

PSYCHODRAMA BULLETIN

15 JAAR

OKTOBER 2005

PSYCHODRAMA-BULLETTIN

**Tijdschrift van de Vereniging
Voor Psychodrama (VvP)**

Informatie over lidmaatschap
En/of abonnement:
Hans Verdonschot

Redactie:
Renée Oudijk
Hans Verdonschot
Nel Bax

Tekeningen en foto's:

Eindredactie:
Hans Verdonschot

Redactieadres:
Hans Verdonschot
Bouvigne 44
5653 LH Eindhoven
E-Mail: schrans@zonnet.nl

Richtlijnen voor auteurs:

Auteurs die een bijdrage willen leveren; worden verzocht contact op te nemen met de redactie over de wijze van aanlevering van kopij.

Auteurs dragen geen auteursrechten over en ontvangen geen honorarium. De redactie stuurt aan auteurs een exemplaar toe.

JAARGANG 15 / 2005

Copyright artikelen bij auteurs.

Copyright samenstelling van de aflevering bij de VvP.

INHOUDSOPGAVE

Gedicht	Bertold Brecht	4
Redactioneel	Hans Verdonschot	5
Artikel	Gerard Beentjes verteld over zijn werk, waarvan een aantal gedichten in dit bulletin	6
Artikel	De ziel van Psychodrama door Til Palm	9
Verslag	De VVP-hei-ochtend	12
Verslag	De VVP-hei-middag	14
Artikel	Psychodrama en het continue proces van Reframing <i>door Ina Hogenboom, september 2005</i>	17
Werkveldervaring	Jongens met brommer! Kan psychodrama de jeugd om te zien of gezien worden <i>door Hanneke Cleuters</i>	23
Intervisie-artikel	Psychodrama als intervisie Het in stand houden van een mythe: De protagonist betraapt zichzelf <i>door Arjan de Wit</i>	29
Artikel	Recepten om in de puree te raken! Van Bruno-Paul de Roeck <i>Door Hiske van der Linden</i>	33
Opleiding	Instituut voor Ontwikkelingsgerichte Psychotherapie Prof. dr. Leni Verhofstadt-Denève	36
Verenigingsnieuws	Notulen ledenvergadering 2 april 2005	34

**Mens er wonen binnen in je
twee zielen ongerept
Zeg niet de ene "ik bemin je"
daar je beiden nodig hebt**

**Koester steeds het zelfgevecht
maar blijf één
dus goed en slecht**

**Hou de grote en de kleine
Hou de zwarte en de reine
Hou ze allebei
Hou ze allebei!**

Bertold Brecht

INLEIDING

Van het bestuur kwam de volgende tekst: Eind april 2005 hebben we de wijze koppen bij elkaar gestoken en we kwamen tot de conclusie dat de vereniging verdere koers moest gaan bepalen. Waar staan we als vereniging voor en wat willen bereiken!!!!

Hieruit vloeide de vraag allereerst voort wat betekent psychodrama voor je als persoon en voor de vereniging. Til Palm had een mooi stuk geschreven over de ziel van psychodrama. Dit stuk is een exploratie van haar eigen beleving betreffende psychodrama. Voor ons leden van het bestuur en ook voor de vereniging een goede warming-up voor verder onderzoek. We zijn de hei op gegaan midden in de binnenstad van Eindhoven met een aantal leden van de vereniging. De tekst van Til en de bevindingen van de heidag en voorlopige kernpunten staan uitvoerig beschreven in drie artikelen.

Het is de bedoeling dat we het komende najaarsweekend over visievorming verder gaan bomen om zo tot stappen in dit proces te komen en uiteindelijk natuurlijk tot een beeld met visie van de vereniging, aldus het bestuur.

Ina Hogenboom spreekt in haar prachtige artikel over ‘Psychodrama en het continue proces van Reframing’ en citeert hierbij de klassieke definitie van Watzlawick:

REFRAME: (vrij vertaald redactie): ‘de actieve handeling van verandering van het oorspronkelijke en/of de emotionele hoedanigheid van het idee of de visie in relatie tot hoe een situatie is ervaren en plaats het in een ander frame die de ‘feiten’ geen geweld aandoen of zelfs beter tot uitdrukking brengt, waarbij de totale betekenis van voorafgaande in een ander perspectief komt te staan’.

Plak de bovenstaande tekst op die van het verhaal van het bestuur van de vereniging en zie daar de overeenkomsten/ parallellen met het proces waar men zich in bevind. Zoekende naar nieuwe frames waar de feiten beter tot uitdrukking komen en waar men nog niet van weet welke betekenis daaruit voortvloeit.

Hanneke Cleuters geeft een prachtige voorzet aan ons om te experimenteren en te spelen met psychodrama en laat in haar artikel ‘Jongens met brommer’ zien welke ontroerende effecten dit kan hebben. Ruimte en erkenning geven creëert de eerste stappen in dit proces.

Arjan de Wit geeft ook een reikende hand in het proces van mogelijkheden tot ontwikkelen. Hij laat ons in zijn openhartige intervisieartikel meekijken naar wat we zien en wat we niet willen zien en welke betekenis dat voor ons als protagonist betekent. Zoals je iemand kunt betrappen op het snoepen uit de koektrommel, zo kun je jezelf ook betrappen op een manier van tegen de werkelijkheid kijken of een.

Mocht het de vereniging het nou allemaal niet lukken dan kunnen we ons nog altijd wenden naar de niet-mis-te verstande Bruno-Paul de Roeck. Hij schreef een boek met recepten om in de puree te geraken, maar geeft ook handvatten om er gelukkig weer uit te komen.

Hiske van der Linden durfde het aan dit boek aan te pakken en samen te vatten, waarbij ze ook ons ook nog een glimp geeft van haar eigen keuken en ons voedt met goede ingrediënten.

Gerard beentjes onze enige echte huisdichter zorgt voor het cement met zijn Ode aan ons. Kortom aan de redactie zal het niet liggen om op stoom te komen. Veel leesplezier!!!

“ODE AAN DE THUISDICHTERS”

Inleiding door Gerard Beentjes

Deze dichtbundel is bedoeld als geschenk voor mensen binnen Bartiméus, een zorginstelling die onderwijs, zorg en dienstverlening biedt aan mensen die blind of slechtziend zijn. Het is mijn dankjewel als huisdichter. Van harte ben ik het avontuur in gestapt om in het kader van het project Dichter bij de Zorg zes maanden als huisdichter te werken in een instituut voor mensen met een visuele en verstandelijke handicap in de volle overtuiging dat poëzie er toe doet, ook in deze concrete maatschappelijke situatie. Met trots geef ik deze bijzondere dichtbundel terug aan de mensen. Het is een geschenk in drievoud geworden: veertig gedichten, op papier, in braille en op luisterschijfje. Uniek voor een dichtbundel.

De titel *Ben ik gezien* is ontleend aan het gedicht *Wegwijzer*, het laatste gedicht in deze bundel. Ik wil ermee aangeven dat de mensen van Bartiméus de moeite waard zijn. Mijn eerste les was dat ik niet moeilijk hoefde te doen over het woord zien. Dat doen ze bij Bartiméus ook niet.

Ik heb gekozen voor een experiment *Kleintje Poëzie*: met gedichten op bezoek gaan in het Dag Activiteiten Centrum en daadwerkelijk ervaren hoe het is om samen te zijn met mensen die meervoudig gehandicapt zijn, kinderen en jongeren die verstandelijk gehandicapt zijn, veelal in een rolstoel zitten en blind of slechtziend zijn. Nog steeds ben ik verwonderd over de reacties op het voorlezen van gedichten aan deze kinderen en jongeren. Enthousiast applaus, wegdromen, napraten, lachen of stuurs mopperen. Ik heb diep respect gekregen voor hen, die zo verschillend omgaan met hun leven, hardnekkig in hun verzet, blijmoedig in hun spelen.

In een serie gedichten, getiteld DAC-portretten heb ik geprobeerd deze mensen recht te doen en mijn ervaring te delen met anderen.

Nog sta ik versteld van een jonge bezoeker van het DAC. Laat ik hem Nico noemen. Hij zit in een rolstoel. Hij lijdt aan epilepsie en is al een paar dagen afwezig, ik bedoel geestelijk afwezig. Ik zit met Nico alleen. Zijn hoofd hangt naar beneden. Ik blader door een boek met oude versjes en lees Holle Bolle Gijs voor. Nico heft zijn hoofd op, doet zijn ogen open en wendt zich naar me toe.

Ik lees het volgende vers en Nico zakt weer weg in zichzelf. Weer lees ik Holle Bolle Gijs en daar is Nico weer. De rest van de ochtend is Nico meer aanwezig dan de afgelopen dagen. In een woonproject ben ik bij bewoners op bezoek gegaan met gedichten en met een dummy, een leeg blauw boek. We zijn begonnen met gedichten lezen en erover praten. Ik was vanaf de eerste avond verbaasd, hoe bijzonder hun waarneming van de werkelijkheid in taal klonk. Ze

hoefden alleen te worden opgeschreven om gedicht te worden. Ze herkenden hun eigen gedichten als woorden en zinnen van henzelf: *Zo heb ik dat gezegd. Dat is van mij.*

Een beperkte selectie van deze gedichten vindt u in dit boekje.

De huiskameravonden hebben een vervolg gekregen. De bewoners hebben onder de naam **'De Thuisdichters'** hun gedichten voorgelezen, op een feest, tijdens de dichtersbijeenkomst en in de Openbare Bibliotheek te Amsterdam.

Op deze dichtersbijeenkomst maakten dichters van buiten kennis met Bartiméus. Het leverde prachtige nieuwe gedichten op die in deze bundel voor het eerst worden gepubliceerd.

Ook een viertal medewerkers komen aan het woord met een gedicht, dat is geschreven of voorgelezen in het project.

