

Verhofstadt-Denève, L. (2008). Psychodrama: een actiegerichte invalshoek. In: G. Lietaer, G. Vanaerschot, H. Snijders, & R.J. Takens (Red.), *Handboek gesprekstherapie. De persoonsgerichte-experiëntiële benadering*. 251-275. Utrecht: De Tijdstroom.

## **HFST 11. PSYCHODRAMA: EEN ACTIEGERICHTE INVALSHOEK**

**LENI VERHOFSTADT-DENÈVE**

### **10.1 Situering van psychodramatechnieken binnen de cliëntgericht-experiëntiële benadering**

De laatste decennia blijkt binnen de cliëntgericht-experiëntiële traditie een groeiende belangstelling te bestaan voor meer actiegerichte technieken. Hierbij kan onder meer worden verwezen naar de actuele interesse voor het werk van Greenberg met de lege stoel techniek (voor de verwerking van “unfinished business” met een significante ander) en de twee-stoelen techniek (voor de actiegerichte aanpak van intrapsychische conflictinhouden), gekaderd binnen een bredere proces-georiënteerde en emotie-gerichte aanpak (Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004; Paivio & Greenberg, 1995). Tevens kunnen in dit verband de expliciet cliëntgericht-experiëntiële psychodramaturgen worden vermeld zoals Dayton (1994), Wilkins (1999), Hudgins (1998) en Klontz, Wolf & Bivens (2001).

De integratie van het psychodramatische en cliëntgerichte kader blijkt een bijzonder vruchtbare combinatie te zijn voor klinische toepassingen. Deze combinatie maakt het mogelijk om in een authentieke relatie met de therapeut, binnen een persoonlijk doorleefde 'hier en nu'-situatie een integratie van emoties, cognities, spreken en handelen te realiseren. Wij zullen pogen om in dit hoofdstuk - vertrekkend vanuit het psychodrama - deze basisgedachten praktisch te illustreren en theoretisch te omkaderen.

Ter verdere situering staan we in deze inleiding stil bij de vraag wanneer exact in het therapieproces het nuttig is om actie-technieken - en meer in het bijzonder psychodramatechnieken - in te schakelen. Bestaan er hiervoor specifieke processignalen? Wij denken van wel. Zij worden hier bondig omschreven en dan verder in het hoofdstuk concreet geïllustreerd.

- Tijdens een gesprekstherapie met een cliënt die zich *verbaal moeilijk uitdrukt*, kunnen basale actietechnieken en de actieve concretisering van een veilige (imaginaire ruimte) het verbaal en non-verbaal uitdrukkingsvermogen van de cliënt stimuleren.
- Hetzelfde geldt voor cliënten die zich verschuilen achter *rationalisaties*. Zij redeneren (in gesprek met de therapeut) *over* hun problemen zoals een derde afstandelijke externe observator zou doen, maar komen zeer moeilijk in contact met hun diepere kern. In dat geval kan een 'reëel in de situatie stappen' de weerstanden doorbreken waardoor zij zeer snel in contact kunnen komen met de diepere (en ook energierijke *emotioneel-affectieve*) onbewuste lagen van hun persoon. Vanuit deze zelfreflectieve kennis kan dan de cliënt (ondersteund door de therapeut) zelf eigen krachten tot probleemoplossing en zelfontplooiing pogen te ontdekken. Ik wil geenszins beweren dat cliënten niet met de diepere affectief-emotionele kern via gesprekstherapie-methodieken (of andere therapievormen) voeling kunnen krijgen, maar met situationele actiemethodieken verloopt dit zelfreflectief mentalisatieproces veel krachtiger en vooral sneller (en in groep - mede door de inlevende ondersteunende hulp van de groepsleden - nog intensiever).
- Een ander teken waarbij de toepassing van psychodramatechnieken nuttig kunnen zijn, is bij signalen van *zwakke interne en/of externe structurering*. In dat geval kan het intra-psychisch of inter-persoonlijk sociaal atoom worden toegepast. Deze methodiek komt neer op een systematische concretisering en doorwerking van chaotische structuurloosheid. Deze kan van

