vir gesprekvoering, deur die navorser benut. Inligting is deur middel van notas versamel.

3.2.2.3 Waarneming van gevallestudies

Twee adolessente, ‘n seun en ‘n dogter, is volgens doelgerigte steekproefneming geselekteer deur die navorser. Die dogter, hierna bekend as **R*espondent 1***, is 16 jaar oud. Die seun, hierna bekend as **R*espondent 2,*** is 13 jaar oud. Beide adolessente het elk ‘n terapeutiese proses van nege sessies deurloop. Die sessies was ongeveer 60 minute lank en het onderskeidelik op Woensdae en Donderdae na skool plaasgevind. Die navorser het vooraf beplanning gedoen vir watter verskillende spelterapeutiese tegnieke gebruik kan word om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering te beskryf. Volgens Van der Merwe (in Jansen van Rensburg, 2004:112) word speltegnieke in vyf groepe verdeel te wete ontspannende spel, asesseringspel, gedramatiseerde spel en kreatiewe spel. Vir die doeleindes van hierdie studie is daar van skeppendespel gebruik gemaak.

3.2.3 Prosessering van inligting en bevindinge

De Vos (2002a:346) huldig die standpunt dat die bevindinge afgebreek, gekonseptualiseer en weer hersaamgestel behoort te word in kwalitatiewe navorsing. Die aanbieding van die bevindinge kan in teks-, tabel- of grafiekvorm voorgehou word. Vir die doeleindes van hierdie studie is navorsingsbevindinge in teks en tabelvorm as visualiseringsmetode gebruik. Die navorser was sodoende in staat om vanuit inligting soos versamel is deur middel van die trianguleringsproses, relevante verbande te trek en tot gevolgtrekkings te kom om sodoende ‘n holistiese beeld voor te hou van die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente. Hierdie proses van kodering het die navorser die geleentheid gebied om teorie en praktyk te integreer.

3.2.3.1 Kundiges as respondente

Identifisering van inligting wat met behulp van die selfontwerpte onderhoudskedule uit die semi-gestruktureerde onderhoudvoering met die kundiges as respondente bekom is, word vervolgens aan die hand van Tabel 2 uiteengesit.

TABEL 2: Semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges

Vrae aan kundiges	Kundige A	Kundige B	Kundige C	Kundige D
1. Is u van mening dat adolessente in hul ontwikkelingsta-dium deur baie veranderinge gaan? Motiveer.	Ja, uit die aard van hul ontwikkelingsfase gaan hulle deur baie veranderinge. As hulle nie veranderinge ondergaan nie sal hulle stagneer.	Ja.	i. Veseker, hulle raak bewus van hulself, die eie ek, en dit is vir hulle baie belangrik. Hulle soek aanvaarding van hul portuurgroep. Onsekere kinders sal selfs aanvaarding soek van hul onderwysers. Inherent is hul ouers se aanvaarding ook vir hulle belangrik al wys hulle dit nie. Hulle voel egter dat wat hulle	Ja

			doen nie goed genoeg is vir hul ouers nie, hulle dink wat hul ookal doen is in elk geval verkeerd, daarom word hulle rebels. ii. Hulle raak ook bewus van die teenoorgestelde geslag, hulle sal daarom baie konformeer oor wat die teenoorgestelde geslag dink en wat vir hulle aanvaarbaar is. Hulle sal daarvolgens optree en aantrek.	
2. Wat is u siening aangaande die uitwerking van die ontwikkelings-veranderinge op die adolessent se siening van wie hy is?	Die veranderinge skep onsekerheid, spanning, angs en verwarring wat kan lei tot uiteindelike absolute dwarsheid en opstandigheid wat kenmerkend is van adolessensie.	Die adolessent behoort die ontwikkeling as 'n sambreel te sien van wie hy is. Dit kan negatief wees omdat die adolessent nie bewus is van die ontwikkelinge wat elkeen op mekaar 'n invloed het. Bv sy besluite wat uit gevoel ontwikkel en ontstaan.	Hy is onseker oor homself. Die opvoeding van die ouers is wel belangrik, die kinders wil altwee ouers betrokke hê. Kinders met 'n positiewe ingesteldheid weet wie hulle is.	Die adolessent is besig om so vinnig op soveel vlakke te verander dat hy homself baie keer verloor in die proses. Verandering bring ook onsekerheid en die adolessent is baie keer onseker oor sy ware self.
3. Dink u dat ander mense se invloed en die omgewings-invloed adolessente se konsep van wie hulle is kan beïvloed? Motiveer.	Definitief!	Ja, dit sluit aan by Gestaltterapie se doelwitte van die bewussynsvlak van wie jy is. Dit maak weer deel uit van die omgewing en om van afhanklikheid daarvan na selfsteun te laat beweeg. As die adolessent bewus is hiervan kan hy sterker staan op sy eie bene as om so omgegooi te word deur al die veranderinge. Dit gaan egter oor geheelfunksionering.	Verseker! Plattelandse kinders dink anders as gevolg van die omgewingsinvloed en stadskinders as gevolg van die stadsinvloed. Geld speel ook 'n rol.	Ja
4. Hoe dink u kan dit die adolessente se konsep van wie hy is beïnvloed?	Dit kan positief en negatief wees. Die portuurgroep kan hom beïnvloed in wie hy behoort te wees. Die grootste verwarringselemente van wie hy is, isdie verwerping wat hy ervaar. Dit kan lei tot gedagtes van selfmoord tot selfmoord self.	Jy en jou omgewing vorm deel van mekaar. Jy vorm 'n deel van die groter somtotaal.	Gesinswaardes kan beskermend wees. Vriende se invloede kan hom aanspoor om nie dom te lyk voor sy maats nie. Die nuwe onderwysmetodes van groepwerk stel die kinders ook bloot aan ander maniere van dink en doen, hulle leer dus om ander se	Adolessente is geneig om hulle selfkonsep slegs te vorm na aanleiding van terugvoer vanuit die omgewing. Verder meet hulle, hulle- self aan hulle portuurgroep. Hierdie meting is nie noodwendig op feite nie, maar soms wel op persepsies gebaseer.

			maniere van dink en doen te akomodeer.	
5. Wat is u mening aangaande introjekte?	Dit is 'n nuwe woord. Daar is wel definitief so iets. Afbeeldings van mense om jou wat jy jou eie gemaak het maar aan moet verander. Dit is indrukke wat gevestig raak. Maar die vermoë om die regte oordeel te fel verg weer ander 'imprints', of soos dit bekend staan deur die navorser as introjekte wat weer wigte en teenwigte ontwikkel.	Dit is nie 'n woord wat baie bekend is in ons spreektaal nie. Mense gebruik introjekte egter onbewustelik, en as 'n manier van beskerming en ontkenning. Adolessente gebruik dit soms om kontak te vermy met hul self. Hulle is in elke situasie en by elke iemand, iemand anders.	Ken nie die term nie, maar glo dat dit bestaan en 'n groot invloed uitoefen op adolessente. Dink maar aan politiek, my pa sê….. die adolessent sal sulke gedagtes net so aanvaar en nie verder dink nie, so ook drankgebruik, rook, seks ens. Selfs dinge wat vroeër gesê is vir adolessente byvoorbeeld, "jy kan nie wiskunde doen nie", veroorsaak dat die adolessent 'n blok ontwikkel daarvan en nie daaroor nadink en sy eie maak nie. Die geestelike is ook belangrik is wie jy is, as die adolessent leer van die liefde van Christus sal hy nie toelaat dat ander hom negatief voorskryf nie en hy sal sy eie siening vorm.	Kinders word van hulle geboorte blootgestel aan introjekte. Adolessente is veral hieraan blootgestel aangesien hulle in n periode van verandering is en besig is om hulle eie identiteit vas te stel ouers is in hierdie periode baie onseker hoe om die kind te hanteer en van baie keer terug op introjekte. Introjekte belemmer egter groei en ontwikkeling en verhoed die kind om werklik kontak te maak.
6. Wat is u siening van die paradoksale teorie van verandering?	Dra geen kennis van die teorie nie, maar klink of dit navorsingswaardig is.	Baie positief oor verandering. Die hele saak rondom die paradoks is positief. Die mens word blootgestel aan moontlikhede en verandering. Die mens bly ontwikkel en om emosioneel bevoeg te word moet die mens deur skakeling na buite soms aan verandering blootgestel word.	Dra geen kennis daarvan nie.	Sonder die teorie is daar nie sprake van selfondersteuning en verantwoordelikheid neem nie. Slegs deur bewus te wees kan bg plaasvind. Deur nie te poog om die self te ontken nie maar te wees wie jy veronderstel is om te wees kan verandering plaasvind.
7. Dink u dat die paradoksale teorie van verandering benut kan word in Gestaltspel-terapie met adolessente?	Dink so. As die navorser dit kan regkry om met adolessente spelterapie te kan doen kan dit werk. Uit die kundige se oogpunt kan spelterapie net op jonger kinders gebruik word.	Ja, as mens na die doelstellings van Gestaltterapie kyk kry mens die antwoord hierop. Gestaltterapie is juis dat mens bly in 'n proses van ontwikkeling en verandering, op soek na balans wat werk vir die hier en die nou. Die mens is elke oomblik	Ja. Dink so.	Ja veral omdat die adolessent geneig is om baie egosentries te wees en dit nie ware bewustheid te weeg bring nie. Indien die adolessent selfs dit waarvan hy nie hou nie erken kan groei plaasvind.

		ongelukkig met homself omdat hy homself nie ken nie, ongelukkig omdat hy nie deur die bewusmaakproses gaan nie. Die bewusmaakproses bied eksperiment. Lewe deur eksperiment gee sin. Dan fokus die mens op verandering in homself en nie in ander nie en dit is positief.		

TABEL 3: Die spelterapeutiese proses gebruik om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering te identifiseer

SESSIE	DOELSTELLING	DOELWITTE	SPELVORME & TEGNIEKE
Een	• Bou van Verhouding • Kontakmaak	• Bou van terapeutiese verhouding • Kontakmaak • Bewustheid • Maak van keuses	Genogram
Twee	• Bou van verhouding • Kontakmaak • Fokus op hier-en-nou • Selfondersteuning	• Kontakmaak – sensories en liggaamlik • Besit van projeksies • Maak van keuses • Versterking van sin vir self • Ontdekking/definiëring van self	Roosboomtegniek
Drie	• Bou van verhouding • Kontak • Fokus op hier-en-nou	• Kontak – sensories en liggaamlik • Besit van projeksies • Maak van keuses • Versterking van sin vir self • Ontdekking/definiëring van self	Teken van eie wêreld
Vier	• Bou van verhouding • Kontak • Fokus op hier-en-nou	• uitdrukking van aggressiewe energie • uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies,	Fantasievlug na veilige plek

		projeksies en besit van emosies; • aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede	
Vyf	• Emosionele uitdrukking	• uitdrukking van aggressiewe energie • uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies; • aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede	Boot-fantasievlug
Ses	• Emosionele uitdrukking	• uitdrukking van aggressiewe energie • uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies; • aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede	Krabbel/teken van emosie
Sewe	• Emosionele uitdrukking	• uitdrukking van aggressiewe energie • uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies; • aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede	Teken van emosie/teken van self
Agt	• Selfvertroeteling	• kontakmaak met onaanvaarbare dele van die self • vaardighede te bekom om vertroetelende dele te benut ten einde onaanvaarbare dele te integreer en te	Monstertegniek

		vertroetel • vaardighede te bekom om goed te wees vir die self	
Nege	• Hantering van die volharde onvanpaste proses	• bevorder bewussyn van eie proses en gedrag • aanleer van vaardighede om keuses te maak en verantwoordelikheid te neem	Teken van emosie
Tien	• Terminering	• Afsluiting en samevatting	Teken jou eie metamorfose

3.2.3.2 Adolessente as respondente

RESPONDENT 1

DOEL VAN FASE 1: BOU VAN 'N TERAPEUTIESE VERHOUDING

SESSIE 1

Doelwitte:

- Bou van terapeutiese verhouding
- Kontakmaak
- Bewustheid
- Maak van keuses

Spelterapietegniek:

Teken van genogram/gesin

Doel van tegniek:

- Om die adolessent se funksionering in sy gesin te verken, en te verken hoe hy homself in sy gesin sien.
- Om kontakmaak te bewerk met die adolessent om sodoende die ek-jy verhouding te vestig.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit bewustheid bewerkstellig by die adolessent oor hoe hy homself sien in sy gesin. Dit hou ook verband daarmee dat kontakmaak met die adolessent hom kan begelei om vrymoedigheid te ontwikkel om te wees wie hy is by die terapeut en nie nodig het om iemand anders te wees nie.

In sessie een het die respondent baie senuweeagtig voorgekom. Die navorser het aan die einde van die sessie haar daarvan bewus gemaak en gevra of sy senuweeagtig was en of sy besef het dat sy haar naels gekou, rondgeskuif het en gedurig haar keel skoongemaak het. Sy het erken dat sy angsprobleme het. Sy het haarself beskryf as iemand wat daarvan hou om alleen te wees. Sy moet ten minste elke dag een uur vir haarself beskikbaar hê. Sy hou baie van 'comfort zones'. Sy het vertel dat sy vroeër by 'n ander terapeut was maar dat hy haar baie senuweeagtig gemaak het. Hy het persoonlike goed gevra en sy het na die tyd besef dat hy te ver gegaan het. Hy het heeltyd in die sessie vir haar gesê om rustig te raak maar sy hou nie daarvan as mense vir haar sê om rustig te raak nie. Sy dink dit is iets wat spontaan uit jouself moet kom. Hy het ook heeltyd aan haar arm geraak en sy haat fisiese kontak, veral deur vreemde mense. Sy dink sy is volwasse in haar skoolwerk. Sy hou daarvan om self dinge te ontdek en sy sal graag eendag onafhanklik wil wees. As mense nie tot by die punt kom nie irriteer dit haar. Sy dink sy ken haarself nogal goed maar as sy nie iets van haarself af weet nie maak dit haar onrustig. Sy besef ook dat sy baie stres op haarself plaas veral met akademiese prestasies. Sy verwag van terapie om haarself verder te ontdek. Sy sal ook graag wil hê dat haar angsvlakke sal verbeter en dat sy ontspanne sal voel in moeilike situasies.

