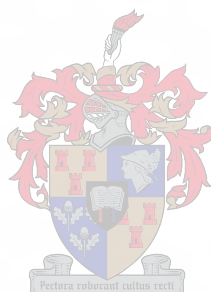


**DIE GESKIKTHEID VAN DIE NATUUR AS HULPMIDDEL IN 'N
EKSISTENSIËLE BENADERING TOT PSIGOTERAPIE**

J.P.J. VAN DER WESTHUYSEN



**Werkstuk ingelewer ter gedeeltelike voldoening aan die vereistes vir die graad
van Magister in Lettere en Wysbegeerte (Voorligtingsielkunde) aan die
Universiteit van Stellenbosch**

Studieleier: Me W.H. Theron

Desember 2002

VERKLARING

Ek, die ondergetekende verklaar hiermee dat die werk in hierdie werkstuk vervat, my eie oorspronklike werk is wat nog nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê is nie.

J.P.J. van der Westhuysen

OPSOMMING

Navorsingsliteratuur bevat in 'n toenemende mate verwysings na die terapeutiese effek wat belewenisse in die natuur op mense het. Geen navorsing kon egter gevind word wat die geskiktheid van die natuur as 'n hulpmiddel in 'n eksistensiële benadering tot psigoterapie ondersoek nie. Hierdie studie toon deur middel van 'n literatuuroorsig aan dat die natuur wel as 'n hulpmiddel betekenisvolle bydraes kan lewer tot hierdie benadering, deur die potensiële bydrae van die natuur in verband te bring met die doelwitte van eksistensiële psigoterapie. Die gevolgtrekking word gemaak dat die natuur 'n belangrike hulpmiddel kan wees om die kliënt te lei na selfkonfrontasie, verhoogde selfbewussyn, aanvaarding van persoonlike vryheid en verantwoordelikheid, en die vind van persoonlike betekenis in die lewe. Aanbevelings vir verdere navorsing word ook gemaak.

ABSTRACT

Research literature is increasingly referring to the therapeutic effect of experiences in nature on people. However, no research that evaluates the suitability of nature as an aid in an existential approach to psychotherapy could be found. This paper shows by means of a literature review that nature as an aid can make a significant contribution to this approach. The potential benefits of utilizing nature are integrated with the therapeutic goals of existential psychotherapy. The conclusion reached is that nature can be an important aid for leading a client to self-confrontation, increased self-awareness, acceptance of personal freedom and responsibility, and to find personal meaning in life. Proposals for future research are recommended.

ERKENNINGS

Ek wil graag die volgende persone bedank vir hulle besondere hulp en ondersteuning:

- Me W.H. Theron vir die opofferings in tyd en moeite.
- My ouers en suster vir hulle volgehoue ondersteuning en vertroue in my.
- My klasmaats wat wonderlike vriende in gees en daad is.
- Bowenal Lynné, wat 'n wonderlike lewensmaat en inspirasie is.

INHOUDSOPGAWE

	Bladsynommers
VERKLARING	ii
OPSOMMING	iii
ABSTRACT	iv
ERKENNINGS	v
INLEIDING	1
DIE TERAPEUTIESE EFFEK VAN DIE NATUUR	3
Beewing van die natuur in die afwesigheid van terapeutiese ingrepe	4
Beewing van die natuur tydens die toepassing van terapeutiese ingrepe	6
TEORETIESE VERKLARINGS VIR DIE TERAPEUTIESE EFFEK VAN DIE NATUUR	11
Jungiaanse Analise	11
Gestalt sielkunde	13
Die Aandagrestorasie-teorie	15
Die Biofilie-hipotese	16
DIE EKSISTENSIËLE BENADERING TOT PSIGOTERAPIE	17
Teoretiese aannames	18
Terapeutiese doelwitte	19
Terapeutiese tegnieke	20
Potensiële kliëntepopulasie	20

BYDRAE VAN DIE NATUUR AS HULPMIDDEL IN EKSISTENSIËLE TERAPIE	21
LEEMTES EN AANBEVELINGS	24
VERWYSINGSLYS	27

Die spesiale impak van die beleving van die natuur is lank reeds die onderwerp van navorsing en literêre werke, van so vroeg af as die Bybelse tye (Talbot & Kaplan, 1986). Daar is internasionaal al vele studies gedoen om die effek van die natuur op die mens en die mens op die natuur te bepaal. Reeds in 1967 het Nash (aangehaal in Petrie, 1989) aangedui dat daar toenemende opvoedkundige, politiese en rekreasionele belangstelling was in die natuur. In 1981 het Burton (aangehaal in Kaplan & Kaplan, 1989) bereken dat daar wêreldwyd meer as 300 natuurgerigte ontwikkelingsprogramme bestaan het, wat gemik was op jeugmisdadigers, psigiatriese pasiënte, sakeleiers en opvoeders. Ook in Suid-Afrika het die ervarings van mense op staptogte en ander natuurbelewensse toenemend die fokus van navorsing geword (Fiedeldey, 1991; Petrie, 1989; Robertson & Van Zyl, 1999), hoewel in 'n mindere mate wanneer dit met databasisse wêreldwyd vergelyk word. Hoewel verskeie terapeutiese ingrepe binne die natuur toegepas word (Autry, 2001; Feral, 1998; Gillis & Gass, 1993; Nebbe, 2000), kon hierdie skrywer geen verwysing vind na die gebruik van die natuur as 'n hulpmiddel binne die raamwerk van eksistensiële psigoterapie nie.

Die literatuur dien as getuie vir die belewensse in die natuur van vele mense (Reser, 1995). Die bekende sielkundige Carl Jung was volgens Harris (1996) op sy gelukkigste wanneer hy in die natuur was. Hy het dikwels op die Zurich-meer gevaar of in die Switserse berge gaan stap. Hy het reeds in 1964, in sy boek *Man and his Symbols* (aangehaal in Yunt, 2001), oor die gaping wat tussen mens en natuur bestaan geskryf :

Our world has become dehumanized. Man feels himself isolated in the cosmos, because he is no longer involved in nature ... His contact with nature is gone, and with it has gone the profound emotional energy that this symbolic connection supplied. (p. 97)

McCallum (aangehaal in Petrie, 1989) maak die stelling dat die wildernis as 'n terapeutiese hulpmiddel te lank al geïgnoreer en misverstaan word. Die sentiment word gedeel deur Reser (1995), wat die veronderstelling huldig dat ons onself net werklik kan ken deur ons verbintnisse, in die verlede en huidige, met die groter biologiese en kulturele lewensondersteunings- en betekenissisteme waarvan ons

deel is, te verken. Ook Rough (2001) maak die stelling dat verdieping in die natuur 'n bron van terapeutiese verandering is wat baie oorgesien word.

Die bestudering van die effek van die natuur op die mens het aanleiding gegee tot die ontwikkeling van 'n veld in die sielkunde, naamlik ekologiese of eko-sielkunde. Daar word ook dikwels in die literatuur verwys na terapeutiese rekreasie of natuurterapie. Eko-sielkunde huldig die mening dat die eksistensiële vrae oor die mens se bestaan, soos wie ons is en waarom ons dikwels ly, onlosmaakbaar deel is van die mens se verhouding met die fisiese wêreld. Net so lê die bron van die vernietiging van die natuurlike omgewing in ons psiges, ons beeld van onself en ons gedrag. Ekosielkundiges poog dus om mense sielkundig te genees deur hulle opnuut in kontak te bring met die natuur, en hulle bewus te maak van hulle inherente verbintenis met die natuur. Sodoende word die vernietiging van die natuur deur die mens ook teengewerk as uitvloeisel van hierdie bewuswording (Davis, 1998).

Die begrip *natuur* word op verskillende wyses deur mense geïnterpreteer. Die terme *wildernis*, *landskap*, *ongereptheid*, *buitemuurse aktiwiteite*, *omgewing* en nog vele ander word dikwels gebruik wanneer die bedoeling is om na die natuur te verwys. In hierdie studie sal die terme *wildernis*, *natuur* en *buitemuurse aktiwiteite* afwisselend gebruik word en moet dit as sinonieme beskou word.

Die Verklarende Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal (HAT) (Odendal, Schoonees, Swanepoel, Du Toit & Booyen, 1985) verklaar die begrip natuur as volg: "... die wêreld in onveranderde toestand, die wêreld met alles daarop wat nie deur die mens gemaak is nie.....die wêreld as outonome gegewe..."

Suttie (1984) verwys na die wildernis as 'n plek wat grootliks deur die natuurlike fauna, flora en geologie gedomineer word, wat ver verwyder is van die beskawing – indien nie in afstand nie, dan wel in karakter. Dit maak dit moontlik om 'n wilderniservaring te hê sonder om noodwendig ver te reis.