Dichter bij Bartiméus was het tweede experiment met een dichter in een zorginstelling in het kader van Dichter bij de Zorg. Eerder werden ervaringen met een huisdichter opgedaan in Woonzorgcentrum Heerewegen te Zeist. Drie partijen hebben in dit project samengewerkt: Literair Zeist, inhoudelijk verantwoordelijk, PGGM, die het project financierde en Bartiméus in Doorn die mij als huisdichter met open armen ontving. Ik ben ondersteund door een stuurgroep en een uitgebreide begeleidingscommissie. Ik wil alle leden bedanken voor hun inzet. Bijzondere steun heb ik in dit project gekregen van Jos van Hest die mij vele inhoudelijke adviezen gaf en van Guido Gunsing, mijn aanspreekpunt binnen Bartiméus. Hij introduceerde mij bij zijn collega's, offerde lunchtijd op voor overleg en hield zijn kamerdeur open voor tussendoor. En ten slotte Pieter Quelle, projectleider en steunpilaar die mij vooral motiveerde en stimuleerde en samen met mij deze bundel redigeerde.

Gerard Beentjes

Dichter bij Bartiméus

Dichter bij Bartiméus is een deelproject van Dichter bij de Zorg.

Dichter bij de Zorg is een project van Literair Zeist dat in nauwe samenwerking met PGGM wordt gerealiseerd. De belangrijkste doelstelling van Dichter bij de Zorg is het poëzieklimaat te verbeteren binnen instellingen in de zorgsector in de veronderstelling dat poëzie een belangrijke emotionele waarde kan hebben voor bewoners en medewerkers van deze instellingen. Dit gebeurt door dichters voor een periode van zes maanden aan te stellen als huisdichter.

Dichter bij Bartiméus is het tweede project in de serie. Eerder was er een deelproject in Woonzorgcentrum Heerewegen te Zeist. Literair Zeist is organisator, inhoudelijk en financieel verantwoordelijk voor Dichter bij de Zorg. PGGM sponsort het project. De zorginstelling geeft gastvrijheid aan de deelprojecten, zoals nu Bartiméus voor het deelproject Dichter bij Bartiméus.

Het volwassen kind

**hij krult zichzelf op in een leunstoel
hij humt een liedje van Sinterklaas
het klopt het is weer eind november.**

**hij roept nu en dan 'zwembad toe'
naar een ander, die vertelt, hij wil
daar altijd heen, maar het is woensdag.**

**dit blinde kind van tweeënveertig
bokst met handen in zijn mouwen
tegen iets dat hier niet zichtbaar is.**

DE ZIEL VAN PSYCHODRAMA

In theater van spontaniteit

Til Palm

“Psychodrama is een agogisch therapeutische methode die de waarheid exploreert via dramatechnieken”.

Exploreren van de waarheid

Waarom wil iemand zijn waarheid exploreren? Heeft het zin om dat te doen? Welk effect bereik je om door deze manier van onderzoeken met je verborgen gevoelens geconfronteerd te worden?

Ook hier is niet één waarheid de waarheid. De verschillende instanties van je persoonlijkheid kunnen elkaar ondanks je waarheidsgetrouwe vindingen, tegenspreken. Door je tegenspeler uit te dagen tot zijn eigen waarheidsvinding, is de betekenis die op dat moment gegeven wordt aan je eigen expressie, mede daarvan afhankelijk. Wij staan in elkaars spiegelbeeld, de protagonist en de antagonist.

Psychodrama is meer dan een methode. Het beoefenen van psychodrama leidt tot een groter gevoel van gezamenlijkheid, niet uit groepsgebondenheid, maar uit autonomie. In de diversiteit ontmoet de ene persoon de andere persoon, waar hij openstaat voor zijn eigen beleving en die van een ander. Wederzijds gevoel van begrijpen verlost beiden uit hun isolement en geeft een gevoel van vrijheid, een vrije ruimte binnen de persoonlijke territorium-grenzen. Psychodrama is ook een proces, een dynamiek, waardoor je niet meer ophoudt met groeien, met leven en leren.

Onbewuste wereldbeelden

Het moge duidelijk zijn dat ons wereldbeeld bepaald wordt door de manier waarop ouders ons tegemoet treden. Onze identiteit is samengesteld door roldentificatie en rolmodellen. Tijdens onze onbewustheid bestaat er maar één waarheid.

Een klein kind is als een spons dat hoort, ziet, voelt om te groeien naar een volwassene die uit alle informatie selecties heeft gemaakt om een innerlijk systeem te ontwikkelen. Dit systeem bestuurt de persoonlijkheid. Diep in ons zitten gewortelde overtuigingen die ons denken steeds in dezelfde richting sturen. Onbewustheid over je eigen overtuigingen zal niet leiden tot verandering van het systeem.

Op onze overtuigingen, of waarden, bouwen we een normenstelsel. Wij vinden dat we iets op een bepaalde manier moeten doen en de mens die afwijkt van ons eigen normgedrag, kijken we met verbaasde ogen aan, of we vinden de persoon verwerpelijk. Het gedrag van de ander is ook gebouwd op een eigen normenstelsel, net zo legitiem als het onze.

Door psychodrama kunnen wij deze stelsels bij elkaar verkennen.

Onbewustheid betekent dat je overtuigd bent van je eigen gelijk. Hierdoor snijd je je af van het wereldbeeld dat iemand anders heeft. Elke vorm van kritiek, of deze nu op een nette of botte manier wordt geuit, wordt afgewezen.

Het kan zijn dat iemand voortdurend tegen een bepaald probleem aanloopt. Een probleem met een of meerdere mensen. Hij hoort voortdurend dat hij niet tegen kritiek kan. Hij denkt gelijk

te hebben en blijft achter zijn mening staan. Toch bereikt hij niet wat hij wil: dat de ander zijn mening overneemt.

Dat feit levert een gevoel van frustratie op. Telkens als hij tegen deze mens aanloopt, wordt dit probleem manifest. Hierdoor kan hij niet verder komen.

We noemen hem een “protagonist”. Iemand die een probleem ervaart en zijn eigen probleem niet begrijpt. De onbewustheid houdt hem gevangen in zijn eigen denkbeelden.

De protagonist temidden van het koor, de antagonist en de dubbels. (methode, inhoudelijk, wat gebeurt er) Leg relatie met het werk van Moreno.

De relatie tot existentiële vragen

Missie en doel van de vereniging

Missie: Psychodrama is leven.

Doel intern: Psychodrama beoefenen en de weg naar spontaniteit bewandelen.

Breng het theater van de spontaniteit terug in jezelf.

Met regelmaat vergroten van ons handelingsrepertoire, onze inzichten en ervaringen.

Extern: naar buiten brengen wat psychodrama met je doet (eigen ervaringen delen op de site).

Uitbreiden van het netwerk.

Hoe: Intervisie, prominente gasten uitnodigen, theateractiviteiten, zelf organiseren van een workshops etc. etc..

Wegwijzer

waar de voeten stenen staren
waar de oren stemmen horen
daar is de klok, daar de kapel.

de herder zwijgt, dominee zon-
der woord, een zoeker op geluk,
een drager van het heilig boek.

komt de vraag: ben ik gezien?
de blinddoek voor mijn ogen
maakt de wereld kaal en naakt.

een fietser klinkelint voorbij
een blinde postbode rijdt rond
daar is de weg, daar is het licht.

DE VVP-HEI-OGHTEND

Til Palm

Op deze dag komt een aantal enthousiaste leden bijeen om met elkaar te brainstormen over de toekomst van de VVP. Naast de bestuursleden Adrienne van der Maas, Nel Bax, Hans Verdonschot en Til Palm, zijn we gelukkig dat we Maarten de Jager, Judith Budde en Corri Kooke kunnen verwelkomen.

Til heeft gezorgd voor de locatie: een superzakelijke omgeving bij DELA in Eindhoven. Tils werkgever heeft ons de vergaderruimte en andere faciliteiten ter beschikking gesteld, wat ons erg prettig uitkomt. Flipovers, stiften, koffie en thee, alles was geregeld. Het uitzicht is prachtig vanaf dit kantoor, bovenaan in het gebouw.

De portier stuurt iedereen naar boven en het feest kan beginnen na de (voor sommigen) lange reis.

Socratisch gesprek

Til treedt in de ochtenduren op als gespreksleider met haar zojuist verworven vaardigheid in het Socratisch gesprek. Voor deze vorm is niet alleen gekozen omdat Til er zo enthousiast over is, maar ook omdat op gestructureerde wijze je eigen gedachten, ideeën, ervaringen en overtuigingen worden onderzocht en getoetst.

Een socratisch gesprek verheldert een gemeenschappelijke vraag, die zoveel mogelijk naar een algemeen brede vraag wordt getrokken. Bijvoorbeeld een meer algemene vraag is: wat is betrouwbaarheid, in plaats van: kun je een mens vertrouwen. Een voorbeeldgever onderzoekt vervolgens die vraag vanuit de eigen ervaring. De vragensteller vraagt wat er gebeurde, exploreert de context, hoe handelt hij en wat denkt hij. Steeds meer wordt de vraag versmald in de concrete situatie. Het onderzoek leidt bij doorvragen tot een cruciaal moment, waarin de voorbeeldgever een conflictsituatie heeft ervaren. Het cruciaal moment is de basis van de belangrijkste beweringen (kernbeweringen) en deze worden verder onderzocht op welke argumenten, meningen, ideeën, overtuigingen de voorbeeldgever zijn handelingen baseert. Vervolgens verplaatsen de anderen uit de groep zich in de situatie en geven zij aan wat zij gedaan en gedacht zouden hebben in het voorbeeld. Uit deze gezamenlijke voorbeelden worden essenties geformuleerd (waar gaat het om). De laatste stap is consensus, vinden wij gezamenlijk antwoord op de uitgangsvraag en geldt deze vraag dan in zijn algemeenheid voor allen.