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING

SESSIE 2

Doelwitte:

- Kontakmaak – sensories en liggaamlik
- Besit van projeksies
- Maak van keuses
- Versterking van sin vir self
- Ontdekking/definiëring van self

Spelterapietegniek:

Teken self as ‘n roosboom (Bylaag A).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk om sodoende bewustheid van wie hy is te verhoog (Smit, 2004:82).

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent homself sien en om sodoende dan meer te wees wie hy is as wie hy behoort te wees.

Respondent 1 het vertel van haar vriendin en dat sy baie kwaad geword het vir haar vandag. Sy dink hulle vriendskap is amper verby. Sy sê sy is nie haarself by hierdie vriendin nie, sy is uitspattig en dit is nie hoe sy gewoonlik is nie. Sy besef dat sy te veel ‘strooi vat van haar vriendin’ en dit maak haar kwaad dat syself niks doen aan die situasie nie. Die meeste van die tyd kan sy presies vir haar vriendinne sê hoe sy voel, maar nie met hierdie vriendin nie. Sy besef vriende is belangrik. Sy voel vandag bietjie af. Dit gebeur nie baie dat sy so voel nie, sy sorteer haarself self uit as sy af voel want dit is vir haar selfbejammerend as mense dit nie kan doen nie. Daar is ‘n nuwe meisie by die skool wat vir haar vertel het dat sy vir haar ma vertel het dat die respondent geen “issues” het nie. Die respondent het haar vertel dat dit nie waar is nie en vir haar vertel van haar pa wat hulle gelos het, die meisie was geskok. Sy het vir niemand vertel van

haar pa nie want sy sal nie sommer iets vir iemand vertel as hulle haar nie uitvra nie. Tydens die sessie het sy haar potlood bly kou en die terapeut het haar daarvan bewus gemaak en gevra of sy senuweeagtig is. Sy het gesê ja, maar sy doen dit ook as sy ingedagte is. Die terapeut het vir haar gesê dat sy haar in elke sessie bewus gaan maak op haar liggaamstaal, sodat sy bewus kan raak van wat sy doen en wat sy voel.

Sy het haarself as ‘n roosboom geteken. Sy het gesê sy kan glad nie mooi teken nie, maar gaan probeer. Sy sê sy is baie georganiseerd maar nie eintlik nie. Sy beplan net baie goed. Sy het baie lanklaas geteken. Sy het baie geteken toe sy klein was. Dit voel nou nogal vir haar lekker om te teken. Sy besef dat sy baie hoë standaarde vir haarself stel. Sy doen baie huiswerk. Sy sê: “ek is een van daai sterretjie kinders wie se huiswerk altyd gedoen is”. Nadat sy geteken het, het sy gesê dit is nie hoe sy dit presies wou gehad het nie. Sy wou graag hê haar wortels moes dieper lyk. Sy wou ook gehad het dat hierdie boom van haar soos een van daardie kremetartbome moes lyk. Sy beskryf haar tekening soos volg: daar is niemand naby haar nie, die ander bome is vêr van haar af. Sy wil alleen staan. Haar takke is die verskillende aspekte van haarself. Haar blare is uniek. Haar blomme is rosies, al lyk dit nie soos rosies nie, hulle dui op die goeie goed van haarself. Sy staan in ‘n vlakte. Sy beweeg nie maklik nie. Sy versorg haarself en mense wat sy toelaat om haar te versorg. Sy sal ook net sekere mense toelaat om haar te beweeg uit haar boomplekkie uit. Sy voel baie gemaklik in haar boomplekkie en wil daarin bly, want dan weet sy sy is ‘O.K.’. Hierdie goed waaroor ons praat is diep goed. Sy is nie ‘O.K.’ as sy nie in haar boomplekkie is nie want dan het sy nie beheer oor haarself nie. Die terapeut het haar gevra hoe sy terug kom op haar boomplekkie as sy geskuif word. Sy het geantwoord deur te praat oor hoe sy voel, te bid en om alleen te wees. Sy sorteer dit gewoonlik self uit. Sy sal net toelaat wie sy wil. Sy besef nie altyd as mense oor haar grense beweeg nie, eers na die tyd weet sy dat hulle te vêr gegaan het. Sy wil dit dan gewoonlik verloor maar sê vir haarself: “keep it

together" anders gaan hulle haar slegte kant sien. Sy besef sy is verskillend by verskillende mense om hulle tevrede te stel.

Sy vrees as iemand nie na haar luister nie, maar net omdat syself nie 'n goeie luisteraar is nie. Dit irriteer haar as mense nie tot by die punt kom nie daarom praat sy so vinnig. Sy voel tevrede met haar tekening. Sy sou graag wil hê haar blomme soos drama en dans moet blom. Sy sal haar ma en boetie en God by teken. Sy sê dankie vir die terapeut dat sy so mooi luister. Dit is vir haar 'cool'. Sy het iets nuuts van haarself in hierdie sessie geleer en dit is dat sy weet wat haar in haar boomplekkie kan terugsit en dit is dat sy tyd aan haarself sal spandeer. Dit is baie belangrik vir haar.

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING

SESSIE 3

Doelwitte:

- Kontakmaak – sensories en liggaamlik
- Besit van projeksies
- Maak van keuses
- Versterking van sin vir self
- Ontdekking/definiëring van self

Spelterapietegniek:

Teken eie wêreld (Bylaag B).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit 'n projeksie is van hoe die adolessent sy eie wêreld sien en ervaar wat hom

verantwoordelikheid, selfondersteuning en keuses leer. Dit begelei die adolessent om te wees wie hy is en nie hy behoort te wees volgens ander mense se verwagtinge nie.

Respondent 1 het lank geneem alvorens sy begin teken het. Sy hou daarvan as mense presies vir haar sê wat om te teken. Sy hou van struktuur en nie van wye verskeidenheid nie. Sy het verskillende wêrelde. Sy beskryf haar tekening soos volg: die regterhandsleutel is die musiek in haar lewe. Hoe groter die spasie van ‘n spesifieke gedeelte op die papier, hoe groter die rol wat dit in haar lewe speel. Sy het begin by geloof wat ‘n ligter kleur is wat beteken dat sy goed voel daaroor. Hoe ligter die kleure van die simbole hoe beter voel sy daaroor. Die fisiese deel van haar lewe is vir eers goed, maar sy sal moet begin “gym”. Haar verhouding met ander mense is ook bevredigend. Die rooi kleur is haar passie naamlik musiek. Akademie is sy nog nie mee gelukkig nie daarom in donkergroen. Sy is gelukkig oor haar ‘future aspirations’ (toekomsaspirasies). Sy wil iets gaan studeer in wiskunde en sy wil haar eie koor hê. Sy sê sy het swak dele in haar persoonlikheid byvoorbeeld dat sy selfsugtig is en manipulerend. Die pers op haar tekening is haar sonde, daarom die duiweltjie. Sy erken ook sy het slegte gewoontes omdat sy heeltyd aan haar neus vat, dit is as gevolg van sinus wat ongemak veroorsaak, dit is nie psigologies nie. Sy is die regterhandsleutel. Sy sal graag die slegte gewoontes uithaal en meer talente wil ontdek wat sy het. Sy voel goed oor haar wêreld. Sy sal dit wil verbeter deur nader aan die Here te beweeg en meer te bid.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 4

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;

- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Sy is versoek om na ‘n fantasievlug haar veilige plekkie te teken (Bylaag C).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk (Smit, 2004:82).

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ruimte bied vir selfondersteuning en selfvertroeteling waar die adolessent op homself fokus en nie op ander mense of op die omgewing nie.

Respondent 1 het begin deur vir die terapeut te vertel dat sy al baie goed van haarself besef het in die vorige drie sessies. Sy voel vandag baie ‘gecharge’, nie soos by die vorige ou(die terapeut) wat heeltyd vir haar gesê het sy moet ontspan nie. Dit het haar moeg gemaak omdat sy dan stres. Sy het haar kamer geteken as haar veilige plekkie. Sy dink nie dit is baie simbolies soos die vorige goed wat sy geteken het nie. Sy is gelukkig in haar kamer. Sy het ‘n ‘soundproof deur’. Sy het ‘n ‘peacefull’ gevoel daarbinne en is tevrede. Sy sê sy is baie geïnhibeer, en dink altyd wat gaan die gevolge wees van haar dade. Sy wil te veel goed binne haar beheer hou. Dit is dieselfde met haar sang. Sy wil haar stem te veel beheer en sy weet dit is nie so goed nie. Sy is ook geïnhibeer deurdat sy goed wil sê vir mense, maar dan hou sy dit in omdat hulle hoë verwagtinge van haar het. Sy dink dit is partykeer goed om die goed in te hou. Sy wil nie hê mense moet iets verwag nie. Sy verwag eerder niks van mense nie en word dan eerder beïndruk as wat sy baie verwag en teleurgestel word. Dit het al baie met haar gebeur. Dit is moeilik om niks te verwag nie. As mens iemand goed ken kry mens dit reg. As mens nie doen wie jy is nie, word jy teleurgestel en mense is ‘disappointed’. Die mense wat van haar goed verwag is

haar onderwysers. As mens eers goed presteer dan verwag hul die heeltyd dat jy moet 'perform' – sy is nie 'n robot wat dieselfde gemiddeld hou nie, dit beteken harder werk.

Daar is sekere goed wat sy nooit sal doen nie, byvoorbeeld haar vriendin se kêrel afvry. Dit is wie sy is. Sy sal dit nooit doen nie. Sy doen iets omdat sy daarvan sal hou as mense dit vir haar ook sal doen.

Sy gee nie baie om om ander te 'impress' nie. Sy sal haarself 'graager wil impress'. Sy verwag die meeste van haarself en sal dit so wil hou. Sy het drie weke terug probeer om haar eie standaarde te verlaag. Sy besef sy is gelukkig as sy in beheer is en as sy dit verlaag voel dit soos 'n 'spiral down' (afwaartse spiraal).

Sy besef vriende het 'n invloed op wie sy is. Sy gee om wat mense van haar dink. In haar een laerskool, het haar maats haar verstoot en dit was erg vir haar. Sy gee nie "hel" baie om wat mense van haar dink nie. Sy sal net nie teleurgestel wil word nie en ander ook nie teleurstel nie. Sy hou baie van beheer, dit is alles in haar lewe.

Sy is nie 'n persoon wat stilbly as sy nie oor iets saamstem nie. Sy sal sê as sy verskil, maar gewoonlik veroorsaak dit konflik. Dit is soos met debatvoering. Sy sal wel sê as sy verkeerd is.

Sy hou van alleen wees en besef dat sy tyd alleen nodig het elke dag. As sy byvoorbeeld in 'n verhouding is sal sy spasie nodig hê en sy sal dit vir haar man sê. Sy dink vrouens is sterker as mans. Sy sê sy is 'n sterk introvert en dit is wie sy is.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 5

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies op verskillende emosies, projeksies, en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede.

Spelterapietegniek:

Fantasie van ‘n klein bootjie in die middel van ‘n groot storm (Bylaag D).

Doel van tegniek:

Hoe die adolessent buitemagte en invloede hanteer.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente, omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent optree in situasies buite sy beheer.

Respondent 1 is versoek om rustig te wees en bewus te raak van haar liggaam, wat sy voel en ervaar. Sy het gereageer deur te sê haar hande is gesweet as gevolg van haar angsprobleem. Sy het haar gevoelens beskryf tydens die fantasievlug: sy het gesukkel om heeltyd regop te bly in die storm. Sy was moeg. Die storm gooi haar nie rêrig om nie, net amper. In die situasie het sy bang gevoel vir die storm. As situasies vir haar te groot voel om te hanteer voel sy bang. Maar niks sal ooit te groot wees om te hanteer nie. Dit voel net altyd so. Die emosies wat sy ervaar het as die golwe haar heen en weer gooi was vasberadenheid dat die storm haar nie sal omgooi nie. As ek sou ‘vou’ sou ek dikbek wees en ‘mope’. Sy sal nooit toelaat dat die storm haar omgooi nie, sy is te hardkoppig. As dit met haar sal gebeur dat die golwe haar omgooi sal sy baie

teleurgesteld wees in haarself dat sy dit toegelaat het. Sy sê dat die terapeut nooit sal verstaan hoe hard sy op haarself is in sulke situasies nie, sy het 'no mercy' vir haarself nie. As so iets sou gebeur sou sy vergifnis vra vir almal wat sy teleurgestel het, soos God, en almal wat verwag dat ek moet wees wie ek is elke dag soos ma en vriende. As almal my vergewe het sal ek eers myself vergewe. Sy wil nie vou nie. Sy sal kwaad wees as sy sal vou maar sy sal alles in haar vermoë doen dat haar bootjie nie omval nie. Sy kan dit vergelyk met haar lewe. Sy is baie hard op haarself anders sal sy 'slack' en 'slapgat' raak. Sy voel dat sy beheer het oor alles en dan sal sy nooit bang hoef te wees nie. Al is die storm iets buite haar beheer, sal sy die storm aanval en veg teen die storm tot sy wen. Sy sal graag altyd wil wen emosioneel en psigologie, maar wen volgens haar eie vermoëns en doelstellings. Teenoor die storm voel dit asof sy nog besig is om te 'fight', sy het nog nie gewen nie, dit sal aanhou totdat sy in die hemel is. Sy sal moet leer om bo te bly as sy omval sal sy self weer moet omtiep en aangaan.