Nash (1967) verwys weer na die term *wildernis* as 'n geestestoestand, wat 'n sielkundige perspektief daaraan verleen. Die implikasie is dus dat die interpretasie van 'n spesifieke natuurlike omgewing sal afhang van die betekenis wat die betrokke

persoon daaraan heg. Mausner (1996) verwys ook na die rol wat persepsie in die definisie van die begrip *natuur* speel en haal verskeie navorsers aan om haar siening te staaf. Daarvolgens blyk dit duidelik dat sommige navorsers nie bloot op die natuur as onaangetaste entiteit fokus nie, maar ook konsentreer op die kontras tussen die natuurlike en die mensgemaakte. Gevolglik kan tuine, parke of selfs potplante as deel van die natuur beskou word. Sy huldig ook die mening dat die konseptualisering wat in huidige literatuur voorkom, nie daarin slaag om die kompleksiteit van verhoudinge wat vorm gee aan die definisie van die begrip *natuur*, duidelik te maak nie. Kaplan en Kaplan (1989) maak 'n soortgelyke stelling deur te sê dat ons woordeskat te beperk is om al die ervarings en milieus wat met die natuur verband hou te kan beskryf.

Die doel van hierdie studie is om die geskiktheid van die natuur as hulpmiddel in eksistensiële psigoterapie te ondersoek. Dit sal 'n breë oorsig verskaf van die terapeutiese effek wat die natuur het op die sielkundige welstand van die mens, as onafhanklike agent en as deel van 'n meer omvattende terapeutiese ingreep. Verskeie teoretiese verklarings sal aangebied word om die terapeutiese effek van die natuur op die mens te beskryf. Die eksistensiële benadering tot psigoterapie sal daarop toegelig word, waarna daar gefokus word op die bydrae wat die natuur kan lewer as hulpmiddel binne hierdie benadering tot terapie. Laastens sal daar gepoog word om die moontlike leemtes van hierdie benadering uit te lig, en aanbevelings vir toekomstige navorsing word gemaak.

DIE TERAPEUTIESE EFFEK VAN DIE NATUUR

Sedert die ontwikkeling van die Outward Bound programme in Duitsland na die Tweede Wêreldoorlog, deur 'n onderwyser Kurt Hahn, word die natuur in 'n toenemende mate as 'n hulpmiddel in terapie gebruik. In die Outward Bound programme word 'n groep mense in die wildernis ingeneem, waar hulle dan sekere take moet voltooi en leer om as 'n groep te funksioneer. Sederdien word hierdie programme wêreldwyd toegepas en het dit aanleiding gegee tot die verdere ontwikkeling van natuurgerigte ingrepe (Nebbe, 2000). Talle mense ervaar die beleving van die natuur as helend of kalmerend op sigself, en soek dan beleving van die natuur op as 'n metode van ontspanning. Daar is egter ook bepaalde

terapeutiese ingrepe in 'n natuuumgewing wat voordele vir die mens se geestesgesondheid inhou. Beide benaderings sal vervolgens ondersoek word.

Belewing van die natuur in die afwesigheid van terapeutiese ingrepe

Burns (2000) verwys na verskeie navorsingstudies wat gedoen is oor die terapeutiese waarde van die natuur. Daarvolgens het kontak met die natuur gelei tot die vermindering van spanningsvlakke, die versterking van die deelnemers se staat van positiewe affek en die verbetering in die funksionering van die parasimpatiese senuweestelsel. Daar is ook definitiewe aanduidings dat kontak met die natuur 'n persoon se fisiese gesondheid kan bevorder.

Conradie (2001) verwys na die opsomming wat Gifford gemaak het van die bevindings van navorsing wat gehandel het oor die terapeutiese effek van die natuur. Daarvolgens rapporteer mense onder andere die volgende redes vir hulle soeke na kontak met die natuur:

- Ontsnapping van die knellende bande van die samelewing;
- Vryheid om aandag te skenk aan aspekte van persoonlike belang;
- Groei in kennis, vaardighede, selfkennis, selfaktualisering en spiritualiteit;
- Geleentheid om hulle vermoëns en vaardighede uit te daag;
- Ervaring van sosiale verhoudings in ander kontekste en kwaliteit;
- Ontwikkeling van selfbeheersing.

Fredrickson en Anderson (1999) het 'n kwalitatiewe studie gedoen op 12 vroue wat 'n wildernis-ervaring gehad het. Hulle het bevind dat die wildernis-omgewing die potensiaal het om die lewens van diegene wat dit betree, positief te verryk. Die voordelige aspekte van die natuur sluit volgens hulle nie net die potensiaal vir fisiese en emosionele groei in nie, maar bied ook die geleentheid vir spirituele groei. Die resultate van die studie het dan ook getoon dat die meeste van die deelnemers deur hulle ervaring in die wildernis tot nuwe spirituele (die term verwys nie slegs na godsdienstige ervarings nie) hoogtes gevoer is.

Die ervaring in die natuur kan ook beskryf word as 'n sensuele ervaring, wat ryk is in kleur, geluide, aanraking en reuke (Horesh, 1998). Al die sintuie word ingespan om nuwe ervarings te integreer by bestaande skemas van die natuur. Sodoende word die mens gedwing om homself los te maak van sy selfbeperkings, omdat beleving van die natuur aanpasbaarheid en vryheid vereis. Deur dus op terrein te beweeg wat onbekend is word die mens gedwing om gefikseerde bewegings en emosies te herevalueer. Volgens hom is verstandelike interpretasie selfs onnodig wanneer daar 'n kruisverwysing is van al die sintuie betrokke by die ervaring. Met hierdie sintuiglike bevestiging wil dit voorkom asof die ontspanning van die verstand gekoppel aan die stimulering van die sintuie, aanleiding gee tot ontsag vir die natuur en 'n ontvanklikheid vir transenderende ervarings. Dikwels veroorsaak sodanige ervarings dat die kwaliteite van vrede, vreugde, liefde, ondersteuning, inspirasie en gemeensaamheid met die natuurlike wêreld ontdek word, wat ook aanduidend is van 'n spirituele belewenis (Davis, 1998).

Kaplan en Talbot en Talbot en Kaplan (aangehaal in Davis, 1998) het ook na uitgebreide navorsing oor ervarings in die wildernis getoon dat die sterkste tema die transenderende ervarings was. Volgens hulle het die kontak met die natuur die deelnemers gelaat met verwondering en ontsag en gedagtes oor die spirituele betekenis van dinge. Die deelnemers kon hulle eie gedagtes en gevoelens beter eien en hulle het "anders" gevoel – kalmer, meer tevrede met hulself en "skoner" aan die binnekant. Mausner (1996) dui dan ook aan dat die mens se ervaring van die natuur 'n integrasie behels van die fisiese, emosionele, kognitiewe en spirituele komponente, wat lei tot die ervaring van vrede en kalmte.

'n Selfbegeleide staptoer op die kampus van die Emory Universiteit in Atlanta, Georgia het daartoe gelei dat verskeie waarnemings gemaak kon word oor die effek van die natuur op diegene wat op die staptoer gegaan het (Barlett, 2002). Dit het sommige van die deelnemers meer bewus gemaak van hulle verbintenis met die natuur en het dialoog en refleksie versterk. Die stadige pas en die tydsduur van die staptoer het vir sommige die atmosfeer geskep waarin hulle kreatiwiteit en persoonlike groei tot ontplooiing kon kom. Tomashow (aangehaal in Bartlett, 2002) maak ook die opmerking dat die direkte ervaring van ongerepte natuurlike plekke 'n transformasionele kwaliteit het.

In ongetemde natuurlike plekke kan ons ons vrese konfronteer, stil raak en opnuut ontdek watter dinge in die lewe werklik belangrik is (Roberts, 1998). Die ekosiëkundige, Amy Elizabeth Fox, maak ook in 'n onderhoud met Mary Gomes (1998) 'n soortgelyke stelling. Sy voel dat tye van stilte, afsondering en alleenheid in die natuur noodsaaklik is vir die mens om na binne te keer. Dit kultureel essensiële elemente van vrede, wysheid en oordeelkundigheid wat noodsaaklik is vir transformasie. Dit bied volgens haar ook 'n wonderlike alternatief vir ons adrenaliëgedrewe kultuur van konstante beweging, oorstimulering en veeldoeligheid. Hierdie stelling vind weerklank in Suttie (1984) se mening dat die natuur se onkompleksiteit en afwesigheid van geraas lei tot een van die soetste vrugte van die lewe: introspeksie.

Belewing van die natuur tydens die toepassing van terapeutiese ingrepe

'n Aantal terme het reeds ontstaan om na die verskillende tipes terapeutiese intervensies in die natuur te verwys. Daar word verwys na avontuurterapie, wildernisterapie en ook buitelewe-eksperiënsiële terapie. Die gemeenskaplike faktor in al drie hierdie genoemde benaderings is die benutting van "direkte ervaring" in die natuur vir die doel van terapeutiese intervensie (Ewert, McCormick & Voight, 2001).

Volgens Ewert et al. (2001) is die hoofdoel van avontuurterapie om die komponente van avontuur, naamlik die neem van risiko's, onseker uitkomst en persoonlike besluitneming, te benut in kombinasie met blootstelling aan die buitelewe. Die deelnemer word dus in 'n nuwe fisiese en sosiale omgewing geplaas en word dan aangemoedig om 'n nuwe stel vaardighede en gedrag te ontwikkel ten einde die situasie te bemeester. Daar word dikwels gebruik gemaak van rotsklim en touwerk. Wildernisterapie word tradisioneel geassosieer met verafgeleë en relatief geïsoleerde natuurlike omgewings. Daar word gefokus op die individu se aanpassing by verandering, hetsy in die sosiale of fisiese omgewing. Die uitkomst van sodanige program sentreer dan rondom persoonlike verandering en sosiale ontwikkeling. Groepterapie is dikwels die gekose wyse van fasilitering van ervarings. Buitelewe-eksperiënsiële terapie het as 'n sambreëlterm ontstaan om die verskillende, maar verwante, modaliteite van wildernis- en avontuurterapie te omsluit. Die implikasie van hierdie term is dat dit aktiwiteite behels wat nie noodwendig 'n komponent soos

avontuur of blootstelling aan die ongerepte natuur (wildernis) insluit nie. Daar word gebruik gemaak van gestruktureerde aktiwiteite wat 'n direkte beleving van die natuur behels, ongeag of dit 'n park, tuin of die ongerepte wildernis is. Direkte beleving behels die komponente van persoonsgesentreerde terapie, kognitiewe dissonansie, realiteitsgebaseerde uitkomst en programstruktuur.