Een beetje psychodrama is het wel. Er is een veilige bedding, waarin onderzocht *mag* worden. In het socratisch gesprek staat een kritisch onderzoek centraal, wat heb je gedacht en op welke gedachten heb je je handelingen gebaseerd die geleid hebben tot de conflictsituatie.

Het belangrijkste element is dat zo'n onderzoek tot consensus leidt onder "het koor", een antwoord waar iedereen zich in kan vinden. Het leuke eraan is dat niet het probleem en de oplossing centraal staat, maar de open ruimte waarin een onderzoek kan plaatsvinden. Een breed onderzoek levert veel meer op dan de beperkte ruimte waarin vaak naar een oplossing wordt gezocht.

Het leidt tot vernieuwde inzichten, zelfreflectie en het ontwikkelt de rol van woorden en taal in ons leven. Het is een filosofische wijze van werken.

Op deze mooie hei-ochtend hebben wij een gezamenlijke uitgangsvraag geformuleerd: "Wat roept psychodrama op".

Voorbeeldgever en ingebrachte casus

Hans heeft het voorbeeld ingebracht van zijn worsteling met het beschrijven van psychodrama in zijn bedrijfsfolder. Hij merkt dat hij zich in allerlei bochten wringt om zich met psychodrama te profileren. Hij geeft dat aan als “ik verlies mijn spontaniteit bij het creëren van mijn folder”. Ook geeft hij aan dat hij het moeilijk vindt om uit te leggen wat PD precies is, bijvoorbeeld aan verwijzers zoals huisartsen. Hij zoekt naar woorden om psychodrama op een goede manier weer te geven zodat het voor anderen aanneembaar is.

Hij heeft het gevoel dat hij zich steeds moet bewijzen en dat hij een ‘andersglobalist’ is in de wereld van de GGZ. Het leek hem moeite te kosten om de betreffende arts van het voorbeeld te overtuigen.

Hans zegt dat hij zich tijdens het opschrijven van het voorbeeld kleiner voelt worden en minder kracht te ervaren om situatie naar buiten te brengen – geeft aan de situaties van de anderen positiever te waarderen dan die van zichzelf.

Het cruciale moment wordt bijna vanzelf duidelijk als hij naar woorden gaat zoeken, zijn zinnen niet afmaakt, gaat verkleinen (zijn praktijkje). Ook cruciaal is als hij zegt dat psychodrama zijn levensvisie is. Het wordt verwarrend en steeds minder concreet.

Onzekerheid en angst over niet-erkenning als professioneel werker wordt voelbaar. Hans zegt dat hij zich ongelooflijk moet verantwoorden bij allerlei instanties omdat hij niet BIG-geregistreerd is. Hij gaat zichzelf bekritisieren: “ik maak er geen open veld van, faalangst speelt een rol”. Daarentegen als hij eenmaal bezig is met psychodrama, is er niets meer aan de hand.

Kennelijk werpt het uitdragen van de werkwijze zoveel belemmeringen op die de onzekerheid voeden, terwijl het in de actie gaan het tegendeel veroorzaakt, dus wel voldoende zelfvertrouwen. In het herkennen van de tegenstrijdigheid kan het conflict benoemd worden.

De andere deelnemers brengen nu ook hun eigen ervaringen in die Hans ondersteunen. De grote gezamenlijke verwondering bestaat eruit dat Hans ervaringen niet op zichzelf staan. De anderen hebben eveneens gevoelens van onzekerheid, hebben moeite om met weerstand van andere professionals om te gaan, willen deze overtuigen van de waarde van psychodrama. (Of is het de eigen weerstand?). In eigen kracht blijven in dit voorbeeld is voor allemaal moeilijk. Het niet hebben van BIG-erkenning wordt door verschillende mensen beschouwd als fundamentele voorwaarde om als volwaardig hulpverlener te worden gezien.

Diverse antwoorden op de uitgangsvraag

Psychodrama roept beelden op aan therapie en aan spelen.

Een ander antwoord: het wordt hoog tijd dat ik Psychodrama bij de naam ga noemen!

(Judith)

Psychodrama roept bij mij de ervaring en de beelden op van zeer intense beleving en ervaring, (zowel door mijzelf ervaren als in de rol van regisseur.) Het is moeilijk om daar woorden aan te geven. Het is voor mij een zeer waardevolle benadering binnen de hulpverlening.

Het gegeven dat het door de buitenwereld nog niet als betaalde therapievorm wordt meegenomen en zoveel anderen niet BIG geregistreerden wel maakt mij onzeker om het naar buiten toe uit te dragen voelt alsof ik iets doe wat niet mag.

Dus van de ene kant; enthousiasme, uitdaging, plezier, intensiteit, resultaat.

Van de andere kant; onzekerheid, twijfel, geen geldelijke waardering, geen erkenning, verbod, pijn, woede, machteloosheid. Een antwoord:

Wil je gaan staan voor psychodrama en geloof je in erin; doe dan je huiswerk goed zodat je het goed kan “verkopen”. (Corrie, door Hans onderschreven)

PD roept weerstand op vanwege het ontbreken van erkenning. Vanwege de onbekendheid moet je PD 'verkopen' zonder dat je terug kunt vallen op nationale erkenning. Potentiële cliënten hebben behoefte aan legitimering. Het is meer aannemelijk dat in die behoefte wordt voorzien door als therapeut deel uit te maken van een breed erkende organisatie dan het persoonlijke enthousiaste verhaal van de psychodrama-therapeut.
(Maarten)

Uitgangsvraag: Wat roept PD op? Mijn antwoord is: het roept enthousiasme op over de effectiviteit en kracht van PD, die roept weer op, dat ik het graag wil uitdragen, daarin kan ik mezelf ook overschreeuwen of voorbij hollen en dat wil ik niet (meer), omdat het mijn harde levensles is om bij mezelf te blijven en me niet te forceren, daar word ikzelf noch een ander beter van. Dat is ook een waardevol leidend en lijdend principe voor mijzelf als GZ-psycholoog in de hulpverlening.
(Adrienne)

Epiloog

De innerlijke overtuiging dat psychodrama meer is dan een methode en dat het ons zoveel moeite kost om te verwoorden wat het nu precies betekent, heeft opgeleverd dat het construeren van een gezamenlijke tekst die naar buiten gebracht wordt, veel ondersteuning kan bieden.

Een soort handelsmerk waardoor we niet het gevoel hebben dat we voortdurend de waarde ervan moeten uitleggen.

Het was een heel leerzame ochtend, die zijn meerwaarde heeft laten zien in het onderzoekende, het explorerende karakter ervan. Hierdoor komen alle meningen en gevoelens tot zijn recht.

Het Socratisch gesprek is niet therapeutisch bedoeld, ook al word je geraakt. Het gaat niet om oplossing van een persoonlijk probleem, maar meer om het komen tot gemeenschappelijk gedragen inzichten. De bedoelde werking mag afwijken van psychodrama, het past naadloos in het psychodramatische kader. Het onderzoeken waarom het presenteren van psychodrama zoveel innerlijk conflict met zich meebrengt, zou een verdiepende stap kunnen zijn.

In het weekend van 18 en 19 november zal een aantal mensen zich “verkopen” tijdens een georganiseerde psychodrama-markt. Een oefening voor de psychodrama”logen”. De deelnemers aan het psychodramaweekend die zichzelf niet presenteren, kunnen de anderen helpen zich te presenteren door vragen te stellen en zich kritisch op te stellen, zoals dit in de buitenwereld ervaren wordt.

Til Palm
28 augustus 2005.

DE VVP-HEI-MIDDAG

Nel Bax en Hans Verdonschot

Uitgangsvraag: **Maak een ‘ideale’ toekomstbeschrijving van psychodrama in 2020.**

Gespreksleider: **Hans Verdonschot**

Beschrijving van opdracht

We beschrijven het jaar 2020. De deelnemers verplaatsen zich in de toekomst (futura). Ze beschrijven hun organisatie alsof alles gerealiseerd is wat zij persoonlijk graag willen. In de beschrijvingen moeten concrete waarnemingen zitten. Hieronder tref je de resultaten van allereerst de resultaten, daarna welke valkuilen zij ontweken hebben, vervolgens wie of wat waren behulpzaam en last but not least de uitgewerkte kernpunten.

Resultaten

- Psychodrama is officieel erkend door overheid.
- Er zijn verschillende Nederlandse publicaties en boeken verschenen.
- Vereniging heeft meer dan 500 leden uit alle opleidingsinstituten van België en Nederland.
- Van die 500 leden zijn 150 leden E.C.P. geregistreerd en hebben 150 leden de C.P. opleiding gedaan.
- V.V.P. zwemt in het geld door onder anderen donaties bedrijfsleven.
- In onderwijs m.b.o. en h.b.o. wordt psychodrama als vak gedoceerd.
- De verbreiding van psychodramaonderwijs (analoog aan vrije schoolonderwijs)
- In politiek worden conflicten veelal met psychodrama opgelost.
- Effectiviteit van psychodrama wordt wetenschappelijk onderzocht.
- In Nederland en België worden centra of excellence opgericht (a la Moreno)
- Er worden regelmatig studie/heidagen en symposia georganiseerd voor verdere ontwikkeling.
- Scholenstrijd achter de rug.
- Er is een toename van migrantenpsychodramaturgen
- Leden lopen stage bij elkaar, volgens de leercirkel.
- Bestuur heeft een beleid van de lange termijnplanning.
- Er is een beleid van voortdurende na- en bijscholing voor verschillende vakgebieden.
- Er is een psychodramatheater.
- Er is een samenwerkingsverband tussen opleidingsinstituten.
- Er is een kwaliteitsmerk/standaard.
- Psychodramahype is achter de rug.
- Er is een professioneel secretariaat actief.
- Psychodramaturgen worden veelvuldig gevraagd voor spreekbeurten en trainingen
- Verschillende mensen krijgen doctoraten en leerstoelen op universiteiten.
- Er is helderheid gecreëerd over bevoegdheden P.D. vaktherapeut en P.D. psychotherapeut.