In haar lewe nou is daar niks wat haar al laat omval het nie, wel iets wat kan, naamlik die ou waarop sy verlief is. Sy het geen beheer oor hoe sy voel nie, en of sy van iemand hou nie. Sy kan dit nie help nie. Dit laat haar moedeloos voel as sy nie beheer het oor hoe sy voel nie. Sy sou oor dit kom as sy wou deur vir haarself herhalend te sê dat sy nie van die ou hou nie.

Die terapeut het haar gevra of sy sou wou voel hoe dit voel om gekantel te word. Sy wil nie, en sal dit ook nie toelaat nie. Sy is in beheer van alles van haar lewe behalwe die liefde. Dit gooi haar bootjie om en sy hou nie daarvan nie. Dit laat haar gefrustreerd. Sy sal niks daaraan kan doen nie dit is deel van die wil van die Here. Sy weet God sal haar krag gee.

Sy het aan die einde van die sessie erken dat sy haarself nie toelaat om omgegooi te word nie. Beheer is 'n ou vriend van haar. Sy hou nie van verlief

wees nie, want daarna volg net pyn. Dit hang ook saam met beheer. Sy het geen beheer oor verliefheid nie.

Die beste ding vir haar van die terapie is dat die terapeut dit toelaat dat sy kan sê wat sy wil. Dit is anders van ander mense (terapeute) by wie sy al was wat maak asof hulle meer weet van haar as sy self.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 6

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

- Emosionele uitdrukking. Sy is versoek om te teken hoe sy voel.

Doel van tegniek:

Om die adolessent te begelei om homself beter te leer ken vir wie hy is deur die emosies wat hy ervaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent sy emosies ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit ‘n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te definieer in terme van sy emosies wat lei tot integrasie. Emosies is deel van wie jy is.

Sessies 5 en 6 loop hand-aan-hand. Sy het sessie 6 begin deur dadelik terug te verwys na sessie 5 en wat sy intussen van haarself leer ken het. Sy het gesê dat sy besef dat sy nie altyd beheer kan hê oor die golwe nie, solank dit haar net nie vir ewig omgooi nie. Sy sou ook graag wou beheer hê oor hoe sy voel, byvoorbeeld oor die ou waarvan sy hou. Sy sou graag wou hê hy moet hou van haar vir wie sy is. Wie sy is, is ‘n lang storie. Dit hang af by wie sy is, nee dit doen nie….. “ek is net ek”.

Sy is anders as ander meisies. Sy dink sy verstaan seuns beter. Sy weet hoe werk hulle koppe. Sy is ‘down to earth’. Haar vriendinne is volwasse. Sy dra nie graag rompies nie, sy is ‘n broekmens. Sy sal nie sommer vir mense sê as sy nie saam met hulle wil gaan nie, sy sal net sê dat sy het baie werk. Sy hou nie van konflik nie, maar sal dit hanteer soos dit oor haar pad kom. Sy dryf haarself baie hard, buiten God, om haar droom te bereik. Sy wil graag hê haar vriendinne moet christene wees omdat geloof belangrik is vir haar.

Die emosies wat sy geteken het was *konflik (*Bylaag E*)*. Konflik is die oorsaak van al haar emosies. Sy weet God sal haar egter krag gee om die regte dinge te doen. ‘Uitgeputheid’ is vir haar sinoniem met konflik. Dit is soos een woord. Haar bewustheid dat sy heeltyd sê “ek weet nie” is deel van die konflik wat sy beleef. Haar innerlike konflik word veroorsaak deur mense wat nie na haar luister nie. Sy soek aanvaarding en wil hê mense moet na haar luister. Maar sy wil nie ander mense irriteer nie, sy wil ook nie hê dat mense moet dink sy vat haar tyd nie, daarom sal sy eerder sê “ek weet nie”, as om uit te brei oor wat sy dink. Sy hou nie daarvan as mense haar ophou nie.

Sy sê dit is diep goed waaroor gepraat word in die sessies. Daar is trane in haar oë maar sy wil nie huil nie. Die terapeut vra waarom sy die trane probeer terughou en wat haar nou hartseer maak. Sy sê die trane is as gevolg van skok omdat sy so min weet van haarself, sy het gedink sy weet als van haarself.

Die sessie is afgesluit met: "Ek is nog 'n kind, ek wil nog speel. Ek het iets slegs van my geleer vandag en dit is dat ek so min weet van myself."

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 7

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Emosionele uitdrukking. Sy is versoek om te teken hoe sy voel (Bylaag F).

Doel van tegniek:

Om die adolessent te begelei om homself beter te leer ken vir wie hy is deur die emosies wat hy ervaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit 'n projeksie is van hoe die adolessent sy emosies ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit 'n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te definieër in terme van sy emosies wat lei tot integrasie. Emosies is deel van wie jy is.

Respondent 1 weet nie wat om te teken nie. Na 'n rukkie het sy begin teken. Sy verduidelik haar skets soos volg:

- Die son is 'n simbool vir 'happy' omdat dit amper vakansie is.

- Die “?” is die storie oor haar pa, en omdat sy nie geweet het wat om te teken nie.
- Die traan is omdat sy gisteraand by die kooroefening vir die laaste keer die ou gesien het waarvan sy al van standerd agt af van hou. Hy gaan Ierland toe.
- Die gesiggie is sy wat uitsien na die film wat hulle vanaand gaan sien.
- Die ! is haar uitsien na die toekoms.
- Die kleur van die son is ‘n “happy” kleur, die swart is donkerte, iets wat sy nog moet ontdek.
- Die ding van haar pa veroorsaak dat sy voel dat sy sterk moet wees vir haar ma omdat sy die oudste is. Die hele storie maak haar moeg.
- “Ek is die sonnetjie en ek voel verlig en ontspanne en chirpy.”
- “Ek is die traantjie en is spyt en deurmekaar en ook teleurgesteld.”
- “Ek is die vraagteken en ek is onseker.”
- “Ek is die vraagteken en ek is half verlore ek weet nie lekker wat aangaan nie en ek is swart.”
- “Ek is die gesiggie en ek sien uit na alles wat ons vannaand gaan doen.”
- “Ek is die horlosietjie-dingetjies en ek is vol verwagtinge en standaarde oor die toekoms.”
- “Ek wil die vraagteken wees omdat ek nie weet wat nou gaan gebeur nie en ook nie hoe ek voel nie.”
- “Ek wil nie verander soos almal wil hê ek moet probeer wees nie, ek wil nie anders wees nie, ek is soos ek wil wees. Ek is 80% van wie ek wil wees, eintlik 65%.”

Nog ‘n projeksie het gevolg, die respondent is versoek om haarself te teken soos wie sy is, of wil wees. Die keuse is egter haar eie.

Sy teken haarself as ‘n berg (Bylaag G). Terwyl sy teken vertel sy van ’n dansbal wat sy die vorige Saterdag gehad het. Sy het ‘n pak aangehad en baie komplimente gekry. Dit was die eerste keer in haar lewe dat sy soveel

komplimente gekry het. Sy dink egter sy het die seuns bang gemaak omdat niemand haar gevra het om te dans nie. Sy het *'offended'* (beledig) gevoel, maar haar pa het na die tyd vir haar gesê dit is omdat hulle bang was vir haar omdat sy met 'n pak opgedaag het. Sy weet nog nie of sy weer met 'n pak sal gaan nie, maar sy het klaar 'n 'image' (beeld) gekry met die pak so sy sal weer een moet aantrek. Sy sal in haarself teleurgestel wees as sy met 'n rok gaan. Sy weet egter nie wat die toekoms inhou nie en sal later besluit.

Sy het gesfrustreerd oor die opdrag gevoel omdat sy nie geweet het waar om te begin nie. Sy beskryf haar tekening soos volg:

- Dit is nie heeltemal soos ek is nie maar waarna ek streef.
- Ek is 'n baie sterk berg wat vas geanker is en diepte het.
- Ek het die prentjie op skaal geteken sodat mens kan sien hoe groot die berg is teen die boompie.
- Ek wil so standvastig en onveranderlik wees soos hierdie berg. My gemoed moet onveranderlik wees – nie wie ek is nie.
- Ek kan besluit dat ek nie hoef te verander nie. 'Eksterne faktore kan jou net verander as jy dit toelaat.'
- Ek sal graag dieselfde persoon elke dag wil wees sodat mense op my kan staatmaak. Ek sal selfs my gemoed onderdruk sodat ek dieselfde kan wees.
- Dit is vir my goed om te verander, maar as jy volmaak is dan hoef jy nie meer te verander nie.
- In sekere opsigte is 'n mens staties in wie jy is. Sy dink daar is 'n punt waar sy kan besluit dit is die beste wat sy kan wees, byvoorbeeld in haar akademie. Maar wie jy psigologie is bereik jy elke dag.
- "Ek het myself beïndruk oor hoe ek myself gesien het deur die prentjie".

DOEL VAN FASE 4: SELFVERTROETELING

SESSIE 8

Doelwitte:

- kontak maak met onaanvaarbare dele van die self
- vaardighede bekom om vertroetelende dele te benut ten einde onaanvaarbare dele te integreer en te vertroetel
- vaardighede bekom om goed te wees vir die self

Spelterapietegniek:
Monstertegniek.

Doel van tegniek:
Om introjekte en onaanvaarbare dele van die self te integreer.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:
Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat die adolessent begelei word om onaanvaarbare dele van homself te aanvaar as deel van wie hy is. Hoe meer hy gaan probeer wees wie hy nie is nie hoe minder gaan hy verander. Daarom is dit belangrik dat die adolessent begelei sal word om deur die projeksie van die monstertegniek homself te vertroetel en aanvaar soos hy is.

Respondent 1 het nie geweet hoe om dit te teken nie. Sy wou weet wat simbolies is vir vernedering. Sy is verneder in graad een tot vier deur maats wat haar heeltyd afgekraak het. Nou vorm sy ’n blokkasie as sy iets traumaties beleef. Haar geloof is vir haar belangrik, dit help haar om met haar monster te ‘cope’, om haarself te ken, haar ‘limits’.

Sy hou nie daarvan om verkleineer te word nie. Dit is soos ontgroening en daarom haat sy ontgroening. Daar is niks vir haar so erg soos ‘regret’ en vernedering nie.

Sy sê dat sy in sekere aspekte van haar persoonlikheid nie is wie sy is nie. Sy is nie baie spontaan nie, en sy probeer beheer hou. As sy verneder word is sy nie die persoon wat sy regtig is nie, omdat haar selfbeeld daal. Sy maak haar altyd reg vir die 'worst case scenario' sodat sy eerder beïndruk kan word as teleurgestel word.

DOEL VAN FASE 5: HANTERING VAN DIE VOLHARDE ONVANPASTE PROSES

SESSIE 9

Doelwitte:

- bevorder bewussyn van eie proses en gedrag
- aanleer van vaardighede om keuses te maak en verantwoordelikheid te neem

Spelterapietegniek:

Teken van emosie (Bylaag H).

Doel van die fase:

Om die adolessent bewus te maak van die emosie wat hy in die hier-en-nou ervaar, en om aan te leer hoe om die emosies te hanteer. Dit sal die adolessent begelei om homself beter te leer ken vir wie hy is deur die emosies wat hy ervaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit 'n projeksie is van die emosie wat die adolessent ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit 'n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te

definieer in terme van sy emosies wat lei tot integrasie. Emosies is deel van wie jy is.

Respondent 1 is baie moeg. Sy voel dat sy te veel verantwoordelikhede het. Haar skoolwerk is te veel en te moeilik. Sy het op haar skets gereageer en gesê dit is nie "baie waffers" nie. Daar is net drie goedjies wat sy geteken het. Die eerste prentjie dui op hartseer omdat sy na haar pa verlang. Die traan dui op moegheid.

Sy sal terug beweeg na die 'basics' naamlik haar geloof in God. Sy het baie stres. Die vraagteken is omdat sy nie weet hoekom haar pa gegaan het nie. Sy het gedink dat sy dit aanvaar maar besef dat sy nie weet hoe sy voel nie. Sy weet nie hoe om die emosies te hanteer nie, en sal daarom net aangaan met haar lewe. Sy dink ook nie sy 'cope' op hierdie stadium met alles nie; sy sal dit net uit haar gedagtes uitskuif. Dit is nie hoe sy as persoon, volgens wie sy is, dinge hanteer nie. Sy is 'n persoon wat situasies 'tackle' en afhandel. In hierdie situasie kan sy dit egter nie doen nie omdat sy nie weet hoe nie. Sy besef sy het nog altyd haar hartseer weggesteek en as sy nou wil huil kan sy nie. Sy kan ook nie meer gelukkig rondloop terwyl sy eintlik hartseer is nie. Sy sê sy het haarself beter leer ken in die sessies.

Sy sou vir die hartseer sê: "cheer up!" Die hartseer reageer deur te sê "ek probeer my bes. Ek sal harder kan probeer as ek presies weet wat fout is." Die vraagteken sê "ek weet nie." Sy reageer deur te sê "vind uit wat fout is".

Sy wil nie gaan uitvind nie, omdat sy moeg is. Daar kort geluk in haar tekening. Die 'gelukkigheid' praat met die ander karakters en sê "glimlag! Dit is goed vir jou".

Sy sê dat sy met die reaksie: 'ek weet nie' sukkel. Sy sal graag die stres en die "ek weet nie" uit die tekening haal. Sy kon nog nooit nie gestres het nie. Dit is te

veel moeite om iets aan die stres en angs te doen. Besef sy sal moet terug gaan na basiese dinge, soos wat die Bybel sê “moenie oor môre bekommer nie”.

