

## PSYCHODRAMA DOOR EEN T.A. - BRIL GEZIEN

Door: Henk Gilhuis

*Klinisch psycholoog-psychotherapeut  
de Gelderse Roos, Centrum voor Psychotherapie, Lunteren*

### **Inleiding**

Psychodrama en Transactionele Analyse laten zich goed combineren. Lig bij Psychodrama de nadruk meer op een krachtige methodiek, de TA biedt een coherente theorie (Arendsen Hein en van der Keuken, 1994). Deze auteurs beschrijven in hun artikel: "TA en psychodrama: een effectieve combinatie" de overeenkomsten in het werk van Moreno en Berne. Beide richten zich op verandering en genezing evenals het bevorderen van spontaniteit en creativiteit. De TA-begrippen kunnen heel goed gecombineerd worden met de psychodramamethoden. In dit artikel wil ik laten zien, hoe de TA-theorie de therapeut een goed kader biedt van waaruit hij het proces volgt en zijn interventies kiest. Voordat ik nader inga op het gebruik van de TA-concepten in psychodrama, geef ik mijn visie op psychodrama en beschrijf, hoe ik een psychodramasessie opbouw en welke technieken ik daarbij gebruik.

### **Psychodrama**

Psychodrama is een door Jacob Moreno ontwikkelde methode, die door uitbeelding van conflicten iemand helpt om zijn problemen uit te werken en er anders mee om te leren gaan. In plaats van erover te praten zet de cliënt herinneringen, fantasieën, dromen of toekomstverwachtingen in scène met hulp van medespelers en in de ruimte aanwezige objecten (kussen, stoelen, etc). De medespelers spelen de rollen van belangrijke personen uit het leven van de cliënt of zij verbeelden delen van de cliënt zelf. Moreno gaf het psychodrama vorm en bekendheid door onderwijs en publicaties. Hij ontleende veel aan het klassieke Griekse theater, waarvan Aristoteles al beweerde, dat niet alleen de spelers, maar ook de toeschouwers door het opwerken van emoties als verdriet en angst een reinigende werking (catharsis) ondergingen" (Kellerman, 1992).

Behalve in de geschiedenis van de mensheid heeft het spelenderwijs vorm geven

van ervaringen al vroeg een plaats in de individuele ontwikkeling. Kinderen spelen bijvoorbeeld "vaderje en moederje" of "begravenisje", de psychoanalyticus Winnicott (1971) beschrijft hoe dit kinderspel in de ontwikkeling van kinderen de separatie van de ouders bevordert. Het spel speelt zich af in een soort overgangswereld (transitional space) tussen de veilige, oot met moeder gedeelde binnenwereld en de buitenwereld. Het spel is werkelijkheid want het is zintuiglijk waarneembaar, en tegelijkertijd is het ook weer niet echt. Juist deze kwaliteiten maken psychodrama aantrekkelijk om belastende herinneringen te verwerken en ook om nieuw gedrag uit te proberen in een veilige context.

De therapeutische kracht van psychodrama schuilt volgens mij vooral in het gebruik van non-verbale taal en de gerichtheid op actie in plaats van "praten over". Voor Moreno ontstaat inzicht door actie.

Non-verbale taal. Zintuiglijke indrukken, vooral beelden, bepalen wat er gebeurt. Daarom is psychodrama geschikt voor het herbeleven van onafgewerkte situaties uit het verleden, waarin het script ontstaan is. Bij kinderen van nul tot twee jaar vindt verwerking van informatie en opslag in het geheugen primair sensomotorisch plaats en van het tweede tot zevende jaar voornamelijk visueel (Smuckers et al., 1995). Ook bij latere herinneringen spelen de non-verbale cues een bepalende rol in de herbelevingen van "early scenes", omdat zij de bijbehorende sterke affecten weer oproepen.

Symbolen zijn bij psychodrama van grote invloed. Subpersoonlijkheden of ouderin-trojecten kunnen bijv. als heks of fee worden uitgebeeld om er afstand van te nemen of ze beter met elkaar te integreren.

Actie. De handeling, het ensceneren van de gebeurtenissen, staat centraal. In psychodrama wordt echter niet alleen het

verleden nagespeeld. De cliënt zou dan weer in dezelfde impasse belanden of zelfs opnieuw getraumatiseerd kunnen worden. Vanuit een ander perspectief kan de impasse nu doorbroken worden: door in de situatie in te grijpen of om hulp te vragen. Met "actie" bedoelde Moreno ook een innerlijke beweging, bijvoorbeeld door voor het eerst verdriet in deze situatie te ervaren.