Welke valkuilen zijn ontweken

- De vicieuze cirkel m.b.t. discussie vaktherapeut versus psychotherapeut.
- Oppervlakkigheid ten gevolge van hype veroorzaakt door media.
- Zich als elitaire club presenteren.
- Populisme door visionairs.
- ‘Eigen winkeltje’, ‘ego’ verdeeldheid.
- Machtsperikelen.

Wie of wat waren behulpzaam in proces van ontwikkeling

- Collega beroeps/vaktherapeuten en vakverenigingen.
- Leden vereniging V.V.P..
- Media.
- De E.C.P. ontwikkeling in Europa.
- Visionairs en innovators uit de microcosmos.
- Invloedrijke mensen
- Trendsetters.
- Ambassadeurs.
- Geldstroom bedrijfsleven.
- Wetenschappelijk effectiviteitonderzoek.
- Invoeren van kortlopende interventieprojecten.
- Kwaliteitsnorm.
- Literatuur; vakbladen maar ook bladen als Libelle.
- Ikzelf.

Kernpunten die hebben bijgedragen aan de ontwikkelingen in doelstellingen '2020'

- Wetenschappelijk onderzoek;
 1. Nederlands Instituut Zorg en Welzijn, subsidie zorgverzekeraars.
 2. Lenie Verhofstadt (post academisch) promoot psychologie promovendus met proefschrift psychodrama.
 3. Opleidingsvakken waarbij psychodramatherapie als afstudeerrichting wordt gehanteerd zoals in Oostenrijk en Italië.
 4. Onder anderen boek Pierre de Laat en onderzoek Renée Oudijk
 5. Ontvangst van enkele legaten.
 6. Evidence based behandelmethode.
- Erkenning van psychodrama;
 1. Sleutelpositie van Renée Oudijk in N.A.P.-verband.
 2. Psychodrama is nationaal erkend in 2010 als eigenstandige richting psychotherapie.
 3. In Europees verband is psychotherapie als vak erkend in 2009, als gevolg waarvan de modaliteit psychodrama.
 4. Schoolstrijd: er zijn open debatten gevoerd waardoor er een visie-uitwisseling heeft plaats gevonden die elkaar versterkt i.p.v. verzwakt en leidt tot best practice.
 5. Indicatiegebieden psychodrama is vastgesteld bijvoorbeeld trauma (kan vastgelegd zijn in een D.B.C.).
 6. Er is een duidelijk beroepsprofiel waarbij grenzen psychodrama onderkend zijn en vastgelegd.
 7. Aantal leden van V.V.P. hebben in internationale bedrijven hogere management functies vervuld waarin zij veel met P.D. technieken gewerkt hebben.

8. Minister van onderwijs was vanuit eigen ervaring bekend met psychodrama en heeft opleidingen verder gepromoot.
9. Alle secties binnen de V.V.P. hebben actieve coördinatoren gehad waardoor kennis over psychodrama en het gebruik hiervan binnen de verschillende maatschappelijke sectoren is verbreid.
10. Enkele politici hebben P.D. toegepast bij het oplossen van conflicten in binnen- en buitenland
11. Het lange termijn beleidsplan is in 2006 geformuleerd en vast gesteld, op grond waarvan jaarplannen zijn uitgevoerd.
12. Constante actieve ledenwerving door o.a. website, folder plus bulletin.
13. Bulletin uitgegroeid tot internationaal P.D. tijdschrift met een sluitende begroting door o.a. advertentieopbrengsten.
14. Psychodrama heeft zich ook bekend gemaakt middels advertenties en artikelen in anderen bladen of tijdschriften (bijvoorbeeld Happiness).
15. In 2010 heeft V.V.P. de jaarlijkse Fepto bijeenkomst georganiseerd met als thema; 'Psychodrama wereldwijd'.
16. Er is een supergespecialiseerd centrum op Europees niveau m.b.t. psychodrama (Europees Moreno Instituut is in 2012 opgericht).
17. Joop van de Ende heeft op in 2011 psychodrama in theater geïntroduceerd, hiervan zijn T.V. uitzendingen gemaakt, die tot in alle hoeken van de wereld bekendheid hebben verkregen. Hollywood heeft veel interesse getoond in verfilming ontwikkeling en de toekomst van psychodrama.
18. Leven van Moreno is verfilmd in drie delen door Steven Spielberg geregisseerd en is respectievelijk in 2014, 2015 en 2016 wereldwijd in de bioscopen verschenen.

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 uitgetoetst, 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 uitgetoetst. 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>

WERKVELDERVARING OP EEN MIDDELBARE SCHOOL

Kan psychodrama de jeugd helpen om te zien en gezien te worden?

door Hanneke Cleuters

Heeft psychodrama meerwaarde voor jongeren in deze prestatie maatschappij?

Ik vroeg me af hoe jongeren tegen het leven aankijken? En of ze zich wel gezien voelen? Dit naar aanleiding van een situatie die ik meemaakte.

Ik ging mijn dochter van school halen. Ik fietste langs twee jongeren, ze stonden midden op de straat een sigaretje te roken. De twee jongens keken allebei in dezelfde richting en hadden de grootste praatjes.

Ik keek in de richting waar de jongens keken. Er stond een ambulance. Naast de ambulance lag een man op straat. Ik zag zijn gezicht. Dat was tamelijk blauw. Langzaam drong het tot mij door dat de man dood moest zijn.

Ik wende mijn blik af. Een gevoel van ongeloof en ontzetting drong tot mij door. Ik keek opnieuw naar de man. Kende ik hem? Was het een vader van een van de kinderen op school? In een flits dacht ik aan de familie van de overleden man. Aan de schok om zo'n bericht te krijgen en het verdriet van degenen die het zonder hem verder moeten.

Naast me hoorde ik de jongens in turbo taal vertellen hoe stoer het was. En hoe het gegaan was, "Sjiek joh, hoe die ene er boven op sprong." "Ja", zei de andere jongen. "Vet cool, die blauwe kleur. Zag je dat hij steeds blauwer werd?"

Ik wilde wat zeggen. Maar ik wist niet wat. Deze jongens konden alleen nog maar op deze manier over hun gevoelens praten. En opscheppen. De een had nog meer vet/coole observaties gedaan als de ander. Maar zagen ze ook wat ik zag?

Ik dacht: De maatschappij draait op een hoog tempo. Wij volwassen krijgen trainingen voor bewustwording, trainingen voor assertiviteit, trainingen met als doel deze snel veranderende wereld bij te kunnen houden. Daar worden we geconfronteerd met vragen als: 'wat is je doel' en 'hoe wil je dat doel bereiken'? Als volwassenen wordt ons geleerd hoe we onze ruimte moeten innemen en kunnen benutten. En onze kinderen? Geven wij onze kennis en ervaringen door aan onze kinderen? Of nemen we gewoon aan, dat ze dat wel allemaal ergens op zullen pikken?'

De introductie van psychodrama aan de jeugd

Kort daarop vroeg een scholengemeenschap mij of ik gedurende twee dagen bij ze kon komen werken om in het kader van een vervangend lesprogramma aan een groep van ±150 jongeren een 2 uur durende workshop te geven. Nog vol van de gedachten die ik had naar aanleiding van bovenbeschreven gebeurtenis, nam ik mij voor om deze dagen te gebruiken om psychodrama te introduceren bij deze jeugd. Ik vertrouwde erop dat dit mij en de jongeren veel zou kunnen bieden.

Ik heb gedurende deze twee dagen gewerkt met acht lesgroepen; ca. 17 jongeren per groep, in leeftijd variërend van 13 tot 16 jaar. De insteek was een workshop Communicatie met als titel 'Praatje maken'. Geïnspireerd door het gelijknamige boek van schrijfster Marjolijn van Burik. Door deze naam aan de workshop te geven, zou ik de aandacht kunnen vestigen op het verbale en non-verbale gedrag van de mens. Hier volgt een beschrijving van mijn werkwijze en mijn ervaringen gedurende deze twee dagen.

Werkwijze workshop 'Praatje maken'

- ❖ Welkom: Bij de deur van het lokaal heet ik de jongeren welkom door ze een hand te geven.. Tijdens het geven van de hand, geef ik ze een sticker met de opdracht : Zet je naam op deze sticker en plak hem op je T-shirt.
- ❖ Voorstelronde: We zitten in een kring, met 'de schaal' in het midden.

De schaal, een grote rode vierkante schaal, staat op een krukje in het midden van het leslokaal. Ik vraag of ze eromheen willen komen zitten. De vragen komen vanzelf. "Wat is dat voor een schaal?". "Er ligt geen fruit in!" Ik denk: "Nu begint het psychodrama!"

- ❖ Warming-up doormiddel van een spel.
Oefening: De deelnemers lopen in twee verschillende kringen (een binnen- en een buitenkring). Op een teken van mij stoppen ze en krijgen de opdracht: Geef degene die voor je staat een compliment. Men neemt het compliment in ontvangst en loopt door. De volgende opdracht is: Vertel je lievelingsprogramma op de tv en onthoud dit van elkaar.
Daarna vraag ik ze in twee rijen tegenover elkaar te gaan staan en aan de hand van het de genoemde lievelingsprogramma's, verschillende situaties kort na te spelen. Daarbij vraag ik ze te proberen het spel vanuit verschillende emoties te spelen. Dus bijvoorbeeld uit het programma GTST op een vrolijke manier het uitmaken van een relatie, om het vervolgens op een kwade of een verdrietige manier uit te spelen.

Daarna een nabespreking met vragen wat hen opviel in het spelen, maar ook wat opviel in het ontvangen van wat gespeeld werd.

