

PSYCHODRAMA EN HET CONTINUE PROCES VAN REFRAMING

Ina Hogenboom, september 2005

Inleiding

Als psycholoog en trainer volg ik een opleiding psychodrama en word ik steeds vaker gevraagd om uit te leggen wat psychodrama is en wat het effect ervan is. Hoe leg je dan uit dat het bij psychodrama niet altijd gaat om het 'toepassen in de praktijk', als wel om de veranderingen die optreden tijdens en na het uitspelen van een drama. Deze veranderingen kunnen wijzigingen zijn in betekenisgeving, soms ook wel reframing of herkaderen genoemd. Dit artikel is een poging het proces van betekenisgeving in psychodrama te beschrijven en psychodrama een plaats te geven tussen andere theorieën.

Ik zal eerst in het kort ingaan op de psychodramatheorie en de theorieën over reframing. Dan zal ik het proces van psychodrama in een groepssetting uitleggen aan de hand van de zes stappen van reframing zoals gebruikt wordt in NLP. Vervolgens bespreek ik de waarde van psychodrama in het proces van betekenisgeving.

De psychodramatheorie in het kort.

De psychodrama theorie, zoals het ontwikkeld is door J.L. Moreno, is gebaseerd op drie pijlers: het theater van de spontaniteit, de sociometrie en groepspsychotherapie. Moreno gaat ervan uit dat de mens een spontaan en creatief wezen is binnen zijn sociale en culturele atoom. Door spontaniteit en creativiteit kunnen mensen zich aanpassen aan nieuwe situaties of oude situaties in een ander perspectief zien. Hierbij gebruikt Moreno de roltheorie, de mens als drager van verschillende rollen. De mens verhoudt zich tot dingen en andere mensen altijd in een rol. Rollen zijn bijvoorbeeld leerling, leraar, collega, fietser, beoordelaar, genietter, gast etc, waarvan sommige rollen beter ingenomen kunnen worden dan andere rollen. Iemand kan bijvoorbeeld heel goed de rol van leerling innemen, maar niet die van leraar. Hoe meer rollen iemand kan innemen hoe vaardiger deze persoon is in verschillende sociale situaties. Het principe van het innemen van rollen is belangrijk bij het leren, de theorie van Moreno wordt soms ook wel genoemd: Spontaneity Theory of Learning.

De actiemethode die gebruikt wordt in een groepsetting is het uitspelen van situaties met behulp van de groepsleden, waarin iemand zich geblokkeerd voelt in zijn spontaniteit en creativiteit. De methode biedt allerlei specifieke technieken (rolwissel, dubbelen, terzijdes, spiegelen, etc) om de situatie zichtbaar te krijgen en om te zoeken naar nieuwe manieren om met het probleem om te gaan en om dit te testen in het spel. Hierdoor volgt herstel van de spontaniteit en worden mensen vrijer, creatiever en vaardiger.

Er zijn vier basis fasen van psychodrama in groepen met de verschillende sub-taken:

1. Warming-up.

- De spelleider warmt op naar zijn rol.
- De groep warmt op naar zichzelf, elkaar en een thema.
- De protagonist warmt op naar zijn rol en naar een contract met de spelleider.

2. Enactment.
 - De spelleider interviewt de protagonist.
 - De protagonist kiest de spelers.
 - De spelers spelen het spel van de protagonist, eventueel leidend naar een catharsis.
 - Er worden nieuwe of andere mogelijkheden bekeken en gespeeld (surplus reality).
3. Sharing en integratie.
 - De protagonist krijgt gelegenheid zijn of haar bevindingen te uiten.
 - De antagonist legt hun rol af.
 - De groepsleden delen de herkenning uit hun eigen leven.
 - De protagonist krijgt het laatste woord voor er afgesloten wordt.
 - Bij het afsluiten van de sessie volgt eventueel een onderzoek naar de betekenis van de ervaringen voor het dagelijks leven.
4. Processing.
 - Het bespreken en analyseren van het spel en de prestaties van de spelleider.

Veranderingen in betekenis geven treden meestal op bij het uitspelen van de 'surplus reality' en de sharing en integratie. De processen die hieraan vooraf gaan zijn echter nodig en zou men kunnen zien als het in contact komen met oude betekenissen en ruimte maken voor veranderingen in spontaniteit en creativiteit.

Reframing

Antti Matilla heeft een onderzoek gedaan naar Reframing in therapeutische conversatie (Matilla 13). Zij noemt de klassieke definitie van Watzlawick:

REFRAME: means to change the conceptual and/or emotional setting or viewpoint in relation to which a situation is experienced and to place it in another frame which fits the "facts" of the same concrete situation equally well or even better, and thereby changes its entire meaning.