Burns (2000) het die resultate van verskeie studies aangehaal, wat aandui dat die kontak met die natuur as deel van 'n terapeutiese ingreep die volgende voordele inhou: versterking van die kliënt se selfkonsep, eiewaarde en selfvertroue, die fasilitering van die behandeling van verstandelik verswaktes en ook die verbetering van gesinsverhoudinge.

Talbot en Kaplan (1986) het na 'n tien jaar lange navorsingsprogram oor die impak van wilderniservarings, bevind dat individue se groeiende perseptuele begrip van hulle omgewing in die natuur, gekoppel is aan 'n wye reeks van persoonlike insigte. Dit hou ook ander sielkundige voordele, soos 'n minder kontrolerende lewenshouding en meer empatie met ander mense, in. Feral (1998) beveel ook aan dat sielkundiges die natuur voorskryf as 'n kuur vir emosionele pyn. Deur gesonder verhoudings met die buitelewe aan te knoop kan daar ook beter verhoudings met die innerlike self gevorm word. Navorsing het volgens haar ook getoon dat die algemene gesondheid van kinders verbeter kan word deur die natuur in terapeutiese formaat by hulle ontwikkeling te integreer.

Hendee en Brown (aangehaal in Petrie, 1989) het opgemerk dat daar vele studies gedoen is om die effek van wilderniservaringsprogramme op deelnemers te bepaal. Die resultate van bogenoemde studies dui aan dat wildernisprogramme tot 'n klein, maar beduidende, toename in eiewaarde, verbetering in selfkonsep, verskuiwing van eksterne na interne lokus van kontrole en verhoogde selfbewuswording by die deelnemers aanleiding gegee het. Navorsing oor die effektiwiteit van die bekende Outward Bound programme, waar deelnemers leer deur hulle ervarings in die wildernis, het ook getoon dat dit 'n merkbare verbetering in selfvertroue, leierskapvaardighede, persoonlike groei en verantwoordelikheid veroorsaak het. Dit het ook die deelnemers gehelp om hulle fisiese en emosionele grense te toets en te verskuif (Nebbe, 2000).

Conradie (2001) het 'n kwalitatiewe studie gedoen oor 'n solo-ervaring in die wildernis met vyf vroulike deelnemers tussen die ouderdomme 18 en 20 jaar. Na afloop van die solo-ervaring was die deelnemers se konseptualisering van hulle ervarings deur die organiseerders van die ervaring gefassiliteer om enige terapeutiese insigte te versterk. Daar is bevind dat dit hoofsaaklik die afwesigheid van enige afleidings was wat vir hulle die mees betekenisvolle aspek van die ervaring was. Dit het daartoe gelei dat hulle introspeksie kon doen en tot selfkonfrontasie kon kom. Die ervaring het hulle ook weer laat reflekteer op die verhouding tussen die mens en natuur en die belangrikheid wat die natuur inhou vir die mens se bestaan. Die verskillende vorms en voorwerpe, groot of klein, in die natuurlike omgewing het ook 'n belangrike rol gespeel in die ontstaan van gevoelens en/of kreatiewe denke. Sommige van die deelnemers het ook die een of ander spirituele belewenis van die natuur ervaar. Die konsensus was ook dat die natuurlike omgewing tot gevoelens van ontspanning en vrede bygedra het.

Cohen (1993) huldig die mening dat die meeste persoonlike, sosiale en omgewingsspanning die resultaat is van ons vervreemding van die natuur se onvoorwaardelike liefde in en rondom ons. Hy het 'n program ontwikkel om 'n leeromgewing in die natuur te skep. Die leerlinge is blootgestel aan 'n verskeidenheid aktiwiteite wat soveel as moontlik van hulle sintuie, in 83 verskillende natuurlike habitate, betrek het. Hierdie aktiwiteite het ook ten doel gehad om 'n verbintenis met die natuur te versterk en spanning tydens deelname te verminder. Die hoofdoelwit was dan ook om die aangebore sintuiglike kommunikasie en ondersteuning tussen die persoon en die natuurlike wêreld te verfris. Volgens Cohen was die gevolge vir die leerlinge baie verregaand. Chemiese afhanklikheid, insluitende alkohol en tabak, en destruktiewe interpersoonlike en sosiale verhoudings het verdwyn en die voorkoms van persoonlikheids- en eetversteurings het afgeneem. Geweld, misdaad en vooroordele was ongekend in die groep en akademiese sukses het toegeneem. Alleenheid, depressie en vyandigheid het verminder, en leerlinge wat voorheen gemediteer het, het ontdek dat hulle dit nie meer nodig gehad het om goed te voel nie. Al die deelnemers het ook in groepinteraksies meer gewilligheid getoon om hulle diepste gevoelens en gedagtes met die ander te deel. Uiteindelik wou niemand vakansietye huistoe gaan nie – hulle het tuis gevoel in die gebalanseerde leeromgewing wat hulle help skep het.

Wright (1983) het 'n studie gedoen om te bepaal wat die terapeutiese effek is van 'n natuurgerigte behandelingsprogram vir jeugmisdadigers. Die hoofoorwegings was die verbetering van die deelnemers se fiksheid, selfaanvaarding, aanvaarding van eie verantwoordelikheid vir hulle lewens, eiewaarde, lokus van kontrole en hulle vermoë om inter- en intrapersoonlike probleme suksesvol op te los. Volgens Wright het die resultate van die studie aangedui dat daar wel 'n positiewe impak was op die deelnemers se fiksheid, eiewaarde, lokus van kontrole en selfwerkzaamheid. Die program het egter misluk om die deelnemers se probleemoplossingsvermoë te verbeter. Laasgenoemde was egter eerder 'n aanduiding van die geskiktheid van die leermateriaal, terwyl eersgenoemde resultate grootliks verband gehou het met die aard van die leeromgewing, met ander woorde die natuur en die deelnemers se interaksie daarmee. Stich en Senior (1984) het aangedui dat 'n wildernisterapie-program in die Verenigde State van Amerika effektief aangewend was om pasiënte met 'n wye spektrum van diagnoses, insluitende skisofrenie, gemoedsversteurings, alkoholafhanklikheid en persoonlikheidsversteurings, te help om persoonlike doelwitte te stel.

Volgens Williams (2000) en Caldwell (2001) fokus die meeste terapeutiese avontuurprogramme op adolossente, wat veral betekenisvol is wanneer dit vanuit 'n ontwikkelingsperspektief aangebied word. Sodoende word hoë risiko gedrag beter verstaan en kan daar voorkomend opgetree word. Heelwat van die buitemuurse programme in die Verenigde State van Amerika is dan ook gemik op die adolossente wat in hoë-risiko groepe, soos tronke en psigiatriese inrigtings, voorkom. Achuff (aangehaal in Hans, 2000) rapporteer na aanleiding van 'n verkennende kwalitatiewe ondersoek van die komponente wat deur adolessente deelnemers in 'n hospitaal aan 'n wilderniservaring as effektief beskryf was, dat sodanige programme hoofsaaklik effektief was om die interne lokus van kontrole van die deelnemers te verhoog, veral as die spesifieke program as deel van 'n binnepasiënte program aangebied was. Williams het verder aangedui dat daar verskeie studies in die Verenigde State van Amerika gedoen was wat empiries bewys het dat dit meer effektief was om adolossente in psigiatriese inrigtings in 'n wildernisomgewing te behandel, as wat die geval was in 'n kliniese omgewing. 'n Avontuurprogram met meisies in 'n psigiatriese hospitaal het aanleiding gegee tot die verbetering van selfvertroue, spanwerk en

eiewaarde, hoewel die navorser bevind het dat daar meer aandag gegee kon word aan die prosessering van die ervarings (Autry, 2001).

Hoewel die tradisionele natuurgebaseerde programme aanvanklik primêr op adolossente gefokus het, het dit later ontwikkel om ook tydens huweliks- en gesinsterapie op volwassenes en kinders toegepas te kan word (Gillis & Gass, 1993; Mason, 1987). Hierdie programme het gefokus op verbeterde probleemoplossingsvaardighede, kommunikasie tussen gesinslede en verhoogde vertroue tussen gesinslede of huweliksmaats. Dit kan huweliksmaats ook help om weer tye van vreugde te beleef en te herleef, saam pret te geniet en sodoende gedeelde vreugde te skep (Burg, 1995; Burns, 2000). Sodanige programme was ook effektief om gesinne wat besig was met alkoholrehabilitasie te motiveer (Deal, aangehaal in Gillis & Gass). Waar 'n wildernisprogram met jeugmisdadigers gekombineer was met gesinsterapie, het 'n vermindering van probleemgedrag en die versterking van gesinskohesie en –aanpasbaarheid ontstaan (Pommier, 1995).