De volgende vragen kwamen aan de orde:

- Hoorde je aan de stem of iemand boos was, of zag je het ook?
- Hoe was het om boos te zijn.?
- Hoe was het om de situatie met een ander gevoel te spelen.
- Wat moest je doen om de emotie te veranderen?

Doel:

het durven experimenteren (het ervaren en tonen) van emoties binnen een veilig kader.

- ❖ Daarna introduceer ik een sociometrische psychodrama spel.
De helft van de groep legt zijn naamsticker in een schaal, de andere helft in een andere. Ieder pakt een blaadje uit de andere schaal .De opdracht is de naam voor jezelf te houden, maar nu de rol en met name de body-language van degene die op jouw blaadje staat, zo eerlijk mogelijk na te doen. Zonder dat iemand weet wie je bent, speel je zonder woorden de rol van de ander. Er is een vrije actie en interactie mogelijk met anderen. Gedraag je ook als diegene wiens naam je hebt en zoek klasgenoten op waar die ander mee omgaat.

Na enkele minuten vraag ik de jongeren om in een cirkel te gaan staan:

- Vervolgens vraag ik de helft van de jongeren om achter diegene te gaan staan wiens rol hij heeft gespeeld.
- Dan de hand te leggen op de schouder van diegene wiens rol hij gespeeld heeft
- En dan deze te vertellen hoe het voelde om die rol te spelen.

Doel van de oefening:

Ervaren hoe belangrijk lichaamstaal is. Leren verwoorden wat je daarbij ervaart.

Dit was een erg intensief spel. Ook erg moeilijk. De jongeren vertelde dat ze elkaar eigenlijk niet goed kenden (ze zaten al twee jaar in de zelfde klas.)

Een stille adolescent kreeg een rol van een van de populairste van de klas, maar ook het omgekeerde kwam voor. Ik zag echt dat het indruk maakte in de groep, dat je als populairste van de klas - in de rol van een stille dikke mus -op het schoolplein, verschrikkelijk eenzaam loopt te wezen.

Door het uitspreken van hun gevoel in de rol van de ander, lieten ze zichzelf aan de groep zien. Ik zag dat sommigen echt in de ervaring opgingen. De jongeren die dat overkwam waren erg verbaasd over het sterke gevoel dat opgeroepen werd door zo rond te lopen in de rol van de ander. Ik zag dat men anders naar elkaar ging kijken. Ze begonnen elkaar echt aan te kijken. De energie die de groep uitstraalde veranderde. Er ontstond een draagvlak voor ontmoeting.

- ❖ Daarna heb ik aan de groep gevraagd of ze elkaar in tweetallen wilde interviewen. Thema: wie waren je grootouders en vertel iets over de cultuur van je grootouders. In groepjes van twee interviewden ze elkaar. Daarna vertelde de interviewer, naast elkaar zittend in de kring, steeds aan de groep, het verhaal van de ander. Ik merkte dat het voor veel jongeren een opgave was om er te zijn voor de ander. Ze waren het kennelijk niet gewend. Och zag ik ook dat ieder persoon in de groep als het ware meer body kreeg. Er ontstonden in de groep verbindingslijntjes over en weer, door herkenningspunten uit het leven van de grootouders.

Doel:

Verbinding met elkaar maken door gemeenschappelijke punten te herkennen in onze voorgeschiedenis.

Conclusie: Er was duidelijk meer verbinding aan het einde van de les. En mijn doel om een gemeenschappelijke ervaring te bewerkstelligen en daardoor verschuiving plaats te laten vinden werd gehaald.

De veiligheid in een groep brengen met behulp psychodrama.

Door psychodrama toe te passen in deze groepen, konden de jongeren in de ervaring gaan. En daarmee ook hun rolrepertoire uitbreiden. Dit was mogelijk omdat ik als psychodramaleidster de veiligheid binnen de groep bewaakte. Dit deed ik doordat ik:

- ❖ Als ik iets voorstelde, begon met de 3 ja's te halen (pacing leading).
- ❖ Mezelf leeg maakte om zo met de stroom mee te kunnen gaan.
- ❖ Structuur aanbod in de vorm van warming-up, spel en sharing.
- ❖ Zorg droeg voor het 'sociale, zichzelf observerende-ik' van de ander, zodat deze naar harte lust kan experimenteren zonder achteraf het gevoel te hoeven hebben 'in zijn hemd te hebben gestaan'.
- ❖ De voorwaarden schep voor het aanleren van een nieuwe rol (de rol zit in de voorstelling, de cultural conserve).
- ❖ De energie in de groep bewaken.

Om de veiligheid zichtbaar te maken, heb ik gewerkt met 'het midden', Het midden werkt als opvangschaal van alles wat er gezegd wordt, en een ieder is vrij om er iets in te leggen of iets wel of niet uit de schaal pakken, naargelang wat hij/zij denkt nodig te hebben. De schaal krijgt daarmee de functie van 'het Theater van de Spontaneïteit'.

Voorbeeld van een groep waar aanvankelijk geen veiligheid aanwezig was.

In deze groep kwamen de jongeren binnen, waarvan vier met een mp3-speler aan. Op het ritme van de muziek zwenfelde de armen en benen van links naar rechts, het gezicht gericht naar de grond. Ik kreeg geen contact met hen, zelfs met het geven van een hand ontstond geen moment van contact. Aan een aantal jongens vroeg ik of zij hun mp3 speler uit wilde zetten. Maar dat voelde voor mij toch niet goed, niet psychodramatisch.

Zittend in de kring, de schaal in het midden, werd het duidelijk dat één van de jongens, degene met de mp3-speler nog aan, niet meedeed. Een paar andere jongens waren solidair. Ze hadden de mp3-speler op mijn verzoek wel uitgezet, maar sloten zich niet aan bij de kring; ze keken allemaal naar beneden of naar boven. De jongen die de mp3- speler nog aan had, zat half weggezakt, zo te zien genietend van de muziek.

Ik heb aan de groep gevraagd of ze zagen wat er gebeurde. Terwijl wij er over praten zag die jongen wat er aan de hand was. Hij verwachtte eigenlijk dat ik hem zou vragen zich aan te sluiten, en keek me uitdagend aan. Maar toen vroeg de groep hem of hij wilde aansluiten. Dit was nieuw voor hem. Hij deed zijn oordopjes uit, en keek heel lodderig de groep in. Ik heb hem oprecht welkom geheten en hem bedankt. Toen hij verbaasd keek, vertelde ik hem en de groep dat deze les gaat over verbaal en non-verbaal gedrag, en dat hij op zijn manier een belangrijke bijdrage had geleverd aan het introduceren van dit thema. Deze jongen voelde zich misschien voor de eerste keer 'gezien'

Zijn de jongeren zich bewust van hun eigen ruimte?

Met het verbale laat je jezelf horen, maar met het non-verbale laat je veel zien.

Het bewust worden van deze kwaliteiten krijgt vaak niet de aandacht van jongeren en hun ouders. De jongeren van nu zijn de bouwstenen van de maatschappij in de toekomst. Het is daarom van groot belang dat de jongeren vaker in de ervaring gaan van gevoelens en emoties temidden van een groep waar ze ook aan kunnen (leren) vertellen wat ze voelen en ervaren. Dan zullen ze sneller gevoelens bij de ander herkennen. Mijn ervaring is dat dit bij sommigen jongeren van deze leeftijd nog weinig is ontwikkeld.

Als ze samen zijn, ligt de aandacht meestal op een ander vlak. De middelbare school is een prestatie maatschappij en er worden hoge eisen aan ze gesteld. Ze moeten leren, en vooral scoren. Scoren met punten, maar ook scoren om de aandacht. En als het leren niet zo lukt, dan wordt het dubbel zo belangrijk dat je scoort in opvallen. Of achter de computer kan duiken, om vet coole spelletjes spelen. En wat een geluk heb je dan, als je zo'n scenario van een spelletje ook nog real life op straat meemaakt. *Vet cool!*

De tijd haalt hen echter in. Doordat ze zoveel energie moeten stoppen in de hoge eisen die aan hen gesteld worden, raken ze snel geïsoleerd in hun eigen web van gedachten, die ze met niemand kunnen delen. Ze spiegelen het gedrag van wat ze zien en van wat ze daarin ervaren. Als ze veel achter de computer zitten om spelletjes te spelen, zullen de jongeren zelfs dat gedrag gaan kopiëren. Ik weet dat de meningen daarover verschillen. Maar ik denk dat als je voortdurend achter de beeldbuis zit, je erg beperkt wordt in de ruimte om je heen, en dit

bevordert niet dat je gemakkelijk leert je te verplaatsen in de ervaring en de gevoelens van anderen, waardoor je rolrepertoire wellicht ook beperkt blijft. Zittend voor televisie, of de computer of hangend op straat, word je op sociaal gebied maar beperkt wijzer. En zeker als je niet leert om over je gevoelens te praten, misschien omdat er geen tijd is om naar je te luisteren, misschien omdat je op deze leeftijd zelf het isolement zoekt en ook enigszins nodig hebt om jezelf te worden. Het gevaar bestaat dan wel dat je als jongere te veel begeeft in de anonimiteit. De onverschilligheid in de omgang zoals de opmerking: "Boeit dat?!" of, "Zorg jij maar dat je goede cijfers hebt, meer vraag ik niet". Als dat te vaak tegen je gezegd wordt, dan heb je als jongere 'cool/vette' pech.

Conclusie

Er is veel te ontdekken in psychodramatisch werken met jongeren. Duidelijk werd me dat ze er behoefte aan hebben en (vind ik dan) ook eigenlijk recht op. Recht op de mogelijkheid om te kunnen ervaren en te experimenteren met vormen van sociale omgang. In een veilige sociale omgeving en met oprechte belangstelling voor wat ze daarin ontdekken. Door in de workshop 'praatje maken' de psychodrama methode toe te passen is de prestatiedruk die in het onderwijs vaak op een groep gelegd wordt niet te groot. Spelenderwijs bouwden ze een sfeer van openheid en een klimaat van acceptatie waarin je sociaal kan leren zonder prestatiedruk.