Mijn opbouw van en psychodramasessie verloopt als volgt:

#### 1. Korte terugblik op de vorige sessie.

De groep bespreekt met elkaar, hoe ze het vorige psychodrama verwerkt hebben, met name degene die centraal gestaan heeft, de protagonist. Hoe kijkt je er nu op terug? Heb je er mogelijk al iets mee gedaan?

#### 2. Warming-up.

De groep doet een spel of non-verbale oefening, waardoor spontaniteit en groepscohesie bevorderd worden.

#### 3. Keuze van de protagonist.

In onderhandeling met elkaar bepaalt de groep, wie er aan bod komt. Het thema, waarmee de protagonist aan de slag gaat, moet bij zijn behandeldoel passen.

#### 4. Actiefase.

rondlopend interviewt de psychodramatherapeut de cliënt om het thema helder te krijgen en er een passende scène bij te kiezen (wanneer, waar en met wie?). Vaak is dat een gebeurtenis uit de kindertijd, die bepalend geweest is voor de vorming van het script.

Als dit te bedreigend is, of te veel weerstand oproept, zoek ik samen met de cliënt naar een andere scène, uit een recenter verleden, die ook met het thema en het script te maken heeft. Vaak worden meerdere scènes na elkaar gespeeld met een toenemende emotionele intensiteit en van heden naar verleden. De cliënt bepaalt uiteindelijk hoever hij daar in gaan wil.

De situaties worden op het speelvlak in scène gezet en medespelers (antagonisten) worden door de protagonist zelf voor de rollen gekozen en ingeprikt. Ook kiest hij aan het begin van het drama een dubbel of alter ego, die hem helpt zijn gevoelens en gedachten te verwoorden.

Verdieping van het psychodrama kan bevorderd worden door de volgende technieken:

#### - Rolwisseling.

De protagonist wisselt met een antagonist van rol. In eerste instantie gebeurt dat om deze antagonist te laten zien, hoe zijn of haar rol gespeeld moet worden. De rolwisseling doet echter ook iets met de protagonist zelf. Hij kijkt vanuit de ander naar zichzelf, ziet zichzelf in de spiegel. Bijv. na een rolwisseling met degene, die zijn buurvrouw speelt, beseft de protagonist dat hij heel onduidelijk praat, waardoor zijn buurvrouw niet naar hem luistert. Ook kan de protagonist zijn emoties t.a.v. de ander bewust worden. Zelfde voorbeeld: De protagonist wordt kwaad, omdat zijn buurvrouw niet naar hem luistert. Doordat hij haar in zijn weergave van de rol druk laat praten, komt indirect zijn boosheid naar buiten. Terug in zijn rol kan hij deze direct leren uiten.

#### - Dubbelen.

Een co-therapeut of medecliënt volgt de protagonist letterlijk door het drama. De dubbel helpt gevoelens en gedachten bewust te worden, door deze uit te spreken met een hand op de schouder van de protagonist. Deze neemt ze al dan niet over. Ook kan de dubbel de protagonist andere opties of gedragsmogelijkheden aanreiken. Behalve de "vaste" dubbel kunnen de groepsleden, die geen rol spelen, ook dubbelen. Hierdoor kunnen ze hun betrokkenheid uiten.

#### - Spiegelen.

De protagonist wordt uit de scène gehaald en iemand anders neemt zijn rol over en herhaalt de scène. Ook hier een spiegel-effect waarbij de protagonist zichzelf van een afstandje ziet, bijvoorbeeld hoe hij zich tegen de buurvrouw als Slachtoffer gedraagt. Deze techniek kan heel confronterend zijn, maar is ook een eye-opener. "Doe ik echt zo?"

#### - Versterken.

Conflicten kunnen worden aangescherpt, door de rollen van de antagonist of protagonist iets aan te zetten. Bijvoorbeeld door een protagonist die in een aanklagersrol schiet te vragen op een stoel te gaan staan, neerkijkend op zijn tegenspelers. Of in een psychodrama over gepest worden:

als de pestkop op de protagonist niet zo'n indruk maakt, kan deze door een groepje anderen ondersteund worden als een "Grieks koor" door het maken van dreigende geluiden op de achtergrond.