DOEL VAN FASE 6: TERMINERING

SESSIE 10

Doelwitte:

- Evaluering en bepaling van geskikte tyd vir terminering

Spelterapietegniek:

Teken jou metamorfose (Bylaag I).

Doel van tegniek:

Om die adolessent bewus te maak van wie hy was en is en dit te aanvaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat die adolessent begelei word om meer te wees wie hyself wil wees en is.

Sy het dadelik begin deur te beweer dat sy ewe skielik opgehou stres het. Sy weet nie wat sy gedoen het nie. Sy het egter niks anders gedoen nie. Dink die terapie het haar gehelp om nie meer te stres nie.

Sy het haar metamorfose geteken. Sy het besef dat sy ‘tools’ gekry het om dinge in haar lewe te hanteer. Die belangrikste van al die sessies was die sessie oor die bootjie. Sy het gedink dat dit onaanvaarbaar was om te vou, maar besef wat saak maak is dat jy net weer moet opkom as jy omval soos ‘n bootjie. Sy voel goed oor haar metamorfose. Sy het ook besef dat mens nooit moet dink dat mens weet wat in die toekoms gaan gebeur nie. Sy het geleer hoe om stres te hanteer deur die terapiesessies. Sy het ook gesê dat sy net sal verander as sy wil.

Sy besef ook nie regtig hoe baie die terapie gehelp het nie, maar as sy dit sou 'delete' sou sy geskrik het. Dit was ook vir haar lekker om af te pak in die sessies omdat dit vir haar gevoel het sy kan net kla en die terapeut sal luister. Sy het ook gereageer deur te sê dat haar angs minder is omdat sy gemaklik voel in die sessies en omdat sy die terapeut ken en vertrou. Sy stres ook baie minder. Sy gee nie meer so baie om as mense nie hou van wat sy doen nie. As sy dit wil doen sal sy luister na raad maar self besluit oor wat sy gaan doen. Sy het gesê: as jy wees wie jyself wil hê jy moet wees dan is jy wat ander mense van jou verwag.

3.2.3.3 Respondent 2

DOEL VAN FASE 1: BOU VAN 'N TERAPEUTIESE VERHOUDING

SESSIE 1

Doelwitte:

- Bou van terapeutiese verhouding
- Kontakmaak
- Bewustheid
- Maak van keuses

Spelterapietegniek:

Teken van genogram/gesin.

Doel van tegniek:

Om die adolessent se funksionering in sy gesin te verken, en te verken hoe hy homself in sy gesin sien.

Kontakmaak met die adolessent om sodoende die ek-jy verhouding te vestig.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat

dit bewustheid bewerkstellig by die adolessent oor hoe hy homself sien in sy gesin. Dit hou ook verband daarmee dat kontakmaak met die adolessent hom kan begelei om vrymoedigheid te ontwikkel om te wees wie hy is by die terapeut en nie nodig het om iemand anders te wees nie.

Respondent 2 het homself begin beskryf: Hy is baie "eenkantig". Hy wil nie 'n baie groot naam hê nie. Hy gee nie te veel om wat alles by die skool aangaan nie. Hy wil net 'wees'. Hy hou baie van rekenaars. Hy sien homself as baie uitgesorteer omdat hy altyd sy werk op datum hou. Hy hou van rockmusiek en luister elke dag daarna omdat dit hom laat lekker voel. Hy het twee baie groot vriende wat baie belangrik vir hom is. Hy en sy sussie het 'n baie goeie verhouding. Sy ma is baie 'funky' maar sy kan ook partykeer baie huil. Hy dink sy huil oor finansiële probleme. Hy voel baie 'eenkantig' as sy ma nie vir hom sê waarom sy hartseer is nie. Hy en sy ma ken mekaar nie regtig so goed nie. Dit is goed vir hom omdat mens nie te veel van mekaar moet ken nie. Hy sal baie graag wil hê sy ma moet nie net oor skoolwerk met hom praat nie maar oor ander goed soos stokperdjies. Sy ma is baie streng met hom oor sy skoolwerk. Hy verstaan die situasie oor sy pa. Hy is uitgesorteer oor sy pa. Hy respekteer die feit dat hy gegaan het. Dit is beter omdat sy pa nie sy ma wil seermaak nie.

Hy het gesê dat hy in die begin nie geweet het wat om te doen in die sessie nie omdat hy die terapeut nie goed ken nie. In die begin van die sessie was hy baie senuweeagtig. Sy tong was droog, daarom het hy water gaan haal. Hy verwag dat hy homself beter gaan leer ken in die sessies, want hy wil homself beter verstaan. Dit voel nou vir hom of hy homself nie verstaan nie.

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING

SESSIE 2

Doelwitte:

- Kontakmaak – sensories en liggaamlik
- Besit van projeksies

- Maak van keuses
- Versterking van sin vir self
- Ontdekking/definiëring van self

Spelterapietegniek:

Teken self as ‘n roosboom (Bylaag J).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk om sodoende bewustheid van wie hy is te verhoog (Smit, 2004:82).

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent homself sien en om sodoende dan meer te wees wie hy is as wie hy behoort te wees.

Respondent 2 verduidelik sy skets soos volg: Hy staan tussen mense, want hy hou nie van alleen wees nie. Hy het ‘n sterk wortelstelsel. God versorg hom en beskerm hom. Hy het blomme, want hy hou van blomme. Blomme laat hom grapperig voel en gelukkig. Hy sê hy blom as sy werk klaar is, die skool amper uitgekom het en by sy vriende. Werk en stres en onderwysers keer hom om te blom. Hy stres as hy nie sy werk gedoen het nie, en die storie met sy pa laat hom stres. Sy hond help hom om te ‘cope’. Hy weet hy sal dit moet afleer want sy gaan nie vir ewig daar wees nie. Sy takke dui daarop dat hy dink voor hy iets doen. Daar is ‘n lang roete wat gevolg moet word van dink voordat hy iets sal doen. Hy sou sy ma en sussie byteken, hy wou net in die begin nie tyd mors nie. Hy het niks van homself ontdek in hierdie sessie nie. Hy dink nie hy sal die tekening op sy lewe kan toepas nie. Dit is nou te dol in sy lewe. Hy sal eers nog van homself wil uitvind, want hy weet nie wat is **in** sy wortelstelsel nie. Daar is goeie goed van homself, naamlik sy gewete. Hy het ook besef hy is ‘n goeie

vriend. As hy druk ervaar beleef hy depressie en voel hy af, wat vir hom beteken dat hy dan niks energie het nie.

DOEL VAN FASE 2: KONTAKMAAK EN SELFONDERSTEUNING

SESSIE 3

Doelwitte:

- Kontakmaak – sensories en liggaamlik
- Besit van projeksies
- Maak van keuses
- Versterking van sin vir self
- Ontdekking/definiëring van self

Spelterapietegniek:

Teken eie wêreld (Bylaag K).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser se opinie pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente, omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent sy eie wêreld sien en ervaar wat hom verantwoordelikheid, selfondersteuning en keuses leer.

Respondent 2 het nog nooit gedink hoe dit in sy eie wêreld lyk nie. Hy weet nie waar om te begin nie. Hy het ‘n vrolike-stresvry-sonder-enige-toetse-wêreld. Sy hond en sy vriend woon ook in sy huis. Hy is baie lief vir sy hond. Hy sou niks uit sy wêreld wou verwyder nie. Hy dink nie baie van homself in sy wêreld nie. Hy gee nie baie om vir homself nie maar vir ander. Hy voel vrolik oor homself. Hy is gelukkig in sy wêreld. Daar is net een probleem en dit is dat hy meer van

winter hou as van somer, omdat hy nie daarvan hou om te sweet nie. Winter is ook meer 'cosy'. Hy is baie gelukkig in sy wêreld.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 4

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Hy is versoek om na 'n fantasievlug sy veilige plekkie te teken (Bylaag L).

Doel van tegniek:

Om die adolessent se sin vir self te versterk (Smit, 2004:82).

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ruimte bied vir selfondersteuning en selfvertroeteling waar die adolessent op homself fokus en nie op ander mense of op die omgewing nie.

Respondent 2 se plekkie is 'n plekkie waar almal partytjie hou. Sy ma, pa en sussie en vriende is in sy plekkie maar hy het nie genoeg plek gehad om almal te teken nie. Almal is vriendelik in sy plekkie. Niemand is ooit onvriendelik met hom in sy plekkie nie. Hy dink dat dit altyd so kan wees, vol partytjie en geluk, as sy pa terugkom, maar nou trek dit hom af. Hy voel gelukkig in sy plekkie. Hy hou van die natuur. Hy kan ontspan in sy plekkie.

Hy hou baie van water daarom is sy plekkie naby water. Hy hou van die natuurlewe. Hy sou graag wou hê dit moet altyd so rustig wees soos in sy veilige plekkie. Hy hou nie daarvan as mense aan hom karring nie. Hy hou daarvan om te ontspan in stilte en om met homself te praat. Hy wil nie iemand wees wat altyd af is en ander aftrek nie. Hy wil die heeltyd vriendelik en opgewek wees. Hy het niks nuut van homself geleer vandag nie.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 5

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Fantasie van ‘n klein bootjie in die middel van ‘n groot storm (Bylaag M).

Doel van tegniek:

Hoe hanteer die adolessent buitemagte en –invloede.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent optree in situasies buite sy beheer.

Respondent 2 het baie hartseer gevoel as die bootjie, omdat die ruwe storm nie beheer kon word nie. Hy het ‘insecure’ en super-hartseer gevoel toe die golwe hom omgeslaan het. Hy het alleen gevoel in die groot storm. Aan die einde van die storm was hy gelukkig dat dit verby is. Hy sou wou skreeu: “help my!” Hy

sou wou hê enigiemand moet hom help. Die projeksie van die bootjie laat hom dink aan die storie van sy pa. Hy voel verward omdat sy pa juis weggegaan het om homself uit te sorteer, maar hy kom kuier dan nog elke naweek en in die week by hulle. Hy verstaan dit nie. Hy voel ook hy kan nie meer sy pa vertrou nie omdat hy altyd gesê het hulle familie sal nooit opbreek nie. Hy voel hartseer omdat hy dink sy pa hulle nie genoeg vertrou om hom met sy probleme te help nie. Daardeur sê sy pa eintlik hulle is nie goed genoeg nie. Hy dink dit is verkeerd dat sy pa alleen deur sy probleme wil werk. Hy sal bid vir sy pa. Hy sê as hy hartseer is bid hy, lees Bybel, hy troos sy hond en hy praat met sy ma. Dit help hom. As hy hartseer voel sal hy in sy kamer gaan sit en rekenaarspeletjies speel. Hy dink dit is goed om te huil.

Hy sal graag sy pa wil help en wil hê sy pa moet vir hom vertel wat die groot probleem is. Hy dink die situasie beïnvloed hom negatief maar hy sal maar net aangaan met sy lewe. Soos in die storm as die golwe hom wil omslaan sal hy bid en hy het darem die ondersteuning van sy ma, maar hy sal homself ook help. Hy sal praat oor dinge wat hom pla om dit uit sy sisteem te kry. Hy sal graag wil aangaan met die sessies omdat hy homself beter sal wil leer ken. Hy wil homself ontdek, dit is sy grootste “quest”.

In hierdie sessie het hy geleer dat hy meer sal moet bid, en in kontak kom met die Here. Hy sal dit regkry as hy meer tyd daaraan spandeer. Hy kry dit nie altyd reg nie want dit voel vir hom of hy wegdryf van die Here af. Hy voel kwaad vir God omdat hy wag vir ‘n antwoord oor die storie van sy pa. Hy voel afgeskeep deur God. Dit laat hom hartseer voel.

Soos met die bootjie sal hy bo bly. Hy gaan sy anker optrek en “go with the flow” (met die stroom saamvloei). Hy dink hy gaan minder energie mors as hy net saam die vloei gaan as om daarteen te gaan. Hy sal dit doen maar met beheer.

Hy het van homself geleer dat hy nie net saam met die stroom moet gaan nie maar so bietjie teen die stroom. Hy hou nie van verantwoordelikheid nie en ook nie van gevolge nie. Hy sê hy is te lui om verantwoordelikheid te vat. Hy hou ook nie van werk nie. Hy werk net as hy moet. Hy dink dit is ‘n slegte ingesteldheid om te werk as hy nie wil nie. Hy het die sessie met die woord ‘interessant’ beskryf.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 6

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Emosionele uitdrukking. Hy is versoek om ‘n ‘scribble’(krabbel) te teken (Bylaag N).

Doel van tegniek:

Om die adolessent te begelei om uiterlik iets van sy innerlike self uit te druk op ‘n nie bedreigende wyse (Oaklander, 1988:37).

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser se opinie pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente, omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent sy emosies ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit ‘n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te definieer in terme van sy emosies wat lei tot integrasie.

Emosies is deel van wie jy is. Dit bied ook op ‘n nie-bedreigende wyse ‘n veilige ruimte waarin die adolessent net kan teken.