interne aard zijn (storende tegenstellingen binnen de persoon; bvb tussen de rationele en emotionele pool: “*mijn gevoelens overspoelen de verwezenlijking van mijn plannen*”) of van externe relationele aard (destructieve tegenstellingen met significante anderen, zoals bvb. ongegrond-overweldigende jaloersheidsgevoelens tegenover de partner ). Actie met het Sociaal Atoom heeft in een eerste fase hoofdzakelijk een diagnostische betekenis, maar krijgt tevens een therapeutische waarde door uitdieping via psychodrama-technieken. Hier geldt weer de belangrijke opmerking dat dit structureringsproces in elke therapievorm efficiënt kan worden aangepakt, maar binnen de toepassing van het sociaal atoom op zeer eenvoudige wijze (diagnostisch introducerend en eventueel verder therapeutisch doorwerkend) kan worden ingeschakeld in bepaalde fasen van een lopende therapie.

■ Ook kan het nuttig zijn om actietechnieken in te schakelen indien blijkt dat de *therapie dreigt te stagneren* (bvb bij demotivatie); in dat geval kan tijdelijk een nieuwe methodiek aan de cliënt worden voorgesteld die - op verzoek van de cliënt - steeds kan worden onderbroken. Deze methodieken kunnen een verrassend verfrissende wending geven aan het therapieproces. Zeer belangrijk is dat de actie-methodieken perfect kunnen worden toegepast met volledige garantie van volwaardige trouw aan het cliëntgericht-experiëntiële gedachtegoed. Nadien kan dan - in overleg met de cliënt - weer worden overgegaan naar de klassieke gespreksmethodieken.

■ Tenslotte spreken actiemethodieken bepaalde cliëntgroepen zeer aan. Bijvoorbeeld *kinderen en jongeren* 'doen' meestal liever iets dan 'praten'. Dit beantwoordt aan de activiteits- en speltendens eigen aan deze leeftijdsfasen...te meer dat het hier niet enkel gaat om leuke spelletjes, maar om een actie die ten dienste staat van het mentalisatieproces en tevens het (persoonlijk) spreken activeert; niet alleen jongeren, maar ook kinderen gooien zich graag in dergelijke betekenisvolle (spel)acties. Wat kinderen betreft is het wel noodzakelijk speciaal aangepaste speltherapeutische psychodrama-methodieken toe te passen.

Met nadruk zij er op gewezen dat actie- en dramatechnieken zeer krachtige methodieken zijn die slechts met zeer grote omzichtigheid en kunde en in een veilige sfeer kunnen worden ingeschakeld. Het is een illusie dat men enkel op basis van dit hoofdstuk en andere lectuur met actietechnieken deskundig ethisch verantwoord (ook in combinatie met ander therapievormen) zo maar aan de slag zou kunnen. Naast theoretische kennis is een praktische scholing zeker gewenst.

Na deze beknopte situering van psychodrama binnen het cliëntgericht-experiëntiële gedachtegoed, volgt een (zeer) synthetische uiteenzetting van het gehanteerde theoretische kader. Daarna kan de lezer via een concrete casus kennis maken met het algemeen stramien van een klassieke psychodrama-sessie, doorheen een groepsopwarmingsfase, de actiefase van de protagonist (cliënt) en een fase van medeleven en 'delen' vanwege de groepsleden naar de protagonist toe (sharing).

Als aanloop tot de beschrijving van een centrale psychodramatische methodiek voor kinderen, namelijk het Actie-Sociogram (dit zijn psychodramatische uitdiepingen van het Sociaal Atoom), wordt een korte uiteenzetting gebracht van de toepassing van deze methodiek bij volwassenen, volgens een semi-directief protocol doorheen vier hoofdfasen (subjectieve beleving, leerfase, oefenfase en feedbackfase) gespreid over een zestal werksessies. Rekening houdend met de ontwikkelingspsychologische mogelijkheden van kinderen wordt het volwassenen-protocol aangepast aan de noden van deze jonge leeftijdsgroep. Hierbij wordt ook gewerkt met aangepaste hulpmiddelen in de vorm van *The Children's Psychodrama Puppets Kit*, een speelkoffer geschikt voor speltherapie bij kinderen van 6 tot ongeveer 11 jaar.