#### *Veilige sc\_nes inbouwen.*

Bij cliënten met traumatische ervaringen en bij cliënten met een zwakke persoonlijkheidsstructuur kan het psychodrama als een straaljager werken en onbedoelde paniek of impulsdoorbraken teweeg brengen. Om dit te voorkomen, dient de therapeut extra zorg te dragen voor een veilig klimaat in de groep en zelf veel protectie te bieden. Een hulpmiddel is het starten met een scène, waar de cliënt zich veilig of sterk voelt. Bijvoorbeeld op de eigen vertrouwde kamer of in een stoer uniform. Ook kan de cliënt een vertrouwde hulpbron invoeren, bijvoorbeeld een aardige oma. Deze positieve ouderfiguur kan model staan voor de eigen Zorgende Ouder.

de cliënt kan na deze vertrouwde situaties de bedreigende sc\_nes gaan spelen en indien nodig deze tijdelijk onderbreken voor een terugkeer naar de veilige plek.

#### *5. Sharing.*

Na beëindiging van de actiefase geven de spelers feedback uit hun rollen en leggen deze af volgens een vast ritueel. Vervolgens wisselen alle deelnemers hun ervaringen uit.

#### **Psychodrama en Transactionele Analyse.**

Hoe kunnen de TA-concepten op een productieve manier met het psychodrama verbonden worden? Een TA-psychodramatherapeut zal erop gericht zijn dat het psychodrama niet eindigt in een bevestiging van het script. Het gaat erom, dat de traumatiserende of belastende ervaringen niet alleen herbeleeft worden maar ook anders tegemoet getreden worden. In een goed lopend psychodrama treedt, m.i. altijd een verandering, een shift in ego-posities op. Door de bovenbeschreven psychodramamethoden (rolwisseling, dubbelen, spiegelen) gaat de cliënt dezelfde situatie vanuit meerdere perspectieven beleven. In de oorspronkelijke situatie ervaart en handelt de protagonist meestal vanuit het Aangepaste Kind. Of vanuit zijn Kritische Ouder; naar anderen en ook intern gericht naar het eigen Aangepaste Kind. De verandering

treedt op doordat de protagonist de situatie in plaats hiervan kan benaderen vanuit zijn Vrije Kind, waarin hij zijn eigen behoeften en gevoelens kan tonen. Daarnaast ook vanuit zijn volwassene en Zorgende Ouder. Vaak ontstaat een conflict tussen de verschillende delen van de persoonlijkheid, een impasse.

Hoe gaat dit precies in zijn werk? Het is mij opgevallen, dat de actiefase van het psychodrama vaak een specifiek verloop kent. Dit kan, vereenvoudigd weergegeven als volgt gaan:

1. Eerst wordt de scène gespeeld, zoals de cliënt, die vroeger beleefd heeft. Hij zit of staat bijvoorbeeld tegenover een ouder, door wie hij zich onbegrepen of gekleineerd voelt. Hij reageert vanuit zijn Aangepaste Kind en loopt daarin vast.

2. Vervolgens wordt hij door de director uit de scène gehaald en ziet zichzelf (de dubbel als stand-in) met vader of moeder van een afstand. Dit vergemakkelijkt een verandering in ego-positie naar de Volwassene. Hij ziet nu helder wat er gebeurt en wordt verontwaardigd.

3. Hierna keert hij weer terug in de scène als de kleine jongen die nu alsnog boos wordt op de ouder. Zijn ego-toestand verschuift naar het Vrije Kind.

In veel situaties werkt dat zo niet, omdat het kind nog heel klein en machteloos tegenover de ouder was. Vooral wanneer er sprake was van mishandeling waarvan in psychodrama alleen de dreiging wordt uitgebeeld. In zo'n geval kan de protagonist na de situatie van buiten de scène gezien te hebben terugkeren als volwassen persoon ("grote Jan") die de "kleine Jan" beschermt. Dit betekent een shift naar de Ouderpositie. Van hieruit stelt hij bijvoorbeeld grenzen aan de zich misdragende ouder en zet deze de kamer uit (KO+). Vervolgens troost hij "kleine Jan" (ZO+). Essentieel is, dat hij dan uiteindelijk weer in de Kind-positie terecht komt, de troost van "grote Jan" (door een ander gespeeld) zelf ondergaat en kan aangeven, wat hij in die situatie echt nodig heeft.

Genoemde veranderingen worden niet alleen door de psychodramatechnieken bevorderd, maar door veel permissie om te veranderen vanuit de houding van de director en medegroepsleden en vanuit een veilig groepsklimaat. Om de verandering van Aangepast naar Vrij Kind te maken, zijn veel positieve Ouderboodschappen nodig. Toch gaat het er uiteindelijk om, dat iemand zichzelf permissie geeft om te veranderen en dit op eigen kracht doet. In het bovengenoemde voorbeeld is ook sprake van Self-Reparenting (James en Goulding, 1998).