Matilla noemt vier mogelijke redenen voor het gebruik van reframing in therapeutische gesprekken van verschillende therapierichtingen. Ze verwijst o.a. naar Haley, Minuchin en Fischman, Fisch en L'Abate (Matilla 8).

- Het kan gebruikt worden om een probleemsituatie zodanig te definiëren, dat het makkelijker is op te lossen.
- Het kan gebruikt worden om de intensiteit van emoties te verlagen, zodat mobilisatie richting doel mogelijk wordt.
- Met behulp van reframing kan de cliënt gemotiveerd worden om de therapeutische taken uit te voeren die voorgesteld worden, bijvoorbeeld 'er is veel motivatie nodig om deze taak te kunnen uitvoeren' bij cliënten die zichzelf graag als uniek zien.
- Met behulp van reframing kan de overtuiging van de cliënt worden herbenoemd, bijvoorbeeld 'alleen zwakke mensen gaan in therapie' kan veranderen in 'er is moed voor nodig om in therapie te gaan'.

Als een toegankelijke techniek noemt Matilla (68) de 'six step reframing'. Deze techniek is als eerste gepresenteerd door Bandler en Grinder en later door Dilts geformuleerd als een zelfhulp procedure.

1. Stel vast wat het problematische gedrag is.
2. Bewerkstellig communicatie met het deel van jezelf dat verantwoordelijk is voor het gedrag.
3. Vind de positieve intentie (doel) van het deel van het problematische gedrag.

4. Vind drie andere keuzes (mogelijkheden) die zouden voldoen aan de positieve intentie van het deel maar niet de negatieve gevolgen van het symptoom of het problematische gedrag hebben.
5. Laat het deel dat het symptoom of het problematische gedrag creëert ermee instemmen de nieuwe keuzes te uit te voeren.
6. Ecologie controle. Ontdek of er nog andere delen zijn die bezwaar hebben tegen de nieuwe keuzes.

Psychodrama uitgelegd binnen de techniek van de 6-staps-reframing.

Ik heb ervoor gekozen om het proces van psychodrama in een groepssetting naast de relatief eenvoudige techniek van het 6-staps-reframing te leggen, zodat de werkwijze van psychodrama zichtbaar wordt. Daarnaast zal de betekenis van de verschillende onderdelen duidelijker worden.

NB. De 6-staps reframing is een methode voor individuele begeleiding. Er is dus geen sprake van een sharing, zoals bij psychodrama.

- 1) Alle deelnemers van de groep komen binnen met hun eigen ervaringen, gevoelens en gedachten. Om de individuen op te warmen naar de groep en het werken in de groep wordt hen gevraagd hun verhaal te vertellen. Uit alle verhalen is een thema te destilleren, dat vaak het thema wordt van de daarop volgende actiefase. Dit gebeurt niet altijd even bewust en expliciet, maar is aan te duiden als het vaststellen van de hulpvraag. De drijvende kracht achter de warming-up is de act-hunger van de deelnemers. Volgens Adam Blatner (Imaginative Interviews) is act-hunger een kracht die streeft naar vervulling van de verlangens en impulsen die komen vanuit de kern van het 'zelf'. Dit manifesteert zich in diverse zich herhalende gedragingen waaruit het thema van de act-hunger is te destilleren.

Protagonist wordt vaak degene bij wie de act-hunger zich het meest manifesteert. Vaak past het persoonlijke thema van de protagonist bij het groepsthema. De protagonist gaat samen met de spelleider en de groep een drama uitwerken.

(Reframing Stap 1: Stel vast wat het problematische gedrag is).

- 2) De spelleider en de protagonist gaan op het podium of voor de groep staan of lopen. Tijdens het interview dat volgt wordt hetgeen dat als problematisch ervaren wordt, verder uitgediept. Dit kan bijvoorbeeld zijn: ongewenst gedrag, een situatie of een dilemma waar men niet uitkomt, een problematische interactie die maar blijft voortduren, oude pijn die blijft terugkomen etc. Dan wordt het drama opgezet volgens de waarheid van de protagonist. Er worden antagonisten uitgenodigd, rekwisieten gepakt en eventueel wordt het licht aangepast. De realiteit van de protagonist wordt neergezet en het uitspelen van de situatie begint. Met behulp van psychodramatechnieken (Blatner, Psychodrama) als spiegelen, dubbelen, alleenspraak, terzijdes en rolwisseling worden alle aspecten van de problematische situatie bekeken. De aandacht ligt vooral daar waarin de protagonist zich niet creatief voelt, zodat niet alleen de achtergronden of redenen van het gedrag duidelijk wordt, maar ook de emotionele ladingen en de lichamelijke aspecten die bij de frustratie hoort.