Respondent 2 het eers nie hierdie opdrag reg verstaan nie. Hy het die hele papier vol gekrabbel en kon niks uit die tekening haal nie en dit het hom teleurgesteld laat voel. Hy het gesê hy het nie enige gevoel gehad terwyl hy die krabbel gemaak het nie. Die tweede keer het hy lekker gevoel omdat hy presies geweet het wat om te doen. Eers het dit vir hom soos ‘n deurmekaarspul gevoel. Hy het saamgestem dat dit partymaal ook so in sy lewe gaan, so deurmekaar, en dan sal hy ook iets oordoen. Dit voel nou ook deurmekaar in sy lewe maar hy kan nou niks oordoen nie. Hy het met die eerste krabbel bang gevoel omdat hy gedink het hy het nie mooi geluister nie. Hy het iets van homself uitgevind, hy verwag te veel van homself. Hy het met trane in sy oë gesê hy voel hartseer en sleg dat hy homself so hard druk. Hy het dit besef toe die terapeut hom verseker het dat hy reg gehoor het en as hy wou kon hy die eerste krabbel gehou het, maar hy wou nie, die terapeut het ongemak veroorsaak om hom te begelei om in kontak te kom met sy emosies.

In die tweede tekening kon hy ‘n hart en ‘n klomp glimlagte uithaal. Hy voel nou gelukkig want hy kan homself wees. Hy is homself by die huis. By die skool kan hy nie homself wees nie omdat hy by sy vriende moet aanpas om vriende met hulle te wees. Dit is egter nie soos ‘n persoonlikheidsverandering nie, maar net ‘n bietjie. Hy moet dit doen omdat hy dink daar is ‘n paar goed van hom wat sy vriende sal afskrik, byvoorbeel sy humor wat verskil van sy vriende sin. Hy weet glad nie wie hy by die huis is nie, omdat hy dit nie kan beskryf nie. Hy weet net hy is anders, omdat hy anders voel. Dit is egter net sy humor en die manier hoe hy praat wat verskil tussen die huis en sy vriende, andersins is hy dieselfde. Hy weet nie om dit te beskryf nie, ‘hy weet nie homself nie....’. Dit is moeilik vir hom om dit te verduidelik. As iets vir hom moeilik is dink hy hard daaroor. Dit is soos wanneer hy konsentreer as hy moet leer. Hy sukkel om te konsentreer. Hy sal homself dan straf, byvoorbeeld om nie rekenaarspeletjies te speel nie. Hy voel

beter gedissiplineerd. Hy wil net genoeg dissipline hê om homself te kan beheer byvoorbeeld in sy lewe en skoolwerk en in die klasse. Hy dink dissipline is goed.

Hy het sy krabbel beskryf met die woord ‘smiley’. Hy sal graag altyd so wil wees. Dinge soos vakansie in sy lewe laat hom smiley voel. Hy is gelukkig, hy sal egter net sy pa wil bysit in die hier-en-nou.

Hy het vandag geleer dat hy homself baie ‘pressure’. Hy het dadelik teruggekyk in die rigting van sy ma se kamer. Hy het baie sag gesê dat hy dink hy het dit by haar gekry. Sy ma druk hom. Sy wil hê hy moet goed doen maar hy wil net 70%, kry maar sy wil hê hy moet 80% kry in sy vakke. Hy is gelukkig soos wat dit is. Hy was bang dat sy hom hoor omdat hy haar nie nou wil seermaak nie. Hy wil haar nou eerder beskerm. Hy het vir haar gesê eendag toe sy hartseer was oor sy pa. Hy het gedink dit was ‘n goeie tyd om vir haar te sê. Hy sal graag wil hê sy lewe moet ‘heaven’ wees in vergelyking met wat nou gebeur in sy lewe met sy pa wat weg is. As sy pa sal terugkom sal dit so sewe uit tien wees. Hy wil nie nou daaroor dink wat sal gebeur, en wat hy sal doen as sy pa nie terugkom nie. Hy het die kontak verbreek in die sessie deur rond te kyk. Hy het gevra of ons nou klaar is.

DOEL VAN FASE 3: EMOSIONELE UITDRUKKING

SESSIE 7

Doelwitte:

- uitdrukking van aggressiewe energie
- uitdrukking van emosies deur kognitiewe gesprekvoering oor liggaamlike reaksies ten opsigte van verskillende emosies, projeksies en besit van emosies;
- aanleer van hanteringstrategieë en vaardighede

Spelterapietegniek:

Emosionele uitdrukking. Hy is versoek om te teken hoe hy voel (Bylaag O).

Doel van tegniek:

Om die adolessent te begelei om homself beter te leer ken vir wie hy is deur die emosies wat hy ervaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van hoe die adolessent sy emosies ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit ‘n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te definieer in terme van sy emosies wat lei tot integrasie. Emosies is deel van wie jy is.

Respondent 2 se tekening was vol blommetjies omdat hy baie gelukkig voel oor die vakansie. Vryheid en vakansie en niks werk laat hom gelukkig voel. Hy het bly gevoel oor die opdrag. Hy beskryf homself: ek is gelukkig.

‘n Tweede projeksie het gevolg. Hy is versoek om homself te teken soos hy is of wil wees (Bylaag P).

Hy het homself beskryf as ‘n mens wat sy lewe geniet. Hy maak homself ‘n gelukkige mens omdat hy so wil wees. Hy is nie altyd ‘n gelukkige mens nie want almal is mos nie altyd gelukkig nie. Tye wanneer hy nie gelukkig is nie praat hy met homself of hy speel rekenaar speletjies of gaan kuier by sy maats om weer gelukkig te word. Hy is nie in alle dele van sy lewe gelukkig nie, hy is nie gelukkig in skool nie, hy hou nie van skool nie. Hy is versoek om drie wense te maak wat hom meer gelukkig sal maak: wanneer sy pa sal terugkom, wanneer die wêreld ‘n beter plek is sonder diskriminasie en politiek, hy het nie ‘n derde wens nie. Hy sal nie 100% gelukkig wees as pa terugkom nie want skool maak die ander 10%. Hy wil altyd gelukkig wees want as mens ongelukkig is het dit ‘n groot invloed op mens se lewe.

Hierdie sessie was 20 minute lank. Die adolessent se volle aandag was nie by die terapie nie, sy vriend was by hom en daarom het hy nie gefokus nie. Dit was ook die begin van die vakansie. Hy was net gelukkig.

DOEL VAN FASE 5: HANTERING VAN DIE VOLHARDE ONVANPASTE PROSES

SESSIE 8 EN 9

Die terapeut het fase 4 en 5 saam hanteer in sessies 8 en 9.

Doelwitte:

- bevorder bewussyn van eie proses en gedrag
- aanleer van vaardighede om keuses te maak en verantwoordelikheid te neem

Spelterapietegniek:

Om die adolessent te begelei om homself beter te leer ken vir wie hy is deur die emosies wat hy ervaar en dit te teken.

Doel van tegniek:

Om die adolessent bewus te maak van die emosie wat hy in die hier-en-nou ervaar en om aan te leer hoe om die emosies te hanteer.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat dit ‘n projeksie is van die emosie wat die adolessent ervaar. Dit bevorder selfgroei deurdat die adolessent bewus raak van sy emosies en hoe dit ‘n invloed het op wie hy is en nie is nie. Dit begelei ook die adolessent om homself te definieer in terme van sy emosies wat lei tot integrasie. Emosies is deel van wie jy is.

Respondent 2 is versoek om terug te dink aan die terapie en of dit ‘n verskil gemaak het, omdat hy aan die begin die verwagting uit gespreek het dat hy homself beter sal wil leer ken. Hy het reageer deur te sê hy het nie baie van homself geleer nie, in elk geval nie iets groots nie. Hy het net uitgevind dat hy homself te hard druk. Dit voel dan asof hy homself druk om iets te doen wat hy nie kan nie. Vir hom beteken dit dat mens teleurgestel raak in jouself. Hy sal graag wil gelukkig bly want as mens nie gelukkig is nie gee dit ‘n slegte ‘vibe’ af vir (stuur dit ‘n slegte sein uit na) ander mense.

Hy is voorberei op terminering, hy is bly dat die sessie gaan klaar maak maar sal graag in die toekoms weer wil aangaan. Hy dink ons het nou ons bes probeer in die sessies.

Die rede hoekom hy voel dat hy nie baie uitgevind het in die sessies nie is omdat hy homself eintlik goed ken. Die situasie oor sy pa is egter vir hom ‘n probleem. Hy wil egter nie hê mense moet hom jammer kry nie anders sal hulle dink hy het ‘n ‘gloomy life’. Hy sal net sy lewe wil geniet en nie wil praat oor die storie van sy pa nie, en net aangaan. Hy wil net sy doel dien en dit is om sy lewe te geniet. Hy wou nie verder praat oor sy pa nie, daar was baie steurings wat sy aandag afgetrek het en ons het besluit om in sessie 9 verder te praat oor sy pa.

In sessie 9 het hy beweer hy is reg met die storie van sy pa. Hy wil nie met sy pa praat oor die rede hoekom hy weggegaan het nie omdat hy nie onnodige hartseer wil bring nie. Hy is klaar met die storie van sy pa, hy voel uitgesorteer, hy voel net teleurgesteld dat hy hulle gelos het. Hy glo dat die oorsaak ‘karma’ is. Karma beteken vir hom dat hy en sy sussie en sy ma het iets slegs teen sy pa gedoen het. Nou kry hy hulle terug deur hulle te los.

Hy het gepraat oor godsdiens en reïnkarnasie. Hy dink reïnkarnasie maak vir hom meer sin as die Christendom. Hy hou daarvan. Hy het ook gewonder waarom sekere mense dit regkry om minder sonde te doen as ander.

Hy het beweer dat mens beïnvloed word deur sekere mense soos byvoorbeeld priesters omdat hulle mense belangrike lewenslesse leer. Jou vriende beïnvloed jou ook goed of sleg. Ouers beïnvloed mens ook.

Hy besef dat mens nie altyd dieselfde bly nie en dat mens verander na hoe jy eerder wil word. Hy sal nie by almal verskillend wees nie, dit sal hom laat voel asof hy wil skeur. Hy is gelukkig met wie hy is maar werk nog daaraan. Hy dink dat een van sy swakpunte nalatigheid is. Hy dink dat sy intelligensie positief is van wie hy is.

DOEL VAN FASE 6: TERMINERING

SESSIE 10

Doelwitte:

- Evaluering en bepaling van geskikte tyd vir terminering

Spelterapietegniek:

Teken jou metamorfose (Bylaag Q).

Doel van tegniek:

Om die adolessent bewus te maak van wie hy was en is en dit te aanvaar.

Die verband met die paradoksale teorie van verandering:

Volgens die navorser pas hierdie tegniek goed in by die waardebepaling van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente omdat die adolessent begelei word om meer te wees wie hyself wil wees en is.

Respondent 2 sien homself sterker as wat hy was. In die begin het hy homself as ‘weak’ (swak) gesien. Nou is hy sterker. Hy is gelukkig met sy verandering. Hy weet hy sal nie vir ewig so bly nie maar nog baie verander. Vir nou voel hy gelukkig oor wie hy is.

3.3 SAMEVATTING

Deur die benutting van verskillende spelterapietegnieke en aktiwiteite in die Gestaltspelterapeutiese proses kon die waarde van die teorie verken word deur adolessente se gevoelens en gedragsreaksies te beskryf, asook die ervaring van kundiges as respondente op die gebied van hierdie spesifieke ontwikkelingstadium.

Vervolgens sal die inligting soos vanuit die gevallestudies en die literatuurstudie verkry, vergelyk en geïntegreer word in hoofstuk vier.

HOOFSTUK 4
LITERATUURKONTROLE: INTEGRERING VAN NAVORSINGSBEVINDINGE GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN TEKORTKOMINGE

4.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word die navorser se bevindinge wat deur middel van die trianguleringsproses verkry is geïntegreer. Die navorser sal eerstens die inligting soos verkry van die kundiges met die literatuur kontroleer, en daaropvolgend die inligting soos verkry vanuit die twee gevallestudies.

4.2 KUNDIGES

Die drie kundiges het ooreengestem dat die adolessente ontwikkelingstadium gekenmerk word deur baie veranderinge op verskeie terreine van die adolessent se lewe. Volgens die literatuur soos vervat in hoofstuk twee (vergelyk 2.9) word adolessensie dan ook volgens Thom (in Louw *et al.*, 1998:391) deur adolessente self as ‘n moeilike ontwikkelingstadium ervaar. Hierdie ervaring van adolessensie dui nie net op die omvangryke liggaamlike, kognitiewe, persoonlikheid- en sosiale ontwikkeling wat in hierdie ontwikkelingstadium plaasvind nie, maar ook op die invloed van die veranderinggeoriënteerde samelewing waarin hulle grootword wat tegnologiese en sosiale veranderinge, veranderinge in rolle, gedragsvorme, ideologieë en waardes insluit. Hierdie drastiese veranderinge op die verskillende ontwikkelings bring geweldige aanpassings mee (Louw *et al.,* 1998:391; Oaklander, 1988:298). Smit (2004:140) as meer resente bron is dit eens oor hierdie veranderinge wat adolessente ondergaan.

Die kundiges het oor hul siening, van die uitwerking van die ontwikkelings-veranderinge op die adolessent se siening van wie hy is, beweer dat dit ‘n negatiewe invloed en uitwerking kan veroorsaak op sy siening van wie hy is. In die literatuurstudie soos vervat in hoofstuk twee word dit bevestig. Dit word dan

ook gesien as ‘n periode waartydens adolessente ‘n identiteitskrisis beleef. (Vergelyk Adams, 2000:73; Louw *et al.,* 1998:389.)(vergelyk 2.9).