Het psychodrama verloopt echter vaak heel anders en is er meer op gericht de protagonist realistisch (vanuit de Volwassene) naar zichzelf, de anderen en de situatie te kijken. Zijn perceptie kan namelijk heel vertekend zijn. De ouders van de meeste cliënten zijn niet de monsters die ze in hun herinnering hebben opgeslagen. Vanuit het Kind-perspectief kunnen ouders vertekend worden waargenomen en via de latere herhaling met anderen blijven deze projecties in stand. In deze psychodrama's is de rolwissel heel belangrijk en maak ik gebruik van "het interview in de rolwisseling". De cliënt neemt de rol van de ouder en wordt dan door de psychodramatherapeut geïnterviewd. In de TA is het Ouderinterview een vergelijkbare methode. Door de ouder over zijn eigen gevoelens en achtergrond te interviewen wordt het effect van de rolwissel verdiept: de protagonist krijgt meer begrip voor de ouder en kan daardoor een duidelijker onderscheid maken tussen de reële ouder en de geïnternaliseerde Ouder. ("Het is niet zo dat moeder niet van me hield. Maar door haar verdriet om mijn overleden zusje had ze toen minder aandacht voor mij"). Het gaat hier vooral om een verandering in het Aangepaste (vaak Rebelse) Kind-perspectief naar het perspectief van de volwassene.

Wanneer is er sprake van een herbesluit? Ik ben het hierin met de Gouldings eens, die stellen dat herbeslissingen vanuit het Kind genomen worden, wanneer deze de miskennde gevoelens en behoeften alsnog tot uiting brengt en daarmee de impasse doorbreekt. In een goed lopend psychodrama doen cliënten dat regelmatig en nemen daarmee een herbesluit. In mijn ervaring betekend dit het begin van een herbeslis-

singsproces. Want net zoals één zwaluw geen zomer maakt, verandert iemands leven niet door één therapieessie.

Aan de hand van een voorbeeld geef ik nu een illustratie van bovenbeschreven model.

#### **Een casus**

Miranda is een 26-jarige jonge vrouw, van beroep laborant. Al vanaf haar dertiende heeft zij haar sombere buien, een negatief zelfbeeld en voelt zij zich onzeker in contacten. Ze meent dat anderen haar niet mogen, doet erg haar best het iedereen naar de zin te maken. Zij is perfectionistisch en cijfert zichzelf weg in haar werksituatie. Ze heeft sinds enkele jaren een vriend. Bij hem vraagt ze veel om bevestiging. Als ze die niet krijgt reageert ze gekrenkt en dreigde in het verleden soms met suicide. Beide partners hebben moeite met intimiteit. De ouders van Miranda zijn zelf affectief verwaarloosd en verwachten dat hun kinderen zich naar hun behoeften richten, volgzzaam en aangepast. Vader en moeder zijn naturalisten en hebben in reactie op een preutse opvoeding de kinderen veel meegenomen naar naturistencampings en thuis in de zomer, ook tegen Miranda's zin, gedwongen naakt te lopen.

Miranda is in behandeling in een kliniek voor kortdurende psychotherapie met een behandelduur van vier maanden. Haar behandelcontract is: "Ik neem mijn verdriet en kwaadheid serieus en geef mijn grenzen aan".

Aan het begin van de derde maand besloot Miranda in psychodrama aan bod te komen. Nadat ze eerder aangekondigd had dit te willen doen, maar zich weer terugtrok, zette ze dit keer door. Ze onderhandeld met een van haar groepsleden, een verbaal sterke, wat overheersende man. Ze zaten zoals de gewoonte is bij het onderhandelen, samen in het midden. Ze was vastbesloten, had zelfs iets verbeterens: Nu ga ik! Hij trok zich terug. Samen rondlopend vertelde ze mij er nog altijd last van te hebben dat haar ouders thuis naakt liepen, dat zij dit (als dertienjarige) ook moest en dat zij geen vriendinnen naar huis mocht meeneemen. Ze wilde nu laten zien, wat dit voor haar betekend heeft. In de scène liet ze haar "vader en moeder" in de tuin zonnen, waaromheen een immense schutting, opgebouwd van ribfluwelen zielelementen.