Wat mij opviel gedurende deze twee dagen is dat psychodrama erg snel werkt bij jongeren. Door in spelvorm en in een veilige situatie met de jongeren in de ervaring te gaan, vindt er snel een verschuiving plaats. Dat werd het duidelijkst zichtbaar aan de energieverandering in de groepen. Het was een groot verschil hoe de jongeren een voor een naar binnen kwamen en hoe ze als groep naar buiten gingen.

In mijzelf, in de rol van psychodrama leidster, heeft ook een verschuiving plaats gevonden. In de eerste lessen vond ik het moeilijk om soepel met mijn programma om te gaan. Ik was bang om de structuur die ik bedacht had, los te laten, onzeker of ik de jongeren iets te bieden zou hebben. Gelukkig kon ik deze workshop acht keer achter elkaar geven. Dit leverde bij mij veel ontspanning op. Bij de laatste lessen voelde ik de innerlijke rust om met mijn volle aandacht de groep volgen en tegelijkertijd mijn voorgenomen doel bereiken. En zelfs meer dan dat. Het doel de adolescenten te helpen om hun rolrepertoire uit te breiden is bereikt. Daarnaast kreeg ik de bevestiging dat psychodrama helpt om jongeren emotioneel sterker en sociaal vaardiger te maken.

Dat er individueel ook verschuivingen plaats vonden binnen de groep, was goed te merken. Bijvoorbeeld aan de jongen met de mp3-speler. Hij was de rest van de les positief en open aanwezig. In mijn ogen heeft hij ervaren wat het is om gezien te worden en om samen met anderen je doel te bereiken, in plaats van je af te zetten en je te verschuilen in een negatieve subgroep. Doordat ik geen gebruik van mijn formele macht maakte en uit de strijd kon blijven, konden de andere jongeren hem uitnodigen en kon hij de uitnodiging ook zien en aannemen. Ik dank mijn intuïtie die maakte dat ik op tijd ophield met vragen om de mp3-spelers uit te zetten. Dat ik door de beginsituatie te 'nemen zoals deze was' en 'in het moment te zijn', gaf ik deze jongen de kans om te ervaren hoe het is om erbij gevraagd te worden. En de groep inclusief mezelf de ervaring, hoe prettig het kan zijn om de ander open tegemoet te treden. Dit is voor mij het 'welkom gevoel' van de echte ontmoeting.

Deze jongen en de andere 149 jongeren stelden mij in staat om gedurende twee dagen met psychodrama te werken aan het speels omgaan en uitbreiden van rolrepertoire.

Met als resultaat dat wij, zij zowel als ik, ‘leerden’ dat we door ons minder te forceren, de spontaneïteit kunnen terugvinden die ons creators en co-creators van het moment maken. Ons ‘zijn’ mag gezien worden!

Artikel geschreven door Hanneke Cleuters
Student vervolgopleiding Psychodrama bij Renée Oudijk te Sittard

Dag speelkamer

**als je achteruit
op je voeten loopt
verandert alles.**

**de stoel van zitten
valt ondersteboven
tegen het tapijt.**

**de deur van dicht
gaat niet open
zonder de kruk.**

**de muur zegt au
van blijven staan
de mond tot later.**

PSYCHODRAMA ALS INTERVISIE

Het in stand houden van een mythe: De protagonist betrapt zichzelf

door Arjan de Wit

De schrijfofdracht

De scène eindigt als volgt: Ik zit in mijn rode fauteuil en heb mijn twee schrijfofdrachten naast me staan, links de folder en rechts het artikel. Tussen het bureau en mijn fauteuil staat de bureaustoel, schuin naar mij toegekeerd. Net voor de bureaustoel staan mijn twee schoenen. Zij staan symbool voor het van de bureaustoel afstappen en afdalen naar de artikelen die op de grond liggen. De schoenen staan met hun punt een beetje schuin naar voren zodat ze mooi, de ene om de folder en de ander om het ander artikel kunnen stappen, om elkaar dan bij mij - relaxt in de fauteuil zittend - te ontmoeten.

De context

Als lid van een intervisiegroep psychodrama heb ik onlangs een vraag van mijzelf ingebracht waar ik meer helderheid over wilde krijgen. De groep bestaat voornamelijk uit communicatie trainers en is ontstaan vanuit onze opleiding waarin psychodrama, voicedrama en voice dialogue werd geleerd. Die dag waren we met z'n vieren.

Onze werkwijze is dat aan we starten met een rondje waarin we elkaar vertellen hoe het met ons gaat, wat ons nu vooral bezig houdt. Daaruit komen meestal één of meer verzoeken voort om ergens aan te kunnen werken. Verder geven mensen vaak ook wel aan of ze zin hebben om een spel of een vraag te begeleiden. Hieronder zal ik het door mij ervaren drama beschrijven. Verder zal ik kond doen van een voor mij wezenlijk element uit het enactment: *het mezelf betrappen als protagonist.*

De psychodramamethode

De structuur van de psychodramamethode kent de volgende stappen: warming up, enactment, sharing vanuit de rol en vanuit de persoon. In eigen woorden: opwarmen als groep, de spelfase, het delen van zaken die in de rollen zijn ervaren en persoonlijke herkenning van wat gespeeld is (door de deelnemers die als rollenspeler of publiek aan het spel deelgenomen hebben).

De warming up

Tijdens het openingsrondje *merk ik dat ik eigenlijk graag in wil brengen wat mij bezig houdt. Wel merk ik ook wat schroom, die ik van me af kan zetten als ik van de anderen hoor dat mijn vraag er vandaag wel echt toe doet. Tijdens het rondje en tijdens het besluitvormingsproces over met welke vraag we aan de gang zullen gaan valt de keuze op mijn probleem. Ik voel mezelf als het ware warmer worden om - met enige tegenzin, dat wel - aan de slag te gaan. Opnieuw speelt door mijn hoofd: "Is dit wel een echte vraag, voldoet ie wel aan de normen?" En: "Ik moet eigenlijk niet zo zeuren, gewoon mijn artikelen schrijven en niet altijd maar denken dat alles gemakkelijk kan".*

Dit soort gedachten proberen me nog wat af te houden van in het spel gaan terwijl ik aan de andere kant voel dat ik er wel meer mee zit dan ik aan mezelf toe wil geven. Ook besef ik dat dit probleem bij mij al langer speelt en ik hier nog nooit een echte verkenning naar heb gedaan. Ik heb nota bene zelf onlangs een drama begeleid van iemand die met een

soortgelijke vraag zat, en dat ging heel goed en heeft die ander ook het een en ander opgeleverd. Conclusie: “*Ik doe het!*”

Mijn vraag komt op het volgende neer. Ik heb me voorgenomen om in deze zomer twee artikelen te schrijven voor de opleiding psychodrama waar ik nu cursist ben. Nu ik er aan zal beginnen, zie ik er toch zo tegenop. Ik heb er ook een hard hoofd in of ik het wel tot een goed einde kan brengen, mede gezien mijn geschiedenis met het schrijven van artikelen. Ik heb de neiging het schrijven uit te stellen. In het verleden heb ik weinig vruchten van mijn artikelen kunnen plukken. Ik geloof niet dat mijn de artikelen die ik geschreven heb nou zo interessant zijn.

Het Spel

P. is mijn director. Ik ga naast hem staan en hij laat mij praten over de artikelen. Ik voel me nu zo opgewarmd dat ik de scène voor ogen krijg die we moeten opbouwen.

Op het toneel richt ik mijn werkkamer in, waar ik het (dit) artikel zal typen. De fauteuil die aanwezig is, kan mooi dienst doen als mijn rode leren stoel waarin ik heerlijk kan genieten van een kop cappuccino aan het begin van een werkdag en waarin ik ook mijn denkwerk graag verricht. Vanuit de rode stoel kijk ik uit op mijn bureau waar ook het beeldscherm staat. Ik heb mij voorgenomen twee artikelen te schrijven één in de vorm van een folder voor cliënten die bij mij in coaching komen. In mijn rol hoor ik mezelf terzijde zeggen dat die folder me wel zal lukken. Het artikel zou moeten gaan over de parallellen en verschillen tussen psychodrama en Thema Gecentreerde Interactie. Dit lijkt me een hele kluit.

Voor de lezer zal duidelijk zijn dat ik inmiddels heb besloten dat artikel nog even te laten wachten; wellicht is het een mooi onderwerp voor een eindscriptie is, tenminste zo denk ik er nu over.

Twee A-4tjes leg ik schuin voor me op de grond: bij de linkerstoelpoot leg ik de folder en bij de rechter het ‘moeilijke’ artikel. De spelleider nodigt me uit in rolwisseling te gaan met beide. Eerst ga ik op plek van de Folder staan en bemerk bij mezelf dat ik optimistisch, lacherig vol humor en zelfs een beetje pesterig ben tegen Arjen: “Kom maar op mannetje” zeg ik “laat nou maar eens zien hoe goed je mij kunt schrijven.”

Als ik rolwissel met het moeilijke artikel bemerk ik een zwaarmoedig gevoel. Als artikel heb ik er een hard hoofd in dat Arjan mij wel zou kunnen schrijven. “Zeker als het ook nog geschikt moet zijn voor een tijdschrift zie ik Arjan mij nog niet zo snel schrijven”.

Terug in mijn rode stoel vraagt de spelleider me wie van het publiek welke rol zou kunnen aannemen. Ik vraag B. voor de folder en M. voor het artikel. Op uitnodiging van P. spelen ze beiden hun rol terwijl ik in mijn stoel ertussenin zit. Als ze stil zijn zie ik ineens een actie voor me: Ik klim op de bureaustoel en voel me ver verheven boven de stof en de anderen. Ik realiseer me nu ook dat ik mezelf verheven acht boven de anderen en dat dat ook uit het artikel zal moeten blijken.