Die kundiges het ook beweer dat ander mense se invloed en die omgewings-invloed adolessente se konsep van wie hulle is kan beïnvloed. Die adolessent is tog deel van sy omgewing en sal daarom deur die omgewing beïnvloed word. Mense met wie hulle in kontak kom maak ook deel uit van die omgewing wat ‘n invloed het op hulle. Die veldteorie perspektief (vergelyk 2.4.2) wat deel uitmaak van die Gestaltterapie filosofie beklemtoon juis dit dat die adolessent in sy lewensruimte ‘n veld is wat beteken dat die veld ‘n geheel is waarin die dele respons gebonde is tot mekaar. (Vergelyk Yontef, 1993:130; Clarkson, 1989:8.) Dit beteken dat die adolessent beïnvloed word deur alles wat om hom gebeur, en daarom is dit belangrik dat hy bewus gemaak sal word hiervan. Hierdie invloede kan positief of negatief wees. Die persoonlikheidsontwikkeling van die adolessent sluit sy identiteitvorming, selfkonsep, en emosies in. Adolessensie is die tydperk waarin die grootste mate van identiteitontwikkeling plaasvind as gevolg van ingrypende fisieke, seksuele, sosiale, kognitiewe, en morele ontwikkeling. Hierdie ontwikkelings veroorsaak veranderinge wat adolessente se sekerheid oor wie hulle is bedreig. Belangrik is om te besef dat identiteitontwikkeling nie geïsoleerd plaasvind nie. Hulle interpersoonlike verhoudings, soos interaksies met hul ouers, portuurgroep en wyer sosiale konteks, oefen ‘n groot invloed uit op hierdie ontwikkeling. Dit is daarom nodig dat integrasie van hierdie ontwikkelings sal plaasvind deur die adolessent om sodoende sy eie identiteit te ontwikkel. (Vergelyk Gouws & Kruger, sa:77; Louw *et al*., 1998:431-435; Seifert & Hoffnung, 1997:505.)

Volgens die kundiges het introjekte ook ‘n groot invloed op adolessente. Introjekte is daardie gedagtes en idees wat die adolessent oorgeneem het van mense met wie hulle te doen het sonder om dit hul eie te maak deur oor hierdie gedagtes en idees te dink en self besluite daaroor te neem. Introjekte belemmer volgens Kundige D die groei en ontwikkeling van die adolessent en verhoed die

adolessent om werklik kontak te maak. Dit stem ooreen met wat Smit beweer dat introjekte baie gevolge kan hê (vergelyk 2.5.1) waarvan die belemmering van groei een is (Smith, 1976:6). Dit beïnvloed ook die bewustheidsiklus en verhoed mobilisasie, wat die persoon verhoed om toepaslike aksiestappe te neem om sy eie behoeftes te ontmoet (Clarkson, 1989:52-53). Volgens Oaklander (in Smit, 2004:63) neem kinders foutiewe introjekte oor hulself in wat ‘n invloed het op hul selfbewussyn.

Kundiges B en D is van mening dat die paradoksale teorie van verandering ruimte bied vir verandering, en dat dit die adolessent aan moontlikhede blootstel om te kan verander. Die teorie bied ook aan die adolessent die geleentheid om self verantwoordelikheid te neem en selfondersteunend op te tree deur te wees wie hy wil wees en nie wie ander verwag nie. Wanneer dit gebeur, deur te wees wie hy is, kan verandering eers plaasvind. ’*Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not’* (Beisser, 1970:77). Beisser is van mening dat verandering nie plaasvind deur die persoon se eie poging of die gesamentlike poging deur ander persone nie, maar dit vind wel plaas as die persoon genoeg tyd en moeite gebruik tot bewustheid om tans, in sy huidige posisie, te wees wie hy is. Wanneer die terapeut die rol van veranderingsagent verwerp sal verandering wat reg en betekenisvol is, op daardie oomblik moontlik word. (Vergelyk Yontef, 1993:147; Mackewn, 1997:63.)

4.3 RESPONDENT 1

Sessie 1

Die respondent het vertel van ‘n vorige terapeut waarby sy was wat heeltyd vir haar gesê het wat om te doen en hoe om op te tree. Sy het reageer deur te sê dat spontaniteit vir haar belangrik is. Die terapie by die terapeut het sy egter gestaak omdat sy nie gemaklik gevoel het by hom nie. Hy het volgens haar oor haar grense beweeg.

Dit is een van Gestaltterapie se algemene opvattings dat bewustheid en kontak, wat besit, keuse en verantwoordelikheid insluit, verandering te weeg bring wat spontaan en natuurlik is. Daarenteen is geforseerde verandering 'n poging om 'n beeld, vanuit die introjekte, te aktualiseer, eerder as om jous*elf* te aktualiseer, wie jy is, op die gegewe oomblik. Bewustheid van jou selfaanvaarding en die reg om te bestaan as wie jy is, veroorsaak dan dat jy groei (Yontef, 1993:147).

Volgens die navorser het die respondent in haar vorige ervaring van terapie nie die geleentheid gehad om haar eie keuse, besit en verantwoordelikheid uit te oefen nie. Volgens haar is sy geforseer om op 'n sekere manier op te tree. Sy was bewus daarvan, en dit is positief omdat sy eerder sal verander en groei as sy haarself aktualiseer vir wie sy is op die gegewe oomblik. Die navorser het haar die geleentheid gebied om haarself te beskryf as wie sy is. Dit sluit volgens die navorser goed aan by die verwerping van die "change agent"(vergelyk 2.6.7.4). Die terapeut behoort 'n aktiewe navorsingskollega te wees, om sodoende in samewerking met die kliënt, te ontdek en te bestudeer, op watter maniere die kliënt in die wêreld funksioneer, en hoe hierdie maniere die kliënt se behoeftes en intensies ondersteun of ondermyn (Mackewn, 1997:66). Dit is belangrik dat die kliënt self bewus moet raak van wie hy is, waarvan hy hou en nie hou nie, ooreenstemmend die primêre doelwit van Gestaltterapie, naamlik om bewustheid te bewerkstellig (vergelyk 2.8).

Sessie 2

Die respondent se uitspraak: "*ek is een van daai sterretjie kinders wie se huiswerk altyd gedoen is"*, sluit nou aan by introjekte. Die adolessent sien haarself as iemand wat altyd doen wat sy behoort te doen. Volgens Yontef (1993:147) het dit dan gewoonlik die uitwerking van skuldgevoelens omdat hulle nie optree in ooreenstemming met hulle '*wants'* nie maar in ooreenstemming met hulle '*shoulds'*. Hierdie *'shoulds'* saboteer die kinders, en hoe meer hulle hulself onder druk plaas om te wees wie hulle nie is nie, hoe meer weerstand bou op wat geen verandering tot gevolg het nie. Volgens die navorser verhoed dit

integrasie by die adolessent om ten volle te wees wie hy wil wees wat insluit wat hy wil doen en nie noodwendig moet doen nie. Die adolessent het verder in die sessie meer beskryf van wie sy is deur ‘n projeksie. Dit verhoog bewustheid volgens die navorser sodat die respondent meer kan wees wie sy is.

Sessie 3

In hierdie sessie het die respondent bewus geword van die dele van haar persoon waarmee sy nie gelukkig is nie. Sy het dit erken en haar eie gemaak. Sy het gesê sy het swak dele in haar persoonlikheid en sy het sonde waarvan sy nie hou nie. Volgens die navorser stem dit ooreen met Naranjo as ‘n eksistensiële denker wat glo dat die aanvaarding van die waarheid, *dit wat is* baie belangrik is. Dit beteken die aanvaarding van die aangename en onaangename van wie jy is (vergelyk 2.5.3) (Smith, 1976:18). Dit beteken dat ek die realiteit sal aanvaar van wie ek is, en bewus sal wees van die aangename en onaangename daarvan! Volgens die navorser sal dit lei tot integrasie en die gesonde geheel funksionering van die adolessent. Volgens Mackewn (1997:69) dink mense gewoonlik dat verandering behels dat mens moet ontslae raak van verskillende kwaliteite in hulself. Die paradoksale teorie van verandering stel voor dat mense hulself toelaat om ten volle bewus en in kontak te wees met wie hul is, in hul huidige situasie. Verandering en groei sal volg uit hierdie natuurlike kontak en selfkennis.

Sessie 4

Die respondent erken dat sy ‘n sterk verantwoordelikheidsin het – ‘Sy hou van beheer.’ Sy het drie weke terug probeer om haar eie standaarde te verlaag. Sy besef sy is gelukkig as sy in beheer is en as sy dit verlaag voel dit soos ‘n ‘spiral down’. Van De Riet *et al.* (1980:57) sê hieroor: *“Being responsable for oneself means being “able to respond” to one’s own expectations, desires, fantasies, and actions.*” Volgens die navorser kies die respondent self vir beheer en verantwoordelikheid omdat dit deel is van haar verwagtinge van haarself. Sy word ook die ruimte gebied deur die terapeut om self te kies sodat sy self

verantwoordelikheid daarvoor kan neem. Gestaltterapeute glo in die belangrikheid van die duidelike verskil tussen wat jy kies en wat gegee is. Mense is verantwoordelik vir dit wat hulle kies om te doen, en vir hulle morele keuses (Yontef, 1993:146).

Sy verwag die meeste van haarself en sal dit so wil hou. Van de Riet *et al.* (1980:57) sê: Ek is nie in hierdie wêreld om ander mense se verwagtinge van my te vervul nie, en hulle hoef nie my verwagtinge te vervul nie. Dit sluit vir die navorser goed aan by Perls se bekende Gestalt gebed (vergelyk 2.7).

Sessie 5 en 6

Die beste ding vir die respondent van die terapie is dat die terapeut dit toelaat dat sy kan sê wat sy wil. Dit is anders van ander mense (terapeute) by wie sy al was wat maak asof hulle meer weet van haar as sy self. Dit sluit nou aan by die vier karakteristieke van dialoog in die terapeutiese verhouding naamlik *inklusie*, waar jy jouself ten volle in die ervaring van die ander persoon plaas sonder om te oordeel, interpreteer of analiseer. *Teenwoordigheid* waar die terapeut haarself uitdruk teenoor die kliënt oor alles wat sy ervaar om sodoende veiligheid en vrymoedigheid by die kliënt te skep. Derdens is die *toegewydheid* tot dialoog, waar dialoog plaasvind. Laastens moet die dialoog *geleef* word, hetsy deur woorde, danse, sing of enige ander wyse waardeur die energie wat daar ontstaan tussen die betrokkenes beweeg kan word (Yontef, 1993:131).

Volgens die navorser is dialoog/kontak van uiterse belang in Gestaltspelterapie met adolessente. Die belangrikste is dat die terapeut die adolessent as sy ware self, wie hy is, in terapie sal ervaar deur hom te aanvaar, hom genoeg ruimte te bied om sy self-verantwoordelikheid te ontdek sodat hy kan groei en self-ondersteunend word.

Die respondent het erken dat sy nie sal toelaat dat enigiets van buite haar sal laat omgooi nie. Dit pas volgens die navorser in by ekologiese interafhanklikheid

(vergelyk 2.6.1) deurdat sy bewus is van goeie kontak met haar wêreld wat beteken dat sy die risiko sal neem om uit te reik en om haar grense te ontdek en bepaal. Effektiewe selfregulering behels kontak waarin bewustheid van voordele in die omgewing as toksies of voedsaam erken word. Dit wat voedsaam is word geassimileer en die ander word verwerp. Hierdie gedifferensieerde kontak lei tot groei (Yontef, 1993:141).

Sessie 7

Die respondent het ‘n projeksie van wie sy dink sy is geteken. Sy het reageer en haar skets verduidelik deur te sê dit is nie wie sy is nie maar na wie sy streef. Sy het ook woorde gebruik soos; ‘ek sou graag....; ek wil so wees’ ensovoorts. Sy het ook gesê: “Dit is vir my goed om te verander maar as jy volmaak is dan hoef jy nie meer te verander nie”. In sekere opsigte is ‘n mens staties in wie jy is. Sy dink daar is ‘n punt waar sy kan besluit dit is die beste wat sy kan wees byvoorbeeld in haar akademie. Maar wie jy psigologies is bereik jy elke dag.

Selfregulering sluit hierby aan. Selfregulering is moontlik wanneer individue hulself beskou as veranderend en groeiend. Dit beteken dat hulle hulself sal erken vir wie hul is en nie vir wie hul wil wees nie. Hulle is vry van onvoltooidhede en word nie deur verwagtings van wie hulle moet wees in die toekoms verhinder nie (O’Leary, 1992:18). Volgens Clarkson (1989:19) is self-regulering net effektief as die persoon bewus is van wat vir hom voedsaam is en dit gebruik en wanneer hy dit verwerp wat nie voedsaam is nie.

Sessie 8

In hierdie sessie het die respondent beweer dat vernedering verhoed dat sy is wie sy is. Vernedering veroorsaak dat haar selfbeeld daal en veroorsaak ‘n blokkasie. Dit sluit vir die navorser aan by retrofleksie wat een van die kontakversteurings is. Retrofleksie is ‘n skeiding in die self, waar die self sekere aspekte van die self verwerp en weerstand daarteen bied. Dit is wanneer die omgewing die plek inneem van die self en wanneer die self aan die self doen wat

hy eintlik aan ander wil doen, of wanneer hy vir die self doen wat hy graag sou wou gehad het ander vir hom moes doen. Dit lei tot isolasie. Die illusie van self-bekwaamheid is ‘n voorbeeld van retrofleksie omdat dit die self vervang met die omgewing. Alhoewel mens jou eie kouwerk en asemhaling kan doen, kom die kos en die lug van die omgewing af. Introspeksie is ‘n vorm van retrofleksie wat voordelig of patologies kan wees, byvoorbeeld wanneer die uitdruk van woede onderdruk word kan dit voordelig wees in ‘n gevaarlike situasie, wanneer die lip gebyt word is dit beter as om bitsige dinge te sê. (Vergelyk Yontef, 1993:142; Clarkson, 1989:54.)