Navorsing het getoon dat die aanbied van buitemuurse avontuurprogramme vir persone met fisiese gestremdhede positiewe veranderinge in selfvertroue, selfesteem, waagmoed, hantering van spanning en die benadering tot vreemde situasies veroorsaak het (Anderson, Schleien, McAvoy, Lais & Seligmann, 1997).

Minder literatuur bestaan om die effek van die natuur tydens individuele psigoterapie te beskryf. Volgens Bradley (1998) het natuurgebaseerde psigoterapie oor die tydperk van 'n jaar, positiewe fisiese, sielkundige en spirituele veranderinge by 15 kliënte, wat deelgeneem het aan 'n kwalitatiewe studie, teweeggebring. Conn (1998) verwys na die sukses wat sy behaal het deur twee van haar kliënte se belewenis van die buitelewe te inkorporeer in terapie. Hulle het daagliks wandelinge onderneem, die een kliënt as deel van selfsorg na hospitalisasie vir Bipolêr II versteuring, en die ander kliënt het die wandelinge benut as 'n hanteringsmeganisme vir woedebuie. Sy het beide kliënte gehelp om die natuur om hulle werklik waar te neem tydens hierdie wandelinge, waarna hulle dan tydens terapie gereflekteer het op die gevoelens waarvan hulle bewus geraak het. Beide het later 'n gunsteling plek ontdek wat hulle gereeld besoek het, aangesien hulle daar kon ontspan en bewus raak van gevoelens wat bloot semi-bewustelik ervaar is. Albei kliënte het dus op hierdie manier meer

toegang verkry tot hulle werklike emosies. Ook Witman en Preskenis (1996) verwys na goeie resultate wat behaal is na die aanbieding van 'n avontuurprogram vir 'n persoon wat met Dissosiatiewe Identiteitsversteuring, Major Depressiewe versteuring en Post-traumatiese stresversteuring gediagnoseer was.

TEORETIESE VERKLARINGS VIR DIE TERAPEUTIESE EFFEK VAN DIE NATUUR

Dit blyk duidelik uit die voorafgaande literatuur dat die natuur 'n betekenisvolle effek het op die mens se geestesgesondheid. Die vraag wat egter nog beantwoord moet word is: "*Hoe en waarom* het die natuur hierdie effek?" Borrie en Roggenbuck (2001) is van mening dat perseptuele veranderinge deur die natuur veroorsaak word, wat dan die sielkundige voordele wat deur die ervaring verkry is fassiliteer. Verskeie teorieë in die sielkunde kan egter oorweeg word ter verduideliking van die onderliggende dinamika en meganismes wat ter sprake is. Die teorieë wat vervolgens bespreek word is besonder geskik om sodanige dinamika te verklaar, op grond van die fokus wat geplaas word op die mens se belewing van sy omgewing.

Jungiaanse Analise

Carl Jung was van mening dat die natuur een van vier betekenisvolle argetipes is wat in die beskaafde psige onderdruk word. Die ander is diere, die minderwaardige mens en kreatiewe fantasie. Hierdie onderdrukking van ons introspektiewe vermoëns kan gesien word as een van die hoofredes vir die ontstaan van die moderne sielkunde. In ons bewuste soeke na antwoorde op ons probleme, word ons ten minste tydelik gespaar om ons eie aandeel daaraan te erken (Yunt, 2001).

Jung het groot klem geplaas op die integrasie van die onbewuste en bewuste aspekte van die mens se persoonlikheid, as die primêre en aangebore doel van menslike ontwikkeling (Corey, 1996). Daar kan geredeneer word dat dit juis die individuele en persoonlike onbewuste aspekte is wat aan die bewuste belewenis van die natuur 'n bepaalde betekenis verskaf. Hierdie belewenis word dus gemaksimeer wanneer daar 'n integrasie tussen genoemde aspekte is. Tydens die integrasie van

die onbewuste en bewuste speel 'n paar strukture in die psige van die mens 'n belangrike rol (Harris, 1996). Dit kan as volg uiteengesit word:

- Die *ego*, wat die middelpunt van die bewuste is, dus die bewuste belewenis van die natuur.
- Die *persoonlike onbewuste*, wat materiaal bevat wat deur die bewuste onderdruk word of wat nooit in die bewuste registreer nie. Dit is die persoonlike kwessies wat die individu se ervaring 'n bepaalde betekenis gee.
- Die *kulturele onbewuste*, met sosiaal-afgeleide materiaal, wat beteken dat persone met 'n gemeenskaplike kulturele agtergrond die natuur op 'n soortgelyke wyse en met naasteby dieselfde voorveronderstellings sal benader.
- Die *kollektiewe onbewuste*, wat bestaan uit argetipes, wat hulself op simboliese vlak uitdruk. Die bekendste argetipes is die animus, anima, persona, held, die self en die skaduwee. Argetipes, waarvan die natuur een is, kan beskou word as idees en predisposisies wat met die eeue deur die mens oorgeërf is.

Die proses van projeksie speel 'n belangrike rol om die onbewuste materiaal te eksternaliseer. Projeksie vereis egter 'n *haak* (eienskappe in die omgewing wat naasteby met die geprojekteerde materiaal ooreenkom). Die natuur voorsien in hierdie opsig 'n baie unieke *haak*. Die natuur, of wildernis, kan simbolies gelykgestel word aan die onbewuste, sodat die betreding van die natuur in der waarheid ook beskou kan word as betreding van die onbewuste. Beide is in hierdie geval vry van bewuste menslike strukturering (Petrie, 1989). Die wildernis of natuur is dus 'n gepaste metafoor vir die onbewuste (Conradie, 2001). Jung het die ekosiëlkundige veronderstelling dat die eksterne wêreld – die natuur – optree as 'n primêre siëlkundige determinant, net soos wat die geval is met die onbewuste, ondersteun (Yunt, 2001).

Afgesien van die feit dat die wildernis *hake* voorsien vir die projeksie van die onbewuste as 'n geheel, voorsien dit ook 'n oneindige aantal *hake* vir spesifieke projeksies of argetipiese prosesse. Diere kan sodoende aspekte van instinktiwiteit (byvoorbeeld die wolf) en spiritualiteit (byvoorbeeld die duif) simboliseer. Fisiese verskynsels kan weer die gees (byvoorbeeld die wind), standvastigheid (byvoorbeeld

rotse), spirituele transformasie (byvoorbeeld berge) en spirituele wedergeboorte (byvoorbeeld water) simboliseer. Vegetatiewe verskynsels kan ook simboliese betekenis aanneem, byvoorbeeld die boom as 'n simbool van die self (Rollins, aangehaal in Petrie, 1989).

Gestalt sielkunde

Vele wildernisterapieprogramme is gefokus op die verbetering van die individuele probleemoplossingsvaardighede en ontwikkeling van gemakliker toegang tot emosies. Die belangrikste veronderstelling van die Gestalt sielkunde is dan ook dat individue wel oor die vermoë beskik om hulle lewensprobleme self te hanteer, veral as hulle ten volle bewus is van wat om en in hulle gebeur. Dikwels vind mense egter maniere om hulle probleme te vermy en bereik hulle 'n dooie punt in persoonlike groei. Groei behels beweging van omgewingsondersteuning na selfstandigheid. Die doel van terapie is dan om die individu uit te daag en te ondersteun om tot volle integrasie en 'n outentieke bestaan te beweeg (Corey, 1996). Die natuur, spesifiek die wildernis, leen hom by uitstek tot die beantwoording van hierdie doelwit.

Swanson (aangehaal in Conradie, 2001) huldig die mening dat die Gestalt benadering 'n belangrike bydrae kan lewer tot veral die ekosielkunde, aangesien daar baie ooreenkomste bestaan tussen die twee. Volgens Swanson is die Gestalt benadering gebaseer op die oortuiging dat verhoogde bewuswording die generiese hulpmiddel is vir persoonlike groei. Die natuur verskaf dan 'n metodologie om met die liggaam te herenig, en versterk sintuiglike bewuswording.

Volgens Corey (1996) is die klem in Gestalt sielkunde op die *wat* en die *hoe* van ervarings in die teenwoordige om kliënte te help om hulle teenstrydighede te aanvaar. Sleutelkonsepte sluit persoonlike verantwoordelikheid, onafgehandelde sake, vermyding, ervaring en bewuswording van die huidige in.

Die hooffiguur in die ontwikkeling van die Gestalt benadering, Fritz Perls, het geglo dat 'n individu instaat is tot 'n gesonde verhouding met die wêreld, wanneer hy leer om bewus te raak van sy behoeftes en verantwoordelikheid neem om dit te bevredig.

Die mens moet dus op sy organismiese wysheid (daardie gevoelens en instinkte wat inherent eg is) vertrou (Suttie, 1984).