Dit is het moment van mezelf betrappen. Het moment begint met het zien van mezelf op een verhoging hoog uittorende boven de andere psychodramaturgen. Ik ben bang dat mijn verhevenheid door het niveau van het artikel niet bewezen gaat worden, ik ben, denk ik, niet beter dan de anderen, maar betrap mij erop dat ik me stiekem eigenlijk wel meer voel dan de anderen. Het is voor mij zeer herkenbaar om mijzelf altijd en eeuwig te meten met anderen in mijn omgeving en mezelf meestal meer te achten dan

de anderen. Als ik een artikel schrijf over dat waar ik mezelf hoger inschat dan de anderen dan zal dat uit dat artikel ook moeten blijken. O, o, dat gaat mij niet lukken. Het besef dringt door dat ik door het artikel niet te schrijven de mythe van het meer of beter zijn dan de anderen in stand houd en omgekeerd dat het schrijven van het artikel de mythe onhoudbaar kan doen blijken. Niet schrijven is zo dus de beste oplossing!

Als ik, daarboven op die bureaustoel, dit besef, wil ik na enige aarzelen de stap naar beneden echt maken en terwijl ik dat doe voel ik me ook lichter worden, beide benen op de grond voelt ook beter en het gelijk niveau met de artikelen voelt ook beter. Ik wil het spel graag afsluiten door mijn twee schoenen, die ik uit deed voor ik op de bureaustoel stapte, ieder aan een kant onderaan de stoel, in de richting van een van de artikelen neer te zetten. In het slotbeeld zit ik op mijn rode stoel en kijk naar de bureaustoel waar ik vanaf gestapt ben, de twee lege schoenen als symbool voor de beweging naar beneden.

De sharing

In de sharing vanuit de rol meldt het artikel dat ze een opluchting voelde toen ik van de stoel afstapte. Deze opluchting voelde ik zelf ook. *Het gevoel van lichtheid heb ik nu, twee en een halve week, nu ik dit artikel schrijf nog steeds over me.*

De folder vertelt dat ze nog wat op haar benen stond te wiebelen. Dat roept geen herkenning op. Hoewel..... enige twijfel over hoe zo'n folder eruit moet zien is mij niet vreemd.

Wat grappig is, is dat het uitstellen van het schrijven van het artikel me nu echt niet meer lukt. Het wil kennelijk geschreven worden. Ten aanzien van de rolder merk ik nog steeds twijfels. Ben ik daar in het spel te gemakkelijk overheen gestapt? De toekomst zal het leren. Het artikel wat ik nu aan het schrijven ben wil ik eerst afmaken!

Herkenning vanuit de persoon? Hiervan herinner ik me niets meer. Ik zat ook nog zo na te genieten. Wellicht is dat ook kenmerkend voor de protagonist? Misschien iets voor een ander artikel?

Over het betraapt voelen

Als protagonist heb ik in het spel met name het moment van inzicht als heel erg waar ervaren. Zittend op mijn fauteuil ergens helemaal leeg zie ik mezelf de beweging maken van mijn verheven positie naar de artikelen diep beneden mij. Dit gaf lucht en ruimte Tegelijkertijd is er de schaamte over het gevoel van verheven voelen, maar door dat onder woorden te brengen, kan ik er wat mee gaan doen. Het is de verdienste van de director dat ik me zo veilig voelde dat het spel zich aan mij kon voltrekken, dat ik het spel kon spelen is denk ik preciezer, want ik speelde het wel zelf.

Het je in de situatie begeven van je laten betrappen, verbind ik met de termen ervaren en sociaal leren. Zodra je als protagonist in het spel gaat, ben je in een kwetsbare positie omdat je puur afgestemd bent met het ervaren (ervarend leren). Tijdens het ervaren vraag je je niet af hoe de anderen of de omgeving denken over wat je aan het doen bent. Om dit te kunnen doen heb je min of meer onbewust je vertrouwen gesteld in de director, die zal er wel voor zorgen dat "het niet te gek wordt". Ik voelde mijn sociale ik in goede handen bij de director.

Tijdens het ervaren zijn er korte momenten van inzicht, een soort check van de ervaring aan jezelf. *Hoe denk ik er eigenlijk over of oh zit dat zo bij mij?* Dit is een aha-ervaring of mezelf

betrappen. Als je jezelf bekijkt terwijl je je niet bekeken voelt dan betrap je dus jezelf. De kunst van het psychodrama is dat je in een situatie geleid wordt en jezelf in die situatie leidt waarin je je onbespied waant terwijl je jezelf toch ziet. Ik zie mezelf op dat verhoog staan en spreek dat ook uit en dat kan alleen als je je onbespied waant.

Samenvattend

Wat gebeurt er eigenlijk met een protagonist in het psychodrama? Het antwoord op deze vraag is veel te groot om in een artikel te kunnen beantwoorden. Wat ik met dit artikel heb willen illustreren is een voor mij essentieel element van de fase van enactment, aan de hand van een drama waarin ikzelf de protagonist (de hoofdrol, de inbrenger, de belichaming van een probleem) was. Dit element is het betrappen van jezelf.

Zoals je iemand kunt betrappen op het snoepen uit de koektrommel zo kun je jezelf ook betrappen op een manier van tegen de werkelijkheid kijken of een werkelijkheidsdefinitie hebben, die je er van jezelf eigenlijk niet op na mag houden, of beter gezegd, waar je niet gelukkig mee bent als je je bewust wordt dat dat kennelijk een manier is waarop jij je werkelijkheid definieert. Die je als je hem tegen het licht houdt eigenlijk niet bevalt.

In de in dit artikel beschreven casus betrapte ik mezelf en daarmee startte mijn leren.

Arjan de Wit

Venlo oktober 2005

Arjan de Wit is vrijgevestigd management & communicatietrainer en coach en psychodramaturg in opleiding.

Broeder Everhardt

**wie weet dat ik
monnik ben en stille
met handen om te kluiven
met handen om te bidden**

**de dag is van de lucht
de aandacht voor de aarde
lawaai is maatschappij
de stilte is van mij**

RECEPTEN OM IN DE PUREE TE RAKEN

Bruno-Paul de Roeck.

door Hiske van der linden

Over de Schrijver en het boek:

Bruno-Paul de Roeck is in 1930 geboren. Hij is van huis uit Gestalttherapeut, maar heeft dit boekje ontwikkeld tot een handleiding doe-het-zelf-therapie.

Aangezien ik over paradoxale communicatie nog niets gevonden had en over de menselijke mogelijkheden teveel, besloot ik om Marianne en Renée hulp te vragen. Ik kreeg een hele boekenlijst waarvan er werkelijk geen een te krijgen was, noch in de winkel (uitverkocht of uit de handel) noch in de bibliotheek (missing of zgn. op de plank en alsnog onvindbaar). Nu had ik dat al eens eerder aan de hand en toen bleek dat bv: Stad v Axen nog wel degelijk werd uitgegeven.....Ineens ontwaarde ik dit boek, lekker kort, erg grappig en in ieder geval paradoxaal van opzet.

Ook herinnerde ik me dat Marianne deze titel genoemd had en was ik eruit!!!

Wel wil ik voorstellen dat voor komende studenten misschien wat kopieën van boeken gemaakt kunnen worden, de meeste stammen uit de tachtigerjaren en het zou een hoop gezocht schelen.

In dit boek laat de Roeck de cliënten zelf precies opschrijven hoe ze in de problemen zijn geraakt. Hij zegt terecht dat als je nauwkeurig kan weergeven, stap voor stap wàt je doet om in de neerwaartse spiraal te blijven, dat je, als je dat “goed” doet, je daarna nooit op dezelfde wijze voort kunt gaan. Het bewustzijn is te groot om in de slachtofferrol te blijven.

Zo beschrijf je exact de ‘vrije ruimte’ die je zelf bepaald in je leven en daarmee bestempel je jezelf als *stuurman* ipv willoze passagier (slachtoffer)

Hij geeft een aantal goede redenen om heel zorgvuldig neer te schrijven hoe wij onze problemen maken.

1-Het is een soort van onderzoek.

Door zo’n recept te maken waarderen we onszelf op tot onderzoeker.: Het gaat om concrete gegevens verzamelen hoe je het doet, niet waarom . Zo breng je het “productieproces” in kaart. Je wordt expert ipv tragisch geval. Je kunt het een ander leren en dat is ook de vorm waarin je een recept maken moet.

2-Als medefabrikant van een situatie ben je altijd beter af dan als slachtoffer ervan.

Verantwoordelijkheid voor jouw aandeel nemen.

3-Geheimen die ons in de klem houden “ontmaskeren”.

Als het geheim wordt bloot gegeven is het moment van “verzoening” aangebroken. Bv met mildheid en humor kan je dan het eerder veroordeelde deel van jezelf bezien.

4-Hiermee kun je een stuk verloren macht over je leven opnieuw toe-eigenen.

Als je zonder jezelf te veroordelen gaat kijken *waar* je je kracht voor gebruikt, dan *kom* je bij je kracht Daarmee is de eigen energie weer ter beschikking

5-Je leert je eigen taal weer vóór je te gebruiken i.p.v. tegen jezelf.

De manier waarop wij over onze situatie praten en denken “valt samen met” (= symbool van) de manier waarop wij ons tot die situatie verhouden.

6-We herstellen het spanningsveld tussen vrijheid en bepaaldheid.

Je aandeel in het proces beschrijven, eruithalen wat je wèl kunt, je vrijheid belichten, uitdrukken hoe je zelf meewerkt om een machteloos makende situatie in stand te houden.....Daar is moed voor nodig!En het is ook nog niet zo eenvoudig.

Als je besluit een recept te maken dan kom je veel verzet bij jezelf tegen en het is ook een hele opgave om de zinnen actief en concreet te houden en vooral: jezelf tot doener te maken.