Sessie 9

Die respondent het gesê ‘dit is nie hoe sy as persoon, volgens wie sy is’, dinge hanteer nie. Sy is ‘n persoon wat situasies ‘tackle’ en afhandel. In hierdie situasie kan sy dit egter nie doen nie omdat sy nie weet hoe nie. Dit is te veel moeite om iets aan die stres en angs te doen. Sy besef sy het nog altyd haar hartseer weggesteek en as sy nou wil huil kan sy nie. Sy kan ook nie meer gelukkig rondloop terwyl sy eintlik hartseer is nie. Sy sê sy het haarself beter leer ken in die sessies.

Fenomenologie lê die klem op die direkte ervaring en eksperimentering (Yontef, 1993:155). In Gestaltterapie deel kliënte en terapeute hulle fenomenologiese perspektiewe met mekaar in dialoog. Die doel is om bewus te word van wat nou en hier gebeur en hoe dit gebeur, hoe die kliënt kan verander of terselfdertyd homself kan aanvaar soos hy is. Deur hierdie bewustheid vind verandering outomaties plaas. Hierdie benadering is fenomenologies omdat dit fokus op die kliënt se persepsie van realiteit en eksistensieel omdat dit gegrond is in die siening dat mense altyd in ‘n proses is om hulself te wees en te herontdek. (Vergelyk Yontef, 1993:155; Corey, 2001:195.) Dit wat nou gebeur, dit wat nou is, is meer belangrik as dit wat was, moes wees, kon wees of moet/behoort te wees (Yontef, 1993:129).

Volgens die navorser het die respondent bewus geword van wie sy is. Sy is daarvan bewus dat sy nie nou iets aan haar situasie kan doen nie en ook nie wil doen nie. Sy het die realiteit van wat nou met haar gebeur aanvaar. Deur hierdie bewustheid sal verandering outomaties plaasvind. Dit sluit aan by die paradoksale teorie van verandering wat klem lê op wie jy nou is eerder as wie jy moes wees of behoort te wees.

Sessie 10

Volgens die respondent was die belangrikste van al die sessies die sessie oor die bootjie (vergelyk hoofstuk drie, sessie 5 en 6). Sy het gedink dat dit onaanvaarbaar was om te vou, maar besef wat saak maak is dat jy net weer moet opkom as jy omval. Sy voel goed oor haar metamorfose. Sy het ook besef dat mens nooit moet dink dat jy weet wat in die toekoms gaan gebeur nie. Sy het geleer hoe om stres te hanteer in die terapeutiese sessies. Sy het ook gesê dat sy net sal verander as sy wil.

Die respondent het bewus, selfondersteunend en integrerend opgetree. Sy het besef dat dit gebeur dat mense soms omgegooi word maar dat jy jouself sal moet ondersteun om weer op te kom. Sy was bewus dat sy nie stres kon hanteer nie en het aangeleer hoe om dit te hanteer. Sy het ook verantwoordelikheid aanvaar om self te besluit of sy wil verander of nie en hoe sy sal verander wat dui op haar gesonde funksionering as geïntegreerde geheel. Die bewustheid van dele wat vir haar onaanvaarbaar en aanvaarbaar is het sy as wie sy is aanvaar. Die identifikasie van haar eie ervarings, gedrag en situasie is baie belangrike aspekte in selfondersteuning (Yontef,1993:26). Hierdie selfondersteuning behels dan ook selfaanvaarding en selfkennis. Die navorser is van mening dat selfondersteuning die adolessent kan begelei om homself te aanvaar, self te leer ken en selfondersteunend te raak deur sy eie keuses te maak van wie hy is om sodoende in ’n volwasse persoon te ontwikkel.

4.4 RESPONDENT 2

Sessie 1

Die respondent het gesê dat hy in die begin van die sessie nie geweet het wat om te doen omdat hy die terapeut nie goed ken nie. In die begin van die sessie was hy baie senuweeagtig, sy tong was droog en daarom het hy water gaan haal. Die feit dat die respondent bewus was hiervan dra by dat die ek-jy verhouding kan ontwikkel. Die ek-jy-verhouding impliseer dat die terapeut en adolessent op ‘n gelyke vlak is ongeag ouderdom of kwalifikasie en dat hulle gelyke status sal geniet sodat die adolessent veilig en gemaklik kan voel. (Vergelyk Aronstam, 1989:649; Clarkson, 1989:16-17; Jansen van Rensburg, 2004:98; Smit, 2004:76; Oaklander, 2003:143.) Volgens Jansen van Rensburg (2004:98) word onvoorwaardelike aanvaarding en respek uitgeleef sodat die adolessent gemaklik en veilig kan voel deur net homself te wees. Hierdie aspek vorm die fondament vir die terapeutiese interaksies wat mag volg omrede dit ‘n ruimte skep van groei en verandering (Mackewn,1997:80). Die navorser is van mening dat die respondent se bewustheid van sy ongemak in die begin van die sessie en hoe dit gemakliker geraak het aan die einde, die begin is van die vestiging van die terapeutiese verhouding waarin hy gemaklik kan voel om homself te wees en die terapeut kan vertrou.

Sessie 2 tot 4

Die respondent het in hierdie sessies die geleentheid gehad om homself te teken as ‘n roosboom en homself daarvolgens te beskryf, asook om sy eie wêreld te teken en sy veilige plek te teken.

Hy het byvoorbeeld gesê dat hy nie daarvan hou om alleen te wees nie, werk laat hom stres, en hy sal nog meer van homself wil uitvind, hy dink nie baie van homself nie en gee nie baie om vir homself nie. Hierdie geleentheid om homself te definieer, met ander woorde wie die adolessent is, hoe hy homself definieer in sy uniekheid, sy voorkeur en afkeure, lei tot die versterking van die sin vir die self wat weer lei tot gesonde groei. Adolessente wat deur groot fisieke, kognitiewe

en emosionele veranderinge gaan se sin vir die self behoort in die terapeutiese proses aangespreek te word sodat sy selfkennis bevorder kan word en hy meer bewus kan word van wie hy is. (Vergelyk Jansen van Rensburg, 2004:100; Smit, 2004:80; Oaklander, 1997:298-299; Oaklander, 2003:148.)

Sessie 5

Die respondent het in hierdie sessie bewus geraak van dinge waarvan hy hou en nie hou. Wat hy moet doen en wil doen. Hierdie bewustheid is die proses waarin die adolessent sy eie beheer oor, keuse van en verantwoordelikheid vir sy gedrag en gevoelens besit. Die adolessent wat bewus is, weet wat hy doen en hoe hy dit doen, hy is bewus van die alternatiewe wat hy besit en dat hy kies om te wees wie hy is (Yontef, 1993:145).

Sessie 6

Hy het iets van homself uitgevind. Hy verwag te veel van homself. Hy het met trane in sy oë gesê hy voel hartseer en sleg dat hy homself so hard druk. Hy het dit besef toe die terapeut hom verseker het dat hy reg gehoor het en as hy wou kon hy die eerste krabbel gehou het, maar hy wou nie.

Hy het vandag geleer dat hy homself baie ‘pressure’. Hy het dadelik terug gekyk in die rigting van sy ma se kamer, hy het baie sag gesê dat hy dink hy het dit by haar gekry. Sy ma druk hom. Sy wil hê hy moet goed doen maar hy wil net 70% kry, maar sy wil hê hy moet 80% kry in sy vakke.

Kinders sluk introjekte heel in (Clarkson, 1989:52) wat die gevolg het van ‘n gedwonge moraliteit eerder as ‘n organismies verenigbare moraliteit. Dit het dan gewoonlik die uitwerking van skuldgevoelens omdat hulle nie optree in ooreenstemming met hulle ‘*wants’* nie maar in ooreenstemming met hulle ‘*shoulds’*. Hulle verspil baie energie om die onderskeiding tussen die *‘shoulds’* en *‘wants’* te onderhou waar die erkenning van eie moraliteit teenoor moraliteit van introjekte geplaas word. Hierdie *‘shoulds’* saboteer die kinders, en hoe meer

hulle hulself onder druk plaas om te wees wie hulle nie is nie, hoe meer weerstand bou op wat geen verandering tot gevolg het nie. Bewustheid van jou self-aanvaarding en die reg om te bestaan as wie jy is, veroorsaak dan dat jy groei (Yontef, 1993:147). Volgens die navorser het die respondent in hierdie sessie gegroei omdat hy homself aanvaar het vir wie hy wil wees en nie wie sy ma wil hê hy moet wees nie. Hy is gelukkig met sy 70% en het dit ook so aan sy ma gekommunikeer.

Sessie 7

Die respondent het homself in hierdie sessie net beskryf as gelukkig. Volgens die navorser lei bewustheid van sy emosies, wat deel uitmaak van wie hy is tot integrasie. Volgens Blom (in Smit, 2004:72) kan die adolessent binne die terapeutiese proses meer bewus raak van wie hy is, wat hy voel, waarvan hy hou en nie hou nie, wat hy nodig het, wat hy doen en hoe hy dit doen. Hierdie doelstelling van bewustheid in geheel kan volgens die navorser die adolessent begelei om self keuses te maak en verantwoordelikheid te neem daarvoor en dan daardeur wees wie hy is en nie wie ander wil hê hy moet wees nie.

Sessie 8 en 9

In hierdie sessies het die respondent uitgevind dat hy homself te hard druk. Dit voel asof hy homself druk om iets te doen wat hy nie kan nie. Deur jouself te druk beteken dat jy teleurgesteld raak in jouself. Volgens Mackewn (1997:69) is dit die paradoksale teorie van verandering wat aandui dat daar by mense wat hulself toelaat om ten volle in kontak te wees met wie hulle in die hier-en-nou is, verandering en groei sal plaasvind as gevolg van hierdie eerlike selfkennis. Die navorser ondersteun Mackewn en is van mening dat mense hulle eie smaak en oordeelsvermoë moet vertrou om sodoende hulself kans te gee om te wees wie hulle is. Volgens die navorser lei die respondent se eerlike selfkennis, dat hy besef dat hy homself te hard druk en dat dit teleurstelling by hom veroorsaak tot groei en verandering om te wees wie hy is.

Die ondersoek na ander godsdienste pas goed in by die ontwikkelingstadium van die adolessent wat religieë begin ondersoek en bevraagteken. Dit sluit aan by die kognitiewe ontwikkeling wat hulle begelei om keuses te maak oor ‘n verskeidenheid van kwessie waarmee hul te doen kry onder andere godsdienste (Seifert & Hoffnung, 1997:469). Kognitiewe ontwikkeling beïnvloed hulle spesifieke religieuse geloof en hulle religieuse oriëntasie (Seifert & Hoffnung, 1997:487). Adolessente ontwikkel ’n abstrakte verstaan van God en begin daardeur hul eie persoonlike geloof vorm (Seifert & Hoffnung, 1997:498).

Sessie 10

Hy weet hy sal nie vir ewig so bly nie maar nog baie verander. Dit pas goed in by die eksistensiële perspektief wat beweer dat geen mens se bestaan staties is nie en dat daar deurlopend nuwe horisonne, nuwe probleme, nuwe geleenthede opduik. (Vergelyk Yontef, 1993:131; Clarkson, 1989:13; Aronstam, 1989:641.) Elke dag is ‘n nuwe uitdaging en situasie wat veroorsaak dat die adolessent daarvan bewus sal word en kan groei en verander tot ‘n organisme in geheel wat deel is van sy veld.

4.5 GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN MOONTLIKE TEKORTKOMINGE

Die doel van hierdie studie was om die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent te verken en beskryf. Ten einde in hierdie doel te kon slaag het die navorser die benuttingswaarde ondersoek deur middel van triangulering as insameltegniek . ‘n Aantal gevolgtrekkings wat aantoon dat die doelwit vir hierdie studie bereik is word vervolgens genoem:

Doelwit een: Om gedurende die eerste gedeelte van die trianguleringsproses met behulp van ‘n literatuurstudie op drie sentrale temas te fokus, te wete die verkenning en beskrywing van die:

- **Gestaltteorie en Gestaltspelterapie**

- **paradoksale teorie van verandering**
- **ontwikkelingstadium van die adolessent**

- Tydens ‘n omvattende literatuurstudie is daar op die bogenoemde sentrale temas gefokus en is dit in hoofstuk twee duidelik omskryf. As gevolg van die beperkte omvang word hierdie drie temas nie weer omskryf nie. Uit hoofstuk twee kan daar afgelei word dat hierdie doelwit bereik is.

Doelwit twee: Om die trianguleringsproses voort te sit en verdere inligting in te samel deur middel van ‘n empiriese ondersoek met behulp van semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges, asook die waarneming van twee gevallestudies.

- In hoofstuk drie is die empiriese ondersoek wat met behulp van semi-gestruktureerde onderhoudvoering met kundiges asook die waarneming van twee gevallestudies weergegee. Die navorser gaan as gevolg van hierdie studie se beperkte omvang nie hierdie inligting weergee nie, en daarom word hoofstuk drie as voldoende beskou. Uit hoofstuk drie kan afgelei word dat daar aan hierdie doelwit geslaag is.

Doelwit drie: Gevolgtrekkings en aanbevelings te maak oor die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met adolessente, vanuit die drie genoemde inligtingsbronne.

- Tydens die omvattende literatuurstudie het dit aan die lig gekom dat die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering nog nie binne die Gestalt-spelterapie verken en beskryf is nie. Enkele navorsers het tog waardevolle bydraes gelewer deur die teorie self te verken en te beskryf soos wat dit uit hoofstuk twee blyk. Historiese navorsingsbronne wat die paradoksale teorie van verandering beskryf is wel deur resente

bronne bekragtig. Dit is die bronne van Mackewn (1997) en Yontef (1993) wat die verstaan van die teorie beskryf waarvan die navorser ook gebruik gemaak het om van die historiese bronne mee te bekragtig.