Die natuur verskaf dan volgens Suttie (1984) op die volgende wyses die ideale weg na daardie doelwit:

- Deur in die natuur te wees leer die individu om in die oomblik te lewe en bewus te raak van die lewe om en in hom. Die individu leer dus wat sy persoonlike reaksies tot sy omgewing is – die emosies, waardes en houdings wat vorm gee aan sy gedrag. Die toenemende bewustheid van sy eie gevoelens en aksies lei die individu om algaande meer verantwoordelikheid vir homself te neem.
- Die bewuste beleving van die natuur in die oomblik, lei die individu se aandag weg van die voortdurende preokkupasie met probleme in die toekoms. 'n Werknemer sal byvoorbeeld net volhard in sy huidige werk om 'n voldoende pensioen te verseker, al is daar geen werksbevrediging nie. Hierdie preokkupasie lei daartoe dat die individu sy gevoelens onderdruk en gevolglik ook nie optrede kan neem om die situasie te verbeter nie. Deur die geweldige kontras wat die natuur vorm in vergelyking met die beskawing, word die mens se denke van die toekoms herlei na die hede. Die afwesigheid van tydsdruk en diverse eise wat aan die energie, konsentrasie en verstandelike funksionering gestel word, laat die individu toe om die hede ten volle te ervaar.
- Fritz Perls maak in sy teorie ook melding van die kontak-/onttrekkingssiklus. Wanneer die mens in interaksie is met iets of iemand, of ten volle in gedagtes of gevoelens versonge is, word daar kontak ervaar. Perodes van kontak moet egter gevolg word deur perodes van onttrekking, wanneer liggaam en gees weer die geleentheid gebied word om te herstel en ervarings te assimileer. Die balans tussen kontak en onttrekking is belangrik vir die mens se gesonde funksionering. Die natuur is uiters geskik om die individu te help om aan die hewige pas van die samelewing te onttrek, aangesien dit minder kompleks is, relatief stil is en introspeksie aanmoedig.

- Die mens is dikwels geneig om eksterne kragte te blameer vir probleme wat mag ontstaan. Selfbeperkende neigings word dus op andere geprojekteer. 'n Wilderniservaring waar die individu op sy eie aangewese is, bied die geleentheid vir die ontwikkeling van onafhanklike besluitneming en vertroue in sy eie vermoëns. Die individu leer dus ook om verantwoordelikheid vir homself te aanvaar.

Dustin (1993) stel 'n sterk argument vir die rol wat die wildernis kan speel in die volle belewing van die oomblik:

It is in wilderness that we can best discard the protective armor that shields us from life itself. It is in wilderness that we can best get down to earth, that we can best open up and receive the world around us. It is in wilderness that we can best rejoice in the here and now. (p. 5)

Die Aandagrestorasie-teorie

Hierdie teorie gaan van die veronderstelling uit dat die aandag wat benodig word om informasie effektief te prosesseer, uiteindelik blootgestel word aan uitputting, met verreikende gevolge vir menslike funksionering. Dit postuleer verder dat daar verskillende tipes ervarings en omgewings is wat daartoe kan lei dat die aandag weer herstel kan word. Natuurlike omgewings speel 'n baie belangrike rol in hierdie opsig (Kaplan, 1995).

'n Sentrale konsep in die aandagrestorasie teorie is dié van *gerigte aandag*. Hierdie term verwys na die vermoë om die verstandelike aktiwiteite gefokus te hou op aspekte van belang, in die aangesig van potensiële afleidings. Dit spreek egter vanself dat hierdie tipe aandag uitgeput kan raak en verstandelike en geestelike funksionering dus sal verswak.

Die herstel van effektiwiteit is afhanklik van die gerigte aandag se herstel van die nadelige gevolge van uitputting. Wat nodig is vir sodanige herstel is 'n alternatiewe metode van aandaggewing, wat die gebruik van gerigte aandag tydelik onnodig sal maak. Die natuurlike omgewing is uiters geskik om herstel te bevorder, omdat dit vier

belangrike komponente bevat. Eerstens is daar die ontsnapping aan die pas van die samelewing. Tweedens is daar dikwels verskynsels, soos unieke wolkvorms, sonsondergange en sneeubedekte bergpieke, wat die aandag op 'n nie-dramatiese en gemaklike wyse gevange hou. Derdens is daar die gevoel van eindeloosheid wat selfs in 'n klein area, byvoorbeeld 'n Japanese tuin, ervaar kan word. Laastens verg funksionering in natuurlike omgewings dikwels veel minder inspanning, as wat die geval is in die beskaafde samelewing.

Daar is duidelike aanduidings dat spanningsvermindering en aandagrestorasie ook in 'n mindere mate in interaksie met mekaar is, en beide dra by tot gesonde menslike funksionering. Tennessen en Cimprich (1995) het 'n studie gedoen om die moontlike aandagrestorasievoordele van 'n natuurlike uitsig vanuit 'n koshuiskamer te bepaal. Die uitsigte het gewissel van heeltemal natuurlik tot heeltemal beboude tonele. Deur die toepassing van 'n verskeidenheid gestandaardiseerde meetmiddels is vasgestel dat die deelnemers wat 'n meer natuurlike uitsig gehad het beter gevaar het in toetse wat gerigte aandag vereis het. Die moontlikheid bestaan ook dat die moontlike gepaardgaande spanningsverligting 'n rol kon speel in die resultate, aangesien Kaplan (1995) ook aangedui het dat natuurlike omgewings nie net kan bydra tot aandagrestorasie nie, maar ook 'n belangrike rol speel in die verligting en selfs voorkoming van spanning.

Die Biofilie-hipotese

Biofilie kan volgens Wilson (1992) beskryf word as die aangebore en onbewuste instink wat die mens motiveer om kontak te maak met ander vorme van lewe, insluitende die wildernis. Die wildernis kan beskou word as die plek waar die menslike gees gebore is, en ten spyte van die proses van evolusie bestaan daar steeds 'n inherente verbintenis. Melson (2000) beaam hierdie siening, met die teorie dat die mens 'n biologiesgebaseerde attraksie teenoor die natuur en al sy lewensvorme het weens ko-evolusie saam met die ander spesies. Die wildernis verskaf ook 'n gevoel van vrede aan die gees van diegene wat dit betree, omdat dit nie hulp nodig het om te bestaan nie – dit is verhewe bokant menslike verstand.

Kellert (1996) brei uit op hierdie stelling, deur die gedagte dat die mens oor 'n fundamentele fisiese, emosionele en intellektuele afhanklikheid van die natuur beskik. Wanneer die integriteit van die natuur dus aangetas word, lei dit per implikasie ook dan tot verlaagde emosionele en intellektuele gesondheid en kapasiteit by die mens.

Hierdie hipotese word bevestig in 'n studie wat Jan, Kuwová en Bartow (2001) gedoen het, om die houdings van inwoners van die dorp Tábora in Tsjeggo-Slowakye, teenoor hulle omgewing te ondersoek. Die afwesigheid van natuurlike verskynsels, werklik of simbolies, in die uitleg van die dorp, is blootgelê as een van die bydraende faktore tot die inwoners se gerapporteerde onaangename bestaan.

Die biofiliese instink is afhanklik van sosiale versterking deur die ouers en ander betekenisvolle figure, deur middel van onder andere blootstelling aan ervarings in die natuur, om as 'n prominente en konstante persoonlikheidstrekk te manifesteer. In teenstelling met die ander instinkte, soos asemhaling, is dit dus 'n swakker biologiese neiging. Wanneer hierdie inherente instink egter versterk word, vorm dit 'n belangrike deel van die mens se intellektuele en emosionele lewe, asook persoonlikheid (Kellert, 1996).

DIE EKSISTENSIËLE BENADERING TOT PSIGOTERAPIE

Die uitdaging vir die geestesgesondheidsprofessie is om terapeutiese programme te ontwikkel wat mense se karakters versterk, die behoefte aan destruktiewe wedywering met ander mense verminder en positiewe betrokkenheid in die samelewing aanwakker (Feral, 1998). Die nodigheid om teoretiese modelle te ontwikkel of aan te pas om die benutting van die natuur in terapie te rig, word in die literatuur as noodsaaklik geag. Vermelding word ook gemaak van die narratiewe en sosiaal-konstruksionistiese benaderings wat al wyer aanhang begin geniet in terapeutiese rekreasie (Hutchinson & Dattilo, 2001). Die eksistensiële benadering pas ook goed binne hierdie raamwerk in, want dit beskou die menslike aard as ontvanklik, buigsaam en instaat tot 'n wye reeks van gevoelens. Die individu is in 'n voortdurende proses van wording en moet homself daagliks herontwerp deur die projekte of aktiwiteite waarby hy betrokke raak. Daar is nie 'n essensiële self nie,

omdat persoonlikheid en vermoëns deur aksie gedefinieer word. Hierdie toestand van voortdurende verandering en die bygaande onsekerheid gee aanleiding tot 'n toestand van diepliggende angs. Laasgenoemde ontstaan deur die mens se ontdekking van sy eie onbelangrikheid en die gepaardgaande verantwoordelikheid om iets in die plek van daardie leegheid te skep (Van Deurzen-Smith, 1996). Deur betrokke te raak by die omgewing, die natuur en ander mense, vind die mens dus verligting van angs en betekenis in sy bestaan.