Aanwijzingen en raadgevingen bij het maken van je recept:

1) De Titel

De titel van het recept moet uitdrukken *hoe* je ‘bent’ als je met je sores zit, zodat de verbinding met jezelf centraal staat. De titel mag ook niet gericht zijn op verandering!
Omdat de persoon in kwestie niet deskundig is in wat hij zou moeten of willen doen maar alleen in wat hij is of doet. (bijvoorbeeld: recept om depressief te worden)

2)De tweede persoon.

Je moet het recept voor een ander schrijven, zodat hij leert *hoe* je precies daar komt waar de schrijver zich bevindt. Dus in de tweede persoon.

-Je kunt er helder naar kijken (afstand)

-80% van onze problemen bestaat door gebrek aan afstand.

-Om uit het “geklaag, zelfbeschuldiging e.d. te blijven.

-Om de woede die je hebt niet tegen jezelf te richten, maar kwijt te raken,.De lezer van het recept zit er nu mee, als het goed is.

3- De gebiedende, voorschrijvende en raadgevende wijs.

Het is een verregaande stijloefening volgens strak voorgeschreven grammaticale regels.

Zo ‘ontdek’ je het ziekmakende in je taal.

4-Voorlezen en overhoren.

Een ander kan de tekst technisch controleren

-Of alles wel naar iemand gericht is

-Of alles wel in de gebiedende vorm is

-Of er geen verontschuldigen of verklaringen in staan

-Tot slot de ander overhoren of hij wel echt met dit recept aan de slag kan.

5) Opgepast voor de perfectionist en voor de masochist.

Het recept is een goede stap in de richting van zelfbestuur, maar de klus is daarmee niet geklaard. Je zal er zeker nog restjes ‘zelfbeklag in vinden, maar wees mild t.a.v. jezelf.

Of je maakt jezelf nog zwart met je recept ook dat is niet heilzaam.

6) Humor als werkelijkheidszin.

Je ontdekt hoe “goed” je bent: precies in die dingen waar je alleen maar wanhopig van werd.

Zonder onszelf te vernederen of te kwetsen zeggen we die dingen die voorheen

‘onbespreekbaar’ waren .Dat levert zowel afstand als humor op. De ernst wordt erdoor

ontdaan van zijn moralistische ‘gifangel’ en komt beter tot zijn recht omdat hij niet meer beklemt.

De schijnbaar paradoxale aanpak.

Zogenaamde weerstanden en blokkades zijn structuren van overleving. Je kunt ze niet zomaar bestrijden. Ze zijn de plaats waar je nu staat. Daar zitten je kracht en je levenswil. De schijnbare paradox in de receptenaanpak betekent: eerbied voor de levenskrachten, voor welke formule van leven die ook ingezet zijn. Of zoals mijn zus altijd zei als ze iets ongelooflijk stoms gedaan had:” Kijk toch eens hoe creatief ik dat heb opgelost” Vanuit wat *is* kan (met voldoende zelfwaarneming) *iets* worden. Vanuit wat *niet is* (maar zou moeten zijn: de ideaalbeelden) kan *niets* worden!!!!

Al worden we voor een hoog percentage bepaald door omstandigheden en invloeden van buiten, ons welbevinden is daar slechts voor een beperkt deel afhankelijk van....Of het ‘goed met ons gaat’ hangt grotendeels af van de eerbied die we geven aan onszelf zoals we zijn en van de aandacht en waardering die we geven aan de macht die we toch hebben.

Tot slot wil ik een klein recept citeren wat me nogal aansprak.(zeker ten tijde van mijn burn-out, toen had ik het bijna zelf gemaakt kunnen hebben.)

Recept om jezelf te kwetsen en onzeker te maken:

Vergelijk jezelf steeds met anderen. Vind jezelf dan steeds minder leuk, vlot, spontaan, diepzinnig, enz. Er zijn altijd aspecten waarbij jij minder bent dan de anderen: daar moet je op letten. Vraag jezelf af wat de ander van jou vindt; vraag het niet aan hem zelf. Hecht veel belang aan het oordeel dat je in je eentje fantaseert. Denk bij alles wat je zegt of doet aan een eventueel vernietigend oordeel van anderen. Vergeet je eigen gevoelens. Fantaseer wat de ander voelt, dat is belangrijk. Stel hoge eisen aan jezelf. Je mag geen fouten maken. Je moet altijd vlot, leuk, genietbaar, spontaan, diepzinnig enz. zijn Als je dat niet bent mag je er niet zijn. En zo ben je niet dus.....

Een zeer inspirerend boek om te lezen en in zekere zin ook goed bruikbaar voor de psychodrama spelleider. Hij kan ideeën opdoen om via paradoxale vragen het probleem (thema) van de protagonist aan te scherpen. En ook de taal die de protagonist gebruikt zodanig leren waarnemen, dat de werking ervan voor eigen nieuwe doelen ingezet kan worden, de kracht achter de taal gepakt kan worden en productief gemaakt in plaats van stagnerend.

Hiske van der Linden

OPLEIDINGEN

In het vorige bulletin hebben we uitvoerig stil gestaan bij verschillende opleidingen en trainingsinstituten. We hebben echter belangrijke informatie betreffende het Instituut voor Ontwikkelingsgerichte Psychotherapie niet geplaatst. Hierbij de volledige tekst met de daarbij behorende excuses.

Instituut voor Ontwikkelingsgerichte Psychotherapie:

Directie: Prof. dr. Leni Verhofstadt-Denève (TEP) Hoogleraar in de theoretische en klinische Ontwikkelingspsychologie Universiteit Gent (België)

Bergwegel 74, B-9820 Merelbeke (Gent) BELGIE

E-mail: leni.deneve@ugent.be

Tel. ++ 32 475463006

Het cursusaanbod van het Instituut voor Ontwikkelingsgerichte Psychotherapie omvat een aantal items die apart of in samenhang gevolgd kunnen worden in Antwerpen en Gent.

- Creatieve therapietechnieken bij kinderen waaronder psychodrama . Het betreft een brede kennismakingscyclus in Antwerpen (11 woensdagen).
- Basisopleiding Psychodrama (een jaar te Gent)
- Vervolgopleiding (twee specialisatiejaren te Gent)

Finaliteit (basisopl. en vervolgoopl.): Erkenning door NBES, FEPTO. Afgestudeerden worden tevens officieel erkend als therapeut, door de Vlaamse Vereniging voor Cliëntgerichte-Experiëntiële Psychotherapie en Counseling (VVECPC)

Start: Om de drie jaar; huidige cyclus: 8 oktober 2004 tot 15 juni 2007; volgende cyclus 2007-2010, start oktober 2007.

Tijdsinvestering (contacturen): Drie jaar: elke vrijdag van 9u tot 17u. + 13 weekends (excl. individuele supervisie, praktijk in werksetting; deelname aan effectonderzoek; voorbereidende literatuurstudie, maken van tussentijdse verslagen en eindschrijving...)

Lesgevers: Specialisten uit binnen- en buitenland waaronder Marcia Karp (TEP), Giovanni Boria (TEP), Grete Leutz (TEP), Renée Oudijk (TEP), Michael Behr, Eva Roine (TEP), Pierre de Laat (CP), Leni Verhofstadt-Denève (TEP), Moira Verhofstadt (CP), Anja Van Impe (CP)....

Toelatingsvoorwaarden: -1- Licentiaten in de Psychologie en Pedagogische Wetenschappen (en de equivalenten hiervan aan de Vlaamse en Nederlandse universiteiten; dit is minstens 4 jaar univ. opl.), -2- Doctors in de Geneeskunde met specialisatie in de Psychiatrie (vanaf het tweede jaar specialisatie), mits: • het in de tweede cyclus gevolgd hebben van een aantal basisvakken (lijst op aanvraag te bekomen) en 6 maand klinische stage • het werkzaam zijn in een klinische setting • Selectie-interview en het slagen in een toelatingsproef.

DOELSTELLING – BULLETIN

Van de Vereniging voor Psychodrama

De Vereniging voor Psychodrama streeft met het Psychodrama-bulletin twee doelen na:

1. bevorderen van de ontwikkeling van psychodrama en daarvan afgeleide technieken en het denken daarover;
2. stimuleren van de communicatie tussen leden van de Vereniging voor Psychodrama onderling en andere belangstellenden.

De redactie publiceert artikelen, die:

- praktijkervaringen met psychodrama beschrijven;
- theoretisch wetenschappelijke reflecties op psychodrama(aspecten) bevatten;
- ontwikkelingen van psychodrama en afgeleide technieken in een bepaald veld zichtbaar maken;
- betrekking hebben op thema's die in psychodrama een rol kunnen spelen;
- verzorgt zo mogelijk vaste rubrieken, als boekbesprekingen van/voor psychodrama relevante studies, impressies van de deelname aan activiteiten, cursussen en congressen, recensies van vakliteratuur, verenigingnieuws en bestuursmededelingen van de Vereniging voor Psychodrama.

Abonnementen:

Leden van de Vereniging voor Psychodrama (VvP) ontvangen dit tijdschrift op grond van hun lidmaatschap. Voor zover de voorraad strekt kunnen andere belangstellenden losse nummers verkrijgen tegen kostprijs.

Informatie over het lidmaatschap van de VvP of een abonnement op het Bulletin is verkrijgbaar bij het secretariaat van de Vereniging.

VERENIGING VOOR PSYCHODRAMA

ONDEKENDE WIL NADERE INFORMATIE OVER DE VVP

NAAM:

VOORNAMEN (VOLUIT):

ADRES:

POSTCODE EN WOONPLAATS:

TELEFOONNUMMER:

E-MAILADRES:

INZENDEN AAN:

SECRETARIAAT VvP
Hans Verdonschot schrans@zonnet.nl
Bouvine 44, 5653 LH Eindhoven