(Reframing Stap 2: Bewerkstellig communicatie met het deel van jezelf dat verantwoordelijk is voor het gedrag).

- 3) Tijdens de actiefase van het psychodramaproces wordt steeds duidelijker wat het problematische gedrag inhoudt. Dit wordt vervolgens geleid naar een onderzoek naar het doel of de intentie achter dit gedrag. Soms leidt dit tot herkenbare problematiek uit het

verleden.

Met behulp van psychodramatechnieken als spiegelen, dubbelen, terzijdes, rolwisseling wordt de problematische situatie aangepast, waardoor het doel en de intentie achter het gedrag steeds duidelijker wordt. Voorgaande is in feite een onderzoek naar de betekenissen van de protagonist.

(Reframing Stap 3: Vind de positieve intentie (doel) van het deel van het problematische gedrag).

- 4) Tijdens het laatste deel van de actiefase wordt in een co-creatieve samenwerking gezocht naar andere keuzes, andere mogelijkheden, ander gedrag, andere zienswijze, andere manieren van het definiëren van de situatie. Dit kan gebeuren met behulp van nieuw gedrag van de protagonist, een nieuw voorstel van de spelleider, een idee van de protagonist zelf, door een dubbel etc.

Soms is een andere keuze nog niet aan de orde omdat eerst de ervaring eerst erkend en geuit moet worden voor er ruimte is voor verandering, zoals bij hevige traumatische ervaringen of pathologisch vastgeroeste patronen. Soms is een andere keus niet meer nodig omdat door het erkennen, ervaren en begrijpen van het problematische gedrag de noodzaak van dat gedrag vervalt. Het laten vallen van de afweer kan opluchting aan het systeem geven.

(Reframing Stap 4: Vind drie andere keuzes die zouden voldoen aan de positieve intentie van het deel maar niet de negatieve gevolgen van het symptoom of het problematische gedrag hebben).

- 5) De nieuwe mogelijkheden worden uitprobeerd, waarin acceptatie of verwerping van de keuze duidelijk wordt. Soms genereert dit weer nieuwe keuzes.

Hierbij wordt vaak gebruik gemaakt van de mogelijkheid om een ervaring te creëren die nog niet bestaat in de realiteit maar wel in het spel gespeeld kan worden, een 'surplus reality'. Het herspelen van het drama met een nieuwe mogelijkheid of nieuw perspectief kan een catharsis geven of een actieinzicht. Actieinzicht ontstaat door het spel, door een verandering in ervaring, bewustzijn en begrip, waarbij de lichamelijke ervaring een belangrijke plaats inneemt.

(Reframing Stap 5: Laat het deel dat het symptoom of het problematische gedrag creëert ermee instemmen de nieuwe keuzes te uit te voeren).

- 6) Door het uitspelen van keuzes worden nieuwe rollen uitprobeerd. De protagonist proeft in deze nieuwe rollen als het ware van andere oplossingen, andere mogelijkheden of ander gedrag. Als er sprake is van actieinzicht dan wordt dit snel en gemakkelijk uitgevoerd. Soms genereert het uitspelen weer nieuwe keuzes of wordt de keuze aangepast zodat hij goed past voor de protagonist. Niet alle rollen passen namelijk even makkelijk in het zelfconcept van de protagonist. Dan hoor je iemand bijvoorbeeld zeggen: 'dat voelt niet als bij mij horend'.

De spelleider begeleidt een sharing waarin alle groepsleden hun ervaringen bij het spel of het thema uitwisselen. Dit kan bijdragen aan de integratie van het geleerde door niet alleen de protagonist, maar door alle groepsleden. De spelleider bereidt de groepsleden voor op de stap naar het dagelijks leven met de nieuwe rol en de nieuwe betekenissen.

(Reframing Stap 6: Ecologie controle. Ontdek of er nog andere delen zijn die bezwaar hebben tegen de nieuwe keuzes).

Waarde van Psychodrama als action research.

Onderzoeksobject van psychodrama is het onderzoeken van de actie van de mens in zijn sociale en culturele atoom. Wat zijn de gedachten, gevoelens en acties van de protagonist terwijl hij in interactie is met anderen.

Tijdens de warming-up vindt er een soort meting plaats. Ten eerste wat het gezamenlijke thema is en ten tweede bij wie de bereidheid om te werken het grootst is. Hiermee wordt de kans op leren vergroot, niet alleen voor de protagonist maar ook voor de andere deelnemers.