Teoretiese aannames

Die fundamentele eksistensiële dimensies van die menslike aard kan volgens Corey (1996) soos volg uiteengesit word:

- Selfbewussyn – die ontdekking van identiteit, persoonlike doelwitte, waardes, die vermoë tot verandering, alternatiewe keuses en selfbeskikking.
- Vryheid en verantwoordelikheid – omdat die mens vry is om keuses te maak, bestaan daar ook die verantwoordelikheid om die regte keuses uit te oefen en die gevolge daarvan te dra.
- Die strewe na identiteit en verhoudings met andere – die mens het 'n behoefte om sy uniekheid te preserveer, maar het terselfdertyd ook die behoefte om verhoudings te hê met ander mense.
- Die soeke na betekenis – 'n interne waardesisteem moet ontwikkel word waarvolgens betekenis aktief nagestreef moet word.
- Angs – die mens ervaar eksistensiële angs deur die bewuswording van die gevolge van die aanvaarding van vryheid en verantwoordelikheid.
- Bewuswording van die dood – deur bewus te raak van die eindigheid van die lewe kry die lewe in die huidige nuwe betekenis.

Van Deurzen-Smith (1996) som hierdie eksistensiële dimensies op as fisies, sosiaal, sielkundig en spiritueel. In elk van hierdie dimensies beleef die mens kontak met alle aspekte van die lewe en word die houding teenoor die lewe vanuit hierdie ervarings gevorm. Die bekende filosoof, Sartre, het ook hierdie interaksie tussen die mens as totale wese met die wêreld beskryf (Medlock, 1987).

Dit spreek vanself dat al hierdie dimensies op die een of ander wyse ook in die natuur aangespreek kan word. Programme, byvoorbeeld wildernisterapie, waar deelnemers op hulle eie fisiese, kognitiewe, emosionele en ook spirituele vaardighede moet vertrou om te oorleef, spreek juis mense se vrese, bewuswording van vryheid en verantwoordelikheid, ontdekking van die eindigheid van menslike bestaan en 'n helderder visie van die eie identiteit aan (Conn, 1998; Petrie, 1989; Talbot & Kaplan, 1986; Wright, 1983).

Terapeutiese doelwitte

Die hoofdoel van die eksistensiële benadering is om die kliënte die maniere te laat ontdek waarvolgens hulle onegte lewens lei. Daarop moet hulle dan gelei word om die keuses te maak wat hulle instaat sal stel om hulle volle potensiaal te bereik. Die klem is dus eerstens op verhoogde selfbewussyn en dan op die aanvaarding van verantwoordelikheid vir keuses. 'n Verdere doelwit is egter om die eksistensiële dimensies van die menslike aard aan te spreek en vorm genoemde dimensies die ruggraat van die fokus vir terapie (Corey, 1996).

Nie alle deelnemers of kliënte ervaar terapie as positief nie, hetsy dit weens die fisiese ervaring of 'n weerstand teen onaangename insigte mag wees. Spinelli (1996) stel dit dat die taak van die terapeut dikwels is om kliënte te lei om hulle weerstand, en die pogings tot beheer van, die verandering in hulle lewens te herken, eerder as om hulle in 'n bepaalde rigting te wil forseer. Die verandering en groei in terapie word sigbaar deur die proses van opheldering en uitdaging. Volgens Bugental en Kleiner (1993) moet kliënte leer om verskillende gedagtes, impulse, emosies en ander subjektiewe materiaal, sonder kritiek of sensuur, in hulle bewussyn toe te laat. Dit vorm die basis van verbeelding, ontdekking en kreatiwiteit en is 'n kragtige hulpmiddel om weerstand te herken en te oorkom. Dit sal dan besondere eise stel aan die terapeut se vermoë om ervarings te kan prosesseer en dit in eenvoudige taal aan die kliënt te kommunikeer.

Eksistensiële psigoterapie moedig mense aan om nuwe bronne van passie te ontdek, om klein en groot folterings te koester en om te leer om dapper die lewe se beproewinge te deurstaan. Die doelwit is dan nie om van probleme te ontsnap nie,

maar om dit in die gesig te staar, nie blaam op die self, ander of die lewe te plaas nie, maar om dit te probeer verstaan en daardeur te groei (Van Deurzen, 1998). Deur dus nie dadelik aan die natuursituasie te ontsnap nie, maar die emosies wat opgewek word te aanvaar, te identifiseer en bewustelik te ervaar, word die kliënt gelei om verantwoordelikheid vir sy eie heil en rigting in die lewe te aanvaar.

Terapeutiese tegnieke

Die eksistensiële benadering is nie tegniekgeoriënteerd nie en het dus nie 'n goedgedefiniëerde stel tegnieke nie. Terapeute is egter vry om tegnieke te benut wat in die ander benaderings gebruik word, mits die gebruik daarvan lei tot die bereiking van die doelwitte wat in die eksistensiële benadering bestaan, soos voorheen vermeld. Die verhouding tussen die kliënt en terapeut is die element waarom die ander elemente van terapie sentreer. Die terapeutiese proses is dus 'n gedeelde reis en 'n kreatiewe proses van verandering en ontdekking (Corey, 1996).

Eksistensiële terapeute is dikwels in twee kampe verdeel wanneer dit kom by die gebruik van tegnieke. Sommige verafsku enige tegniek, buiten die gebruik van die terapeutiese verhouding en 'n filosofiese metode van uitvraging, aangesien dit volgens hulle dui op rigiditeit, roetine en manipulasie. Van Deurzen-Smith (1996) is van mening dat die klem geplaas moet word op die beskrywing, begrip en verkenning van realiteit, eerder as op diagnose, behandeling en prognose. Daar sal dus eerder 'n filosofiese metode van uitvraging as 'n spesifieke tegniek gebruik word. Ander weer, wend tegnieke soos desensitisasie, vrye assosiasie en kognitiewe herstrukturering met groot vrug aan (Corey, 1996).

Potensiële kliëntepopulasie

Wildernisterapie en ander vorme van natuurgerigte terapie fokus veral op mense wat aan verskillende groepe met spesifieke eienskappe behoort, soos jeugmisdadigers, jeug in hoë risiko omgewings, gesinne, huwelikspartjies, gestremdes en sakeleiers (Cohen, 1993; Gillis & Gass, 1993; Hans, 2000). Van Deurzen-Smith (1996) is van mening dat die eksistensiële benadering veral geskik is vir kliënte wat vervreemd voel van die verwagtinge van die samelewing of wat daarna streef om hulle

persoonlike ideologieë te ondersoek. Dit is gepas vir kliënte van verskillende kulturele, etniese en sosio-ekonomiese agtergronde, aangesien dit nie 'n dogmatiese beskouing van realiteit predik nie. Dit is ook geskik vir kliënte wat hulle op die grens van bestaan vind: wat wil selfmoord pleeg of sterwend is, wat 'n nuwe lewensfase betree, in krisis verkeer, wat nie langer tuis voel in hulle omgewings nie. Die eksistensiële benadering is ook veral geskik vir individue wat 'n afwesigheid van 'n sin van identiteit ervaar, asook vir diegene wat sukkel om persoonlike sin in hulle bestaan te vind, wat byvoorbeeld kla oor 'n gevoel van leegheid (Bugental & Bracke, 1992). Die terrein van die natuurterapie en eksistensiële psigoterapie oorvleuel dus heelwat ten opsigte van die kliëntepopulasie.

Dit blyk uit bogenoemde dus dat die eksistensiële benadering waarde kan toevoeg tot die lewe van enige individu wat sy betrokke situasie wil gebruik as 'n groeipunt. Die enigste vereistes wat gestel word is die bereidwilligheid om tot selfkonfrontasie te kom, die moed om ongemak te verduur en tot aksie oor te gaan om verandering te bewerkstellig. Al hierdie eienskappe word dan ook in die natuur aangetref, waar die verskillende aktiwiteite apatie, onverskilligheid en ongeloof omkeer deur gedagteryke, natuursensitiewe oomblikke te skep (Cohen, 1993).

BYDRAE VAN DIE NATUUR AS HULPMIDDEL IN EKSISTENSIËLE TERAPIE

Dit blyk uit die inleidende literatuuroorsig dat die natuur opsigself 'n groot invloed op die mens se geestelike welstand uitoefen. Die natuur word egter op 'n beperkte skaal aangewend as hulpmiddel in individuele psigoterapie – dit word meerendeels benut as deel van wildernisterapie (meestal in die vorm van groepterapie of –fasilitering), 'n veld van die sielkunde wat in Suid-Afrika nog aan die ontwikkel is. Die vraag wat dan ontstaan is: “Waarom nie die natuur in 'n groter mate benut om 'n vars dimensie aan individuele terapie te verleen nie, veral in 'n land soos Suid-Afrika wat ryk is aan toeganklike natuurlike omgewings?”

Voorts blyk dit ook uit die voorafgaande bespreking dat beide die natuur en eksistensiële terapie oor gemeenskaplike faktore beskik, wat noodsaaklik kan wees om kliënte op 'n intellektuele, emosionele, spirituele en fisiese vlak te bereik. Beide kan benut word sonder dat spesifieke tegnieke gebruik hoef te word, al wat vereis

word is 'n ontvanklike gees en 'n verbintenis tot die proses van ontdekking en groei. Wat die natuur veral 'n betekenisvolle hulpmiddel maak, is die feit dat dit al die elemente bevat wat aan eksistensiële terapie sy vorm gee, naamlik die bewuswording van vryheid en verantwoordelikheid, die geleentheid tot ontwikkeling van 'n verhoogde selfbewussyn, angs, bewuswording van die eindigheid van die lewe en 'n besef van die belangrikheid van betrokkenheid by die omgewing en medemens. Verdere bydraes wat deur sodanige integrasie van natuur en eksistensiële terapie gemaak kan word, word hierna verder bespreek.