Dit hoofdstuk wordt afgesloten met samenvattende conclusies en verder aanbevolen literatuur.

## **10.2 Theoretisch kader: Een ontwikkelingsgerichte benadering vanuit een existentieel-dialectisch perspectief**

In eerdere publicaties werden de basisprincipes van het ontwikkelingsgerichte psychotherapeutisch kader en in het bijzonder het centrale Fenomenologisch-Dialectisch

Persoonsmodel (Fe-Di PModel) reeds uitvoerig beschreven (Verhofstadt-Denève, 1988, 2000a, 2001b & c, 2007a). Wij beperken ons hier tot de hoofdgedachten (zie figuur 1).

---

Hier ongeveer Fig. 1

---

In dit model verwijst het *fenomenologische* aspect naar de unieke subjectieve inhoud en betekenis die elke mens verleent aan zichzelf en de omringende wereld. Het *dialectische* aspect refereert naar het onderliggende proces dat aan de basis ligt van ontstaan en ontwikkeling van deze inhouden.

Vertrekkend van de mens als PERSOON die tegelijkertijd subject (IK) en object (MIJ) in zich verenigt, is het IK in staat tot reflectie op en constructie van het MIJ (het subjectief fenomenologische beeld - of verhaal - over onszelf en de anderen in relatie tot onszelf). Dit impliceert dat het MIJ naast de zelfconstructies tevens onze subjectieve constructies over de anderen omvat. Deze indeling is op een aantal punten te vergelijken met de visie van James (1961) die het ZELF opsplijt in I (*het zelf als ervarend, kennend subject*) en me (*het zelf als gekend object*). Vergelijkbare aanduidingen vindt men: vanuit de narratieve persoonsbenadering bij Sarbin (1986; het zelf als ‘auteur’ versus ‘geobserveerd acteur’); bij G. H. Mead (1964) en Løvlie (1982); in de dialogisch-narratieve benadering van Hermans (Hermans, 2001) en bij Benjamin (2006), uitgewerkt in haar model en methode voor structurele analyse van sociaal gedrag, waarbij sociale percepties en geïnternaliseerde representaties kunnen worden geobjectiveerd zowel in zelf-zelf als zelf-ander relaties.

Vanuit praktisch-therapeutische overwegingen werden binnen de talrijke mogelijkheden van IK-MIJ constructies zes *dimensies* geïdentificeerd, elk beantwoordend aan een hoofdvraag: Wie ben ik? (Zelf-Beeld). Wie zou ik willen zijn en worden? (Ideaal-Zelf). Hoe zijn de anderen? (Alter-Beeld). Hoe zouden de anderen moeten zijn? (Ideaal-Alter). Welk beeld hebben de anderen van mij? (Meta-Zelf). Welk beeld zouden de anderen van mij moeten hebben? (Ideaal-Meta-Zelf). Deze zes vragen vormen de basis van een therapeutisch werkbaar, ‘levend’ referentiekader, bestaande uit zes persoonsdimensies. Hierbij wordt uitgegaan van een voor elke mens unieke, subjectieve (fenomenologische) interpretatie (of verhaal) over zichzelf in relatie tot de eigen omringende sociale en materiële werkelijkheid (Verhofstadt-Denève, 2001b & 2007a).

Bij elke dimensie kan men reflecteren vanuit de drie *verschillende tijdsperspectieven*. Zo hebben wij een beeld over hoe we als kind waren, over hoe we nu zijn, en kunnen wij ons ook een voorstelling maken van hoe we in een verre of nabije toekomst mogelijks zullen zijn en zouden willen zijn.

Voor de zes dimensies kan men bovendien een *extern* (wat wij zeggen en hoe wij handelen) en een *intern* aspect (wat we denken en voelen) differentiëren. Interne en externe inhouden kunnen sterk van elkaar verschillen. Zo kan bijvoorbeeld een woedende adolescent tegen zijn vader zeggen: "Je bent een fascist, je vernietigt mij", maar gelijktijdig denken "Hoe kan ik zo iets tegen hem zeggen ... ik weet dat hij het goed met mij meent" (het extern Alter-Beeld versus het intern Alter-Beeld/Zelf-Beeld). In therapeutische sessies moet er ruimte bestaan om dergelijke verholen gedachten en gevoelens ook uit te kunnen drukken.