Tijdens het spelen komt men sneller tot de kern van de hulpvraag, ook al kan dat iets anders zijn dan hetgeen in eerste instantie als probleem gedefinieerd wordt. Het verhullende van een verbaal verslag over het problematische gedrag vervalt en meerdere zintuigen dienen ingezet te worden om het spel te kunnen spelen. Hierdoor wordt meer informatie verkregen over hetgeen niet benoemd wordt tijdens een verbaal verslag van een gebeurtenis.

Het spelen verduidelijkt het problematische gedrag en de lading die dit heeft voor de protagonist. Door de ontlading van emoties (catharsis) in een psychodrama rondom een probleem dat vaak jaren lang vast heeft gezeten ontstaat er opluchting, rust en vrijheid. Hierdoor verandert de situatie (reframing, reorganisatie) met hulp van de groep en is er ruimte voor acceptatie, integratie en herstel van spontaniteit en creativiteit (cognitief-emotionele integratie).

Overigens betekent volgens Moreno de catharsis niet alleen een acting-out (losmaken van gevoelens) maar ook een acting-in in de voor de protagonist relevante situatie (integreren van wat losgekomen is). Inzicht en catharsis moeten samengaan zegt hij. Hij noemt de term actieinzicht wat het resultaat is van het leren via het lichaam, cognitie of catharsis in het spel.

... meaning is achieved through moments of intellectual reorganization and cognitive-emotional integration. (Hudgins).

Het voordeel van een inbedding in een groepssetting is dat tijdens de sharing herkenbare ervaringen worden gedeeld. Hierdoor verminderen, de soms blokkerende, schaamte- en eenzaamheidsgevoelens van de protagonist. De kans op integratie in het dagelijks leven wordt hiermee verhoogd.

Conclusie.

De stappen van de zes-staps reframing zijn duidelijk herkenbaar in het beschreven proces van psychodrama in een groepssetting. Denkbaar is dat de zes stappen houvast kunnen bieden om een psychodrama proces te begeleiden en te structureren.

De toegevoegde waarde van psychodrama is te herkennen in de warming-up, het spel (de actie), de catharsis, de sharing en de integratie.

Mijns inziens wordt reframing in psychodrama grondiger verankerd in het denken, voelen en handelen, waardoor een nieuwe cognitieve structuur (nieuwe betekenis) ontstaat. Spontane actie in de toekomst kan hierdoor vergroten, dus er is geen sprake van 'toepassen in de praktijk' maar van 'handelen vanuit nieuwe betekenissen'. Herstel van de spontaniteit en creativiteit levert een continu proces van reframing op.

Spontaneity is a new response to an old situation or an adequate response to a new situation (Blatner, notes Zerka Moreno)

Leiden, oktober 2005.

Mevr. drs. Q.M. (Ina) Hogenboom, PSYCHOLOOG NIP, is werkzaam als klinisch psycholoog en trainer in een reïntegratiebedrijf. Zij werkt o.a. met de Rationeel Emotieve Therapie en Psychodrama. Zij volgt de opleiding tot psychodramaturg aan de School voor Psychodrama in Sittard.

Literatuur

Blatner, A. "Imaginative Interviews: A Psychodramatic Warm-up for Developing Role-Playing Skills." [2002] *Blatner, Adam. Home page* - 31-07-2005

<http://www.blatner.com/adam/pdntbk/talksho.htm>.

---. "Notes on Zerka Moreno's Workshops". [2002]. *Blatner, Adam. Home page* - 31-07-2005 <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/zerkanotes.htm>.

---. *Psychodrama. Methode en praktische toepassingen*. Den Haag: Bert Bakker, 1975.

Bolstad, R, en A. Currie. "NLP In Action." [2002]. *Transformations. NLP training organisation in New Zealand*. 31-07-2005

<http://www.transformations.net.nz/trancescript/nplinaction.html>.

Dayton, T. *The Drama Within: Psychodrama and Experiential Therapy*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc, 1994.

Hudgins, K en M. F. Toscani. "The Therapeutic Spiral Model Adapted to Cultural Trauma." *Therapeutic Spiral International*. 31-07-2005

<http://www.therapeuticspiral.org/articles/TSMadaptculttrauma.doc>

Mattila, Antti. "Seeing things in a new light, reframing in therapeutic conversation." [2001]. University of Helsinki. Home page – 31-07-2005

<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kliin/vk/mattila/seeingth.pdf>

Remer, R. "Chaos Theory and the Hollander Psychodrama Curve: Trusting the Process." [1997] University of Kentucky. Home page – 31-07-2005

<http://www.uky.edu/~rremer/chaos/CHAOSCURve.doc>