Die teoretiese doelwitte wat deur die eksistensiële sielkundiges voorgehou word, moet aansluiting vind by die aard en impak van die natuur, voordat die eksistensiële benadering as 'n teoretiese model, wat terapie kan rig, geskik sal wees. Wanneer die terapeutiese doelwitte van eksistensiële terapie as vertrekpunt geneem word, kan die natuur in die volgende opsigte 'n versterkende bydrae lewer:

- Konfrontasie. Die beskikbaarheid van 'n legio onmiddelik toeganklike en sigbare metafore in die natuur maak dit uiters geskik om konfrontasie te vergemaklik. Die ongetemdheid al dan nie van die natuurlike omgewing hoef in hierdie opsig glad nie 'n rol te speel nie. In 'n wildernisomgewing sal die natuur alleen lei tot 'n konfronterende ervaring waar die persoon uitgelewer voel aan die mag van die natuur, en hy of sy dus hulle vrese moet konfronteer en bewus kan raak van daardie dinge wat werklik belangrik is (Dustin, 1993; Roberts, 1998). Aan die ander kant kan 'n eenvoudige omgewing soos 'n tuin of 'n laning bome moontlik net so effektief wees om die betekenis in 'n kliënt se lewe te identifiseer en emosies bloot te lê (Conn, 1998).
- Verhoogde selfbewussyn. Verskeie navorsers het aangedui wat die effek van die natuur in hierdie verband is (Cohen, 1993; Conn, 1998; Conradie, 2001; Davis, 1998; Horesh, 1998; Mausner, 1996; Petrie, 1998). Die deelnemers het meer bewus geraak van onderliggende emosies, het 'n behoefte aan spirituele interaksie ontdek, meer bewus geraak van die ryk informasie wat deur hulle sintuie opgeneem is en kon hulself "vind" in die stilte.

- Vryheid en verantwoordelikheid. Die adrenaliengedrewe samelewing waarin ons lewe stel groot eise aan die mens (Gomes, 1998). Wanneer daar egter stilte is vir introspeksie en retrospeksie is die geleentheid om weldeurdagte besluite te neem soveel groter. Indien die persoon ook self verantwoordelik is om ongeskonde sy of haar weg in die natuur te vind deur onafhanklike besluitneming, mag die besef moontlik ook deurdring dat hy of sy vry is om sy of haar eie keuses te maak. Niemand anders kan daardie verantwoordelikheid dra nie.
- Vind van betekenis. Roberts (1998) maak die stelling dat ons in die ongetemde natuur kan stil raak en opnuut kan ontdek watter dinge in die lewe werklik belangrik is. Deur dus uit die subjektiewe omgewing weg te breek word die geleentheid gebied om 'n meer objektiewe perspektief te ontwikkel.

Die doel van die aanwending van die natuur as hulpmiddel in terapie is om deelnemers behulpsaam te wees in hulle soeke na persoonlike identiteit en die optimum ontwikkeling van persoonlike hulpbronne (Nebbe, 2000). Deur mense dus in die natuur te plaas waar hulle gekonfronteer word met hulle eie projeksies en waar hulle, soos reeds aangedui, meer bewus raak van hulle eie emosies, behoeftes, waardes en persoonlike betekenis, kan daar aan al die genoemde doelwitte vir eksistensiële terapie beantwoord word.

Wat die gebruik van terapeutiese tegnieke betref leen die natuur as 'n hulpmiddel hom juis tot die effektiewe benutting deur beide die kampe van verdeeldheid in eksistensiële terapie. Vir die terapeute wat gesteld is daarop om te konsentreer op die terapeutiese verhouding en filosofiese uitvraging, beskik die stilte in die natuur oor die vermoë om die mens te laat ontspan en ontvanklik te maak vir introspeksie oor aspekte van persoonlike belang (Horesh, 1998). Die natuur sal dan in hierdie opsig 'n rol soortgelyk aan die van 'n stil konsultasiekamer vertolk. Vir diegene wat nie gekant is teen die gebruik van spesifieke tegnieke nie, leen die prosessering van die ervarings en persoonlik verteenwoordigende metafore in die natuurlike omgewing hom by uitstek tot die aanwending van die tegnieke deur Corey (1996) vermeld.

Autry (2001) stel dit dat prosesseringstegnieke die rehabiliterende aard van avontuurprogramme betekenisvol sal versterk. Prosessering verwys na 'n

fasiliterende benadering wat ontwerp is om leer, bewuswording en verandering te fasiliteer. In hierdie opsig word strategieë soos die gee van terugvoer en die gebruik van metafore dikwels benut om die individue te help om hulle ervarings te interpreteer in terme van hulle eie lewensverhale (Hutchinson & Dattilo, 2001).

Die feit dat daar in die natuur simbole en metafore te vinde is wat universele betekenis het, maak die gebruik van die natuur 'n geskikte hulpmiddel om die multikulturele brug in terapie oor te steek. Hoewel dit nie die probleem van taalverskille noodwendig kan oorbrug nie, behoort betekenissteme tog makliker oorgedra te kan word. Soos reeds aangedui deur Conradie (2001), Petrie (1989) en Yunt (2001) is die natuur die ideale *haak* vir enige persoon om sy onbewuste materiaal op te projekteer, ongeag etniese of kulturele agtergrond. Om 'n persoon te verstaan beteken juis vanuit 'n eksistensiële oogpunt dat sy wêreld in detail bestudeer moet word (Ottens & Hanna, 1998).

LEEMTES EN AANBEVELINGS

Die eerste knelpunt wat aangespreek behoort te word, is die terapeutiese verhouding, aangesien dit in die eksistensiële benadering die grootste fokuspunt is. Sal die benutting van die natuur 'n ander dimensie verleen aan die interaksie tussen terapeut en kliënt? Hoewel dit hierdie skrywer se mening is dat die teenwoordigheid van 'n opgeleide terapeut net kan bydra tot die maksimalisering van die persoon se prosessering van die ervaring, bestaan daar nie navorsing wat dit kan staaf nie. Hoewel persone se ervarings in die natuur verskeie positiewe resultate tot gevolg gehad het, is dit nie duidelik of die teenwoordigheid van 'n fasiliteerder 'n verskil sou maak het nie. Daar moet egter daarteen gewaak word dat terapie nie bloot 'n meganiese proses word nie, vandaar die besondere klem op die menslike kwaliteit van die terapeutiese verhouding (Corey, 1996).

Die gevaar bestaan dat die fokus van die terapie verlore kan gaan en dat die klem na die natuur kan skuif, in plaas daarvan om op die kliënt se eksistensiële probleme gefokus te bly. Wanneer die beleving van die natuur belangriker word as die konfrontasie van eksistensiële kwessies, sal die terapeutiese intervensie noodwendig skipbreuk ly. Aangesien die natuur 'n geweldige kragtige uitwerking het op sigself, sal

die proses baie versigtig en deeglik bestuur moet word deur die terapeut. Austry (2001) is ook van mening dat baie navorsing nog gedoen moet word met betrekking tot prosesseringstegnieke in die natuur.

Die moontlikheid bestaan ook dat die teenwoordigheid van 'n derde rolspeler (natuur) in die terapeutiese verhouding die meganismes van projeksie en oordrag kan beïnvloed. Hierdie meganismes is dikwels geleenthede vir die terapeut om selfverantwoordelikheid te modelleer, dus sal die terapeut bewus moet wees dat sodanige meganismes ook op die natuur oorgedra kan word.

Hoewel hierdie benadering waarde tot multikulturele terapie kan toevoeg, maak dit steeds nie voorsiening vir die verskillende perspektiewe oor selfdeterminisme, wat oor die kulturele spektrum heen verspreid is nie. Die feit dat eksistensiële terapie 'n sterk filosofiese grondslag het, veroorsaak ook dat dit moontlik nie geskik is vir kliënte wat nie oor die vermoë beskik om filosofies te redeneer nie. In dieselfde asem moet egter gesê word dat dit ook die terapeut se verantwoordelikheid is om die basiese konsepte in eenvoudig verstaanbare idees te vertaal.

Die vrae wat ten einde laaste nog onbeantwoord is en dus verdere navorsing kan inspireer is:

- Hoe word die fokus wat tydens terapie op eksistensiële kwessies geplaas word beïnvloed deur die natuur as hulpmiddel?
- Hoe beïnvloed die natuur die normale manifestering van oordrag en teenoordrag binne die terapeutiese verhouding?
- In watter mate fassiliteer die natuur selfbewuswording in eksistensiële terapie, in vergelyking met die tradisionele binnemuurse toepassing van terapie?
- Hoe universeel is die betekenis van simbole wat in die natuur voorkom binne die multikulturele spektrum van kliënte?
- Word daar beter resultate behaal indien daar 'n opgeleide fassiliteerder beskikbaar is om 'n persoon se natuurervaring te help prosesseer, of is dit oorbodig?

Daar kan nog vele ander vrae na aanleiding van hierdie onderwerp gegenerer word, maar dit is belangrik dat sielkundiges in Suid-Afrika meer bewus raak van die moontlikhede wat die natuur bied vir terapie, veral wanneer die eksistensiële vraagstukke van die mens aangespreek word.