In onze subjectieve fenomenologische constructies van onszelf en anderen kunnen wij ‘fouten’ maken. Zo kan bijvoorbeeld een fris adolescent tienermeisje zichzelf afschuwelijk vinden omdat zij een wipneusje heeft, terwijl de meeste mensen haar neusje juist zo schattig vinden. Hoe dikwijls komt het ook in verliefdheidsituaties niet voor dat men verslingerd is op een eigen subjectieve constructie van een bepaalde persoon (het Alter-Beeld) en niet op een reëel bestaand individu. De ontuchtering kan achteraf soms hard aankomen! In klinische sessies is het essentieel dat de therapeut de subjectieve fenomenologische visies van de cliënt als uitgangspunt neemt, hoe bizar en onrealistisch die ook mogen lijken. Van daaruit kan de cliënt, binnen een veilig therapeutisch klimaat, *zelf meer adequate (of op zijn minst alternatieve) constructies* over zichzelf en de omringende wereld ontdekken en ontwikkelen. In essentie betreft het hier een doorbreken van versterkte percepties over zichzelf en significante anderen als start voor een persoonsontwikkelingsproces. Een gelijkaardig uitgangspunt wordt uitgewerkt in een substroming

van de cliëntgericht-experientiële visie, met name de proces-experientiële benaderingswijze van Greenberg, Rice en Elliott (1993). Hierin wordt groot belang gehecht aan het begrip 'emotioneel schema': "het emotioneel schema verwijst naar een complexe biosociale integratie van cognitie, affect, motivatie en relationele actie die aan een persoon betekenis verlenen over zichzelf-in-de wereld" (1993, pp. 70-71). Deze schema's kunnen rigide zijn; in dat geval moet de therapeut op een procesdirectieve wijze de optimale sfeer scheppen zodat de cliënt via welbepaalde verwerkingstaken kan komen tot herstructurering van maladaptieve schema's en tot constructie van nieuwe schema's die leiden tot een meer adaptief functioneren. Hierbij wordt dikwijls gewerkt met de 'lege stoel-techniek' en de 'tweestoelen-dialogoog', twee technieken die ook binnen het klassieke psychodrama frequent worden toegepast.

Zoals hoger vermeld refereren de zes persoonsdimensies (of IK-constructies) naar de persoonsinhoud als resultaat van de IK-MIJ reflectie. De *dialectische component* verwijst binnen het Fe-Di-PModel naar het onderliggende motivationele proces waardoor de besproken dimensies kunnen ontstaan en ontwikkelen (Verhofstadt-Denève, 2007b). Belangrijk in deze dialectische visie is de positieve duiding van tegenstellings- en crisiservaring als motiverende kracht of op zijn minst als teken van dynamiek, psychische activiteit en persoonsontwikkeling. Deze visie wordt ondersteund door eigen follow-up onderzoek en door de uitgangspunten van de dialectische ontwikkelingspsychologie (Brown, Werner & Altman, 1998; Conville, 1998; Verhofstadt-Denève, 1985, 1999, 2000b; Verhofstadt-Denève & Schittekatte, 1999). De assumptie is dat idealiter de zes persoonsdimensies - met name Zelf-Beeld/ Ideaal-Zelf, Alter-Beeld/Ideaal-Alter en Meta-Zelf/Ideaal-Meta-Zelf - in een dialectisch constructief tegenstellingsverband tot elkaar zouden staan. Belangrijk hierbij is dat al te strakke vastgeroeste constructies over zichzelf en de andere(n) door de IK-MIJ reflectie kunnen worden versoepeld. De wijze waarop dialectische processen verlopen zal hieronder geïllustreerd worden, aansluitend bij de beschrijving van concrete toepassingsmodaliteiten van actie- en dramatechnieken. Voor een uitvoerige bespreking van dit complexe proces zie ondermeer Verhofstadt-Denève (2007a, 2007b).