- Die adolessente fase van ontwikkeling is ‘n moeilike fase omdat die kind deur baie groot veranderinge gaan. Hierdie verandering vind plaas op fisieke, kognitiewe en emosionele gebied soos bevestig in hoofstuk twee. As gevolg van hierdie verandering op verskeie vlakke veroorsaak dit verwarring en bring dit geweldige aanpassings mee.
- Een van die grootste aanpassings is die identiteitontwikkeling wat plaasvind as gevolg van ingrypende fisieke, seksuele, sosiale, kognitiewe en morele ontwikkeling. Hierdie ontwikkelings veroorsaak veranderinge wat adolessente se sekerheid bedreig oor wie hulle is . Dit is daarom nodig dat integrasie van hierdie ontwikkelings sal plaasvind deur die adolessent om sodoende sy eie identiteit te ontwikkel.
- Die Gestaltspelterapiebenadering as holistiese prosesgeoriënteerde perspektief is van waarde tydens hierdie ontwikkelingstadium, omdat dit aandag skenk aan die adolessent in totaliteit wat insluit liggaam, siel, emosies en denke.
- Gestaltspelterapie bied aan die adolessent die geleentheid om sy emosies te herken deur die benutting van die verskeie projektiewe tegnieke, om sodoende meer te wees wie hy is soos hy homself sien en ervaar.
- Een van Gestaltspelterapie se uitgangspunte is om die adolessent se bewussynsvlak in die hier-en-nou te bevorder. Dit is van waarde tydens die benutting van die paradoksale teorie van verandering in terapie met die adolessent aangesien die adolessent, wat deur baie verandering gaan, en probeer wees wie almal van hom verwag, kontak met die realiteit en wie hy is verbreek.
- Die terapeutiese verhouding vorm die basis vir hierdie kontak. Binne hierdie verhouding behoort die adolessent respek, vertroue, en genoeg ruimte te ervaar om homself te kan wees.

- Dit was moontlik om kundiges te betrek op die gebied van die ontwikkelingstadium van die adolessent en Gestaltspelterapie, asook adolessente self as kundiges by die ondersoekstudie. Inligting wat bekom is vanuit kontak met hierdie kundiges kan as waardevol en bruikbaar vir hierdie studie beskou word.
- Genoeg geleentheid word tydens die Gestaltspelterapeutiese proses aan die adolessent gegun om in kontak te kom met al sy gevoelens ten einde meer te word wie hy is. Die uitdrukking van gevoelens in Gestaltterapie is ‘n voorvereiste vir verandering, daarom leen hierdie benadering hom vir benutting tydens die terapie met die adolessent.
- Die paradoksale teorie van verandering is so integraal deel van die Gestaltterapie en Gestaltspelterapie dat die waarde van die benutting daarvan in terapie met adolessent van groot waarde was om die adolessent te begelei om meer te kan wees wie hy is.

4.6 AANBEVELINGS

Die volgende aanbevelings kan gemaak word:

- Genoeg kennis, praktiese opleiding en praktykervaring oor die adolessent se ontwikkelingstadium en die paradoksale teorie van verandering is noodsaaklik vir die Gestaltspelterapeut alvorens enige terapeutiese insette gelewer kan word.
- Gestaltspelterapie en die paradoksale teorie van verandering bied moontlikhede sodat die adolessent begelei kan word om ten spyte van verwarring en verandering bewus te wees van wie hy is. Opgeleide Gestaltspelterapeute kan die adolessent begelei om uitdrukking te gee aan hul gevoelens oor wie hul is en toepaslike hanteringstrategieë aan te leer. Hierdeur kan fragmentering en kontakgrensversteurings voorkom word. Bewustheid, selfondersteuning, en integrasie as doelstellings van Gestaltspelterapie word voorgestel.
- Die benutting van die paradoksale teorie van verandering kan na gelang van die behoefte van die Gestaltspelterapeute aangepas word volgens die

behoefte of proses van die adolessentkliënt. Daar word aanbeveel dat daar nie van die verloop van die fases van die terapeutiese proses afgewyk sal word nie, sodat die adolessentkliënt begelei kan word om projeksies te kan besit om sodoende bewustheid te kan ontwikkel van hoe hy homself sien en wie hy is.

4.7 MOONTLIKE TEKORTKOMINGE

Die feit dat die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent verken en beskryf is, plaas ‘n beperking op die benutting daarvan, omdat net Gestaltspelterapeute die waarde van die benutting sal kan waardeer en kan benut.

4.8 SLOTOPMERKING

Die doel van hierdie studie was om ‘n verkennende en beskrywende studie te doen na die benuttingswaarde van die paradoksale teorie van verandering in Gestaltspelterapie met die adolessent. Die adolessent gaan as gevolg van sy unieke ontwikkelingsfase deur baie verandering wat veroorsaak dat hy nie is wie hy is nie, maar probeer wees wie almal wil hê hy moet wees. Die benutting van die paradoksale teorie van verandering in die terapeutieseproses kon die adolessent begelei tot bewustheid van wie hy is, en nie van wie ander van hom verwag nie.

BRONNELYS

Adams, G. 2000. ***Adolescent Development***. Massachusetts: Blackwell Publishers.

Aronstam, M. 1989. Gestaltterapie. In Louw, D.A. 1989. ***Suid-Afrikaanse Handboek van Abnormale Gedrag***. Halfweghuis: Southern Boekuitgewers.

Babbie, E. 1992. ***The Practise of Social Research***. 6th edition. California: Wadsworth.

Beckett, C. 2002. ***Human Growth & Development***. London: SAGE Publications.

Beebe, L. 1995. ***Encyclopedia of Social Work 1 19th.*** Washinton: Nasw Press.

Beebe, L. 1995. ***Encyclopedia of Social Work 2 19th.*** Washinton: Nasw Press**.**

Beisser, A.R. 1970. The Paradoxical Theory of Change. In Fagan, J. & Shephard, I.L. 1970. ***What is Gestalt Therapy?*** London: Harper & Row Publishers.

Benner, D.G. & Hill, P.C. 1999. ***Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling***. 2nd ed. Washington: Baker Publishers.

Blaikie, N. 2000. ***Designing Social Research.*** Cambridge: Polity Press.

Blom, B. 2000. ***'n Gestaltspelterapeutiesehulpprogram in maatskaplike werk vir juniorprimêre skoolkinders se emosionele intelligensie.*** Ongepubliseerde Ph.D-proefskrif (Maatskaplike Werk). Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

Clarkson, P. 1989. ***Gestalt Counselling in Action.*** London: SAGE Publications.

Cole, P. [Sa]. **Resistance to Awareness: A Gestalt therapy perspective.** *The gestalt journal*, Vol. XVII, No.1.

Corey, G. 2001. ***Theory and practice of psychotherapy***. 6th Edition. USA Belmont: Wadsworth/Thomson learning.

Delport, C.S.L. 2002. Quantitative data collection methods. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions*.** Pretoria: Van Schaik Publishers.

De Vos, A.S. & Strydom, H. & Fouche, C.B. & Delport, C.S.L. 2002**.** ***Research at grass roots.*** Pretoria: Van Schaik.

De Vos, A.S. 2002a. Qualitative data analysis and interpretation. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

De Vos, A.S. 2002b. Combined quantitative and qualitative approach. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

De Vos, A.S. 2002c. Scientific theory and professional research. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions*.** Pretoria: Van Schaik Publishers.

Fagan, J. & Shephard, I.L. 1970. ***Gestalt Therapy Now***. London: Harper & Row Publishers.

Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. Introduction to the research process. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Fouché, C.B. 2002a. Problem formulation. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Fouché, C.B. 2002b. Selection of a researchable topic. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Fouché, C.B. 2002c. Writing the research proposal. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Fouché, C.B. 2002d. Research strategies. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions***. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Gouws, E. & Kruger, N. [Sa]. ***The Adolescent. An Educational Perspective.*** [Sl:sn].

Gouws, L.A., Louw, D.A., Meyer, W.F. & Plug, C. 1987. ***Psigologie Woordeboek*.** 2de uitgawe. Johannesburg: McGraw-Hill.

Greeff, M. 2002. Information collection: interviewing. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions*.** Pretoria: Van Schaik Publishers.

Grinell, R.M.J.R. & Williams, M. 1990. ***Research in social: A Primer***. Illinois: F.E. Peacock Publishers.

Jansen van Rensburg, B.E.J. 2004. ***'n Riglyn aan gestaltspelterapeute vir die hantering van egskeidingsverlies in die middelkinderjare.*** Ongepubliseerde M.A. verhandeling (Spelterapie-Rigting). Universiteit van Pretoria.

Louw, D.A., & Van Ede, D.M., Louw, A.E. 1998. ***Menslike Ontwikkeling*.** 3e uitgawe. Kaapstad: Kagiso Tersiêr.

Mackewn, J. 1997. ***Developing Gestalt Counselling***. London: SAGE Publications.

McConville, M. 1995. ***Adolescence***. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Oaklander, V. 1988. ***Windows to our children*.** Highland: The Gestalt Journal Press.

Oaklander, V. 1994. From Meek to bold. A case study of gestalt play therapy. In ***Play Therapy in action: A casebook for practitioners***. Edited by T. Kottman and C. Schafer. London: Jason Aronson.

Oaklander, V. 1997. ***The therapeutic process with children and adolescents***. ***Gestalt Review***, 1(4):292-317.

Oaklander, V. 2003. ***Gestalt Play Therapy.*** In ***Foundations of play therapy***. Edited by C.E. Schaefer. New Jersey:John Wiley & Sons, Inc.

Odendaal, F.F. 1994. ***Verklarende Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal***. Perskor.

O'Leary, E. 1992. ***Gestalt Therapy. Theory, Practice and research***. London: Chapman & Hall.

Perls, F. 1970. Four Lectures. In Fagan, J. & Shepard, I.L. 1970. ***What is Gestalt Therapy?*** London: Harper &Row Publishers.

Perls, F. 1973. ***The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy***. USA: Science & Behavior Books.

Riker & Riker. 1982. ***ME Understanding Myself and Others*.** Peoria Illinois: Bennet Publishing Company.

Rosenblatt, D. 1975. ***The Gestalt Therapy Primer*.** London: Harper & Row Publishers.

Schoeman, J.P. 2001. ***Die onontbeerlike vaardigheid in terapie met die kind***. Sentrum vir spelterapie en opleiding.

Seifert, K.L. en Hoffnung, R.J. 1997. ***Child and Adolescent development.*** 4th edition. USA: Houghton Mifflin Company.

Smith, E.W.L. 1976. ***The Growing Edge of Gestalt Therapy***. New York: BRUNNER/MAZEL Publishers.

Smit, M. 2004***. 'n Gestaltspelterapeutiese proses om selfbewussyn by die vroeë adolessent aan te spreek***. Ongepubliseerde M.A. verhandeling (Spelterapie-rigting). Universiteit van Suid-Afrika.

Strydom, H. 2002a. Ethical aspects of research in the social sciences and human service professions. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions.*** Pretoria: Van Schaik Publishers.

Strydom, H. 2002b. The Pilot study. In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions.*** Pretoria: Van Schaik Publishers.

Strydom, H. & Venter, L. 2002. *Sampling and sampling methods.* In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2002. ***Research at Grass Roots for the social sciences and human service professions.*** Pretoria: Van Schaik Publishers.

Van De Riet, V. & Korb, M.P. & Gorrell, J.J. 1980. ***Gestalt Therapy. An Introduction.*** New York: Pergamon Press.

Wheeler, G. 1991. ***Gestalt Reconsidered.*** London: Gardner Press, Inc.

Yontef, G. 1993. ***Awareness, Dialogue, and Process.*** Highland: The Gestalt Journal Press, Inc.

Yontef, G.M. & Simkin, J.S. 1989. *Gestalt Therapy.* In ***Current Psychotherapies***. **4th ed**. Edited by R.J. Corsini and D. Wedding. Illinois: Peacock.

Werkswinkels bygewoon:

Scheffer, H. 2005. **Who am I?**

BYLAAG A

BYLAAG B

BYLAAG C

BYLAAG D

BYLAAG E

BYLAAG F

BYLAAG G

BYLAAG H

BYLAAG I

BYLAAG J

BYLAAG K

BYLAAG L

BYLAAG M

BYLAAG N

BYLAAG O

BYLAAG P

BYLAAG Q

BYLAAG R

JACKIE DIPPENAAR

GESTALT SPELTERAPIE INTERN/PLAYTHERAPY INTERN

ETIESE KODE EN VERTROULIKHEIDSKONTRAK

Hiermee onderneem ek om:

1. Die moontlike gevolge van my voorgenome navorsing vir deelnemers sorgvuldig te oorweeg,
2. Te verseker dat deelnemers vrywillig en met instemming aan die navorsing sal deelneem, hulle privaatheid, identiteit en waardigheid te respekteer en dat daar nie enige geïmpliseerde benadeling sal wees indien hulle sou weier om deel te neem of te onttrek aan die navorsing nie,
3. Te sorg dat die deelnemers beskerm sal word teen ongeoorloofde fisiese, verstandelike of geestelike ongemak, angs, beserings, gevaar of benadeling,
4. Die bespreking of evaluering van dienste of gevalle, waar van toepassing, alleen vir professionele doeleindes te doen en alleen met mense wat direk profesioneel daarby betrokke is,
5. Alle inligting wat van deelnemers verkry is, vertroulik te hanteer en
6. Slegs krediet te neem vir die resultate wat direk kom van die wetenskaplike en navorsingsaktiwiteite en krediet sal gee vir die bydraes van ander mense of bronne

(Geen finansiële vergoeding sal aan die deelnemers betaalbaar wees nie.)

Geteken:_____ Datum:_____

Betrokkene:_____ Datum:_____