Samevattend kan daar dus tot die gevolgtrekking gekom word dat die natuur geskik is om 'n betekenisvolle rol te vervul as hulpmiddel in eksistensiële psigoterapie. Die natuur help mense om hulle aandag te onttrek aan die gejaag van die samelewing. Dit verskaf 'n stil atmosfeer wat introspeksie bevorder. Dit nooi mense op 'n informele wyse uit om hulle betekenissisteme te projekteer en te ondersoek. Die afleiding wat gemaak kan word is dat die belewing van die natuur veel meer waarde kan toevoeg tot 'n persoon se persoonlike ontdekkingsreis, indien daar 'n opgeleide fassiliteerder is om die ervaring te help prosesseer. Die gevolgtrekking van hierdie navorsing is dat die eksistensiële benadering tot terapie uiteraard geskik is om die natuur as hulpmiddel te gebruik en dat dit terapie oneindig kan verryk deur kliënte te lei na selfkonfrontasie, verhoogde selfbewussyn, aanvaarding van persoonlike vryheid en verantwoordelikheid, en die vind van persoonlike betekenis in die lewe.

VERWYSINGSLYS

- Anderson, L., Schleien, S.J., McAvoy, L., Lais, G., & Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. Therapeutic Recreation Journal, 31(4), 214-229.
- Autry, C.E. (2001). Adventure therapy with girls at-risk: Responses to outdoor experiential activities. Therapeutic Recreation Journal, 35(4), 289-306.
- Bartlett, P.F. (2002). The Emory University campus walking tour: Awakening a sense of place. International Journal of Sustainability in Higher Education, 3(2), 105-112.
- Borrie, W.T., & Roggenbuck, J.W. (2001). The dynamic, emergent, and multi-phasic nature of on-site wilderness experiences. Journal of Leisure Research, 33(2), 202-228.
- Bradley, C.J. (1998). Applied ecopsychology: The experience of treatment when the treatment method is nature-based psychotherapy. Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, 58(10-B), 5637.
- Bugental, J.F.T., & Bracke, P.E. (1992). The future of existential-humanistic psychotherapy. Psychotherapy, 29(1), 28-33.
- Bugental, J.F.T., & Kleiner, R.I. (1993). Existential psychotherapies. In G. Stricker & J.R. Gold (Eds.), Comprehensive handbook of psychotherapy integration (pp. 101-112). New York: Plenum Press.
- Burg, J.E. (1995). Exploring adventure family therapy: A modified Delphi study. Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, 56(2-B), 1148.

- Burns, G.W. (2000). When watching a sunset can help a relationship dawn anew: Nature-guided therapy for couples and families. Australian and New-Zealand Journal of Family Therapy, 21(4), 184–190.
- Caldwell, L.L. (2001). Reflections on therapeutic recreation and youth: Possibilities for broadening horizons. Therapeutic Recreation Journal, 35(4), 279-288.
- Cohen, M.J. (1993). Integrated ecology: The process of counselling with nature. The Humanistic Psychologist, 21, 277-295.
- Conn, S.A. (1998). Living in the earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. The Humanistic Psychologist, 26(1-3), 179-198.
- Conradie, P. (2001). A psychological inquiry into the relationship between people and the natural environment. Ongepubliseerde meesterstesis, Universiteit van Stellenbosch.
- Corey, G. (1996). Theory and practice of counselling and psychotherapy (5th ed.). Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Davis, J. (1998). The transpersonal dimensions of ecopsychology: Nature, nonduality, and spiritual practice. The Humanistic Psychologist, 26(1-3), 69-100.
- Dustin, D.L. (1993). The wilderness within: Journeys in self-discovery. San Diego, California: Institute for Leisure Behavior.
- Ewert, A.W., McCormick, B.P., & Voight, A.E. (2001). Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. Therapeutic Recreation Journal, 35(2), 107-122.
- Feral, C. (1998). The connectedness model and optimal development: Is ecopsychology the answer to emotional well-being? The Humanistic Psychologist, 26(1-3), 243-274.

- Fiedeldey, A.C. (1991). Experiencing nature on hiking trails: A psychological study. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Universiteit van Pretoria.
- Fredrickson, L.M., & Anderson, D.H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. Journal of Environmental Psychology, 19(1), 21-39.
- Gillis, H.L., & Gass, M.A. (1993). Bringing adventure into marriage and family therapy: An innovative experiential approach. Journal of Marital and Family Therapy, 19(3), 273-286.
- Gomes, M.E. (1998). Personal transformation and social change: Conversations with ecopsychologists in action. The Humanistic Psychologist, 26(1-3), 217-241.
- Hans, T.A. (2000). A meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control. Journal of Contemporary Psychotherapy, 30(1), 33-55.
- Harris, A.S. (1996). Living with paradox: An introduction to Jungian Psychology. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Horesh, T. (1998). Discovering and providing for the experience of nature. The Humanistic Psychologist, 26(1-3), 301-312.
- Hutchinson, S.L., & Dattilo, J. (2001). Processing: Possibilities for therapeutic recreation. Therapeutic Recreation Journal, 35(1), 43-56.
- Jan, T., Kuwová, D., & Bartow, M. (2001). Biophilia as the invariant in human thinking: A case study – the town of Tábor. Landscape and Urban Planning, 53(1), 29-36.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.

- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15, 169-182.
- Kellert, S.R. (1996). The value of life: Biological diversity and human society. Washington, D.C.: Shearwater Books.
- Mason, M.J. (1987). Wilderness family therapy: Experiential dimensions. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 9(1-2), 90-105.
- Mausner, C. (1996). A kaleidoscope model: Defining natural environments. Journal of Environmental Psychology, 16, 335-348.
- Medlock, G.E. (1987). Sartre's theory of existential psychoanalysis and its implications for existential psychotherapy. Dissertation Abstracts International A, 47(8), 3068.
- Melson, G.F. (2000). Companion animals and the development of children: Implications of the Biophilia hypothesis. In Fine, A. (Ed.), Handbook on animal-assisted therapy (pp. 375 – 383). San Diego, California: Academic Press.
- Nash, R. (1967). Wilderness and the American mind. New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Nebbe, L. (2000). Nature therapy. In Fine, A. (Ed.), Handbook on animal-assisted therapy (pp. 385 – 414). San Diego, California: Academic Press.
- Odendal, F.F., Schoonees, P.C., Swanepoel, C.J., Du Toit, S.J., & Booyen, C.M. (1985). Verklarende Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal. Johannesburg: Perskor.
- Ottens, A.J., & Hanna, F.J. (1998). Cognitive and existential therapies: Toward an integration. Psychotherapy, 35(3), 312-324.

- Petrie, W.J. (1989). Wilderness experience: A Jungian model. Ongepubliseerde meesterstesis, Universiteit van Kaapstad.
- Pommier, J.H. (1995). Experiential adventure therapy plus family training: Outward Bound School's efficacy with status offenders. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 55(10-A), 3311.
- Reser, J.P. (1995). Whither environmental psychology? The transpersonal ecopsychology crossroads. Journal of Environmental Psychology, 15, 235-257.
- Roberts, E.J. (1998). Place and the human spirit. The Humanistic Psychologist, 26 (1-3), 5-34.
- Robertson, G., & Van Zyl, P. (Desember, 1999). The wilderness within – The spirit of wilderness. Referaat gelewer by die Parlement van die Wêreld se Religieë, Kaapstad.
- Rough, J.H. (2001). Mutual impact: A relational critique of wilderness therapy. Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, 61(7-B), 3860.
- Spinelli, E. (1996). The existential-phenomenological paradigm. In R. Woolfe & W. Dryden (Eds.), Handbook of counselling psychology (pp. 180-200). London: Sage.
- Stich, T.F., & Senior, N. (1984). Adventure therapy: An innovative treatment for psychiatric patients. New Directions for Mental Health Services (21), 103-108.
- Suttie, J. (1984). Wilderness: A medium for improving psychological health. The Environmentalist, 4, 295-299.

- Talbot, J.F., & Kaplan, S. (1986). Perspectives on wilderness: Re-examining the value of extended wilderness experiences. Journal of Environmental Psychology, 6, 177-188.
- Tennessen, C.M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. Journal of Environmental Psychology, 15, 77-85.
- Van Deurzen, E. (1998). Paradox and passion in psychotherapy: An existential approach to therapy and counselling. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.
- Van Deurzen-Smith, E. (1996). Existential therapy. In W. Dryden (Ed.), Handbook of individual therapy (pp. 166-193). London: Sage.
- Williams, B. (2000). The treatment of adolescent populations: An institutional vs. a wilderness setting. Journal of Child and Adolescent Group Therapy, 10(1), 47-56.
- Wilson, E.O. (1992). The diversity of life. London: Penquin.
- Witman, J.P., & Preskenis, K. (1996). Adventure programming with an individual who has multiple personality disorder: A case history. Therapeutic Recreation Journal, 30(4), 289-296.
- Wright, A.N. (1983). Therapeutic potential of the outward bound process: An evaluation of a treatment program for juvenile delinquents. Therapeutic Recreation Journal, 17(2), 33-42.
- Yunt, J.D. (2001). Jung's contribution to an ecological psychology. Journal of Humanistic Psychology, 41(2), 96-121.