Aan de andere kant van de psychodrama-zaal ensceneerden we haar oude school. Daar stond ze met een "vriendinnetje", dat graag bij haar wilde spelen. Miranda verzon een smoesje waarom dat niet kon. Toen ging ze naar huis en stond voor de gesloten deur in de schutting. "Vader" deed open en even later vroeg hij haar ook naakt te gaan lopen. Miranda kromp ineen en verstarde (AK) Ze kon niet goed meer denken en voelen. Hij (dezelfde overheersende groepsgeenoot van daarnet) speelde zijn rol overtuigend, kortaf en gebiedend.

Ik vroeg Miranda uit de scène te gaan en er van een afstartje naar te kijken, terwijl de dubbel haar plaats nam. Ze haalde ruimer adem en zei boos, hoe schijnheilig ze die schutting eigenlijk vond (V). Ze wilde de schutting omver trappen. Ik nodigde haar uit dit te doen. Ze trapt één voor één alle schuttingdelen om, eerst nog wat geforceerd, maar er kwam steeds meer boosheid los, toen ze doorademde en zich liet gaan (VK). Toen ging ze voor haar vader staan en zei dat ze de baas over haar eigen lijf was en dat hij daar niks over te zeggen had (herbesluit). Om haar agressie beter vorm te helpen geven, gaf ik haar en de "vader" allebei een groot stevig kussen. Miranda zette haar woorden kracht bij door met haar kussen op het zijne te slaan. Ze schreeuwde en riep ook andere dingen: dat ze zelf haar opleiding wilde kiezen en zelf wilde bepalen met wie ze omging. Toen ze vader op gepaste afstand gezet had, vroeg ik haar naar moeder te kijken. Even werd ze boos, en zei: "Waarom heb jij het niet voor mij opgenomen?" Vervolgens kreeg ze een huiltui. Ze besefte hoe ze zich in de steek gelaten voelde. Met hulp van haar dubbel kon ze aangeven dat ze graag vastgehouden wilde worden en ze koos op mijn verzoek een "vervangende moeder". Dit deed haar goed en ze eindigde het drama door op de omgevallen schuttingdelen te gaan dansen met haar dubbel. (VK)

Op mijn verzoek zei ze tenslotte (weer als 26-jarige) tegen vader, dat ze haar leven niet meer door hem vil laten regelen (geïntegreerde V, bekrachtiging van het herbesluit).

Ze heeft hiermee een oude impasse doorbroken en een herbesluit genomen door niet te doen wat haar gezegd wordt, niet

aardig te zijn, grenzen te stellen en bescherming te zoeken.

#### Tot besluit

Ik laat een psychodrama waarbij sprake is van een herbesluit zo mogelijk afsluiten met de cliënt in de Volwassen positie. Ik vraag de cliënt als de emoties wat gezakt zijn te gaan staan en zijn antagonisten (tegenspelers) nog eens duidelijk te zeggen wat hij van hen wil. Dit werkt bekrachtigend en heeft ook een soort rituele functie, waarmee het herbesluit als het ware "verankerd" wordt.

Er is lang niet altijd sprake van een herbesluit. De cliënt kan het psychodrama benutten om zijn script te verkennen en beter te leren begrijpen. Ik zie dit als een waardevolle verandering en "strook" de cliënt daar ook voor. Deze heeft nogal eens de neiging om het psychodrama dan als mislukt te bestempelen. Of een psychodrama werkelijk tot een herbesluit geleid heeft, blijkt vaak ook uit de periode erna. Vandaar dat ik altijd begin met een korte terugblik op de vorige sessie en aan het eind van de behandeling het psychodrama effect evalueer.

Het uiteindelijke doel is volgens Arendsen Hein en van der Keuken, dat "nieuwe Ouder- en Kind-egoposities opgenomen worden in de geïntegreerde Volwassene en stand houden onder stress". Dit doel wordt m.i. niet in een enkel psychodrama of therapie sessie bereikt, maar in een langer lopend therapieproces.

#### Literatuur:

- Arendsen Hein F.M.&v.d. Keuken, J. (1994). *Transactionele Analyse en psychodrama: een effectieve combinatie*. Strook, 18-4-3-9
- Goulding M.M.&Goulding R.L. (1979) *Changing lives through redicision therapy*. Brunner/Mazel, New York
- James. M. & Goulding, M.M. (1998). *Self-reparenting and redicision*. Transactional Analysis Journal, 28-1,16-20.
- Kellerman, P.F. *Focus on psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Smucker M.R., Dancu, C., Foa,E.E. & Niederee, J.L. (1995). *Imagery rescripting*. Journal of Cognitive Psychotherapy, 9, 3-17.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality* Penguin Group London.