Elliott, Watson, Goldman & Greenberg (2004) verwijzen eveneens naar de dialectisch constructivistische opvatting in de proces-experientiële therapie. Terecht benadrukken zij dat het voorkomen van multipale, zelfs contradictorische zelfaspecten geen teken is van disfunctie. Tegenstellings-ervaringen kunnen namelijk een constructieve uitdaging inhouden en om therapeutische redenen zelfs worden aangescherpt. Zo zijn dialectische processen duidelijk herkenbaar in de therapeutische toepassing van de 'twee stoelen-dialogoog' en de 'lege stoel' opstelling.

Aansluitend bij de dialectische component, en in associatie met een dynamische IK-MIJ reflectie wordt een *positieve zelfwaardering* of het gevoel van fundamentele aanvaarding van de eigen persoon, met zijn mogelijkheden en tekorten een kroonvoorwaarde tot persoonsontwikkeling. Door onderzoek van Greenberg, Solomon, e.a. (1992), uitgaande van de zogenaamde 'Terror Management Theory' is overtuigend aangetoond dat een positieve zelfwaardering door zichzelf en significante anderen, tevens als buffer kan worden beschouwd tegen existentiële angst (Verhofstadt-Denève, 2007). Bij gebrek aan het zich gewaardeerd voelen door zichzelf (negatief Zelf-Beeld) en door anderen (negatief Meta-Zelf) dreigt stagnatie of zelfs deteriorisatie van het ontwikkelingsproces. De dialectische beweging dreigt dan een 'negatieve dialectiek' te worden.

Het uiteindelijke *doel* van de therapie is de ontwikkeling van de persoon naar maximale zelfactualisering door ontdekking van eigen mogelijkheden en sterktes in een harmonische relatie tot significante anderen en de gehele omringende wereld.

Het is duidelijk dat vanuit verschillende theoretische kaders en methodes de IK-MIJ reflectie kan worden geactiveerd. Onze voorkeur gaat uit naar actie- en drama-technieken die gesteund zijn op het ontwikkelingsgerichte psychotherapeutische kader (Verhofstadt-Denève, 2007a). Mijn eigen werk steunt op de klassieke psychodrama-methode uitgewerkt door Moreno en aangepast door Dean en Doreen Elefthery (Moreno & Elefthery, 1982). De wijzigingen beogen vooral een meer beveiligende toepassing. Steunend op het Fe-Di-PModel kunnen diverse dialectische conflicten

worden onderscheiden naar gelang de aard van de tegengestelde polen. Hierbij een paar voorbeelden (zie figuur 1):

(a) *Interdimensionele conflicten*, bijvoorbeeld tussen de infrastructurele beelden (Zelf-Beeld, Alter-Beeld, Meta-Zelf) enerzijds en de suprastructuur (Ideaal-Zelf, Ideaal-Alter, Ideaal-Meta-zelf) anderzijds: "Ik ben niet tevreden over mijn actuele situatie (Zelf-Beeld); ik wenste dat mijn vader mij meer zou vertrouwen (Ideaal-Alter/Meta-Zelf) en dat ik meer openlijk mijn gedachten zou durven uiten (Ideaal-Zelf)".

(b) *Intra-dimensionele tegenstellingen*, binnen een persoonsdimensie; bijvoorbeeld tussen de externe en interne inhoud van het Zelf-Beeld: "Waarom zeg ik zulke kwetsende dingen tegen hem; ik hou zo van hem maar durf dit niet te uiten" of conflicterende gevoelens binnen het Zelf-Beeld: "Ik haat hem en heb hem tegelijkertijd lief".

(c) Tegenstellingen kunnen ook worden aanvoeld tussen subjectieve *fenomenologische interpretaties* over zichzelf en de wereld enerzijds en mogelijke *alternatieve constructies* anderzijds: "Ik voel mij zelf zo lelijk en onaantrekkelijk, waarom schijnen zoveel mensen mij toch wel graag te mogen?"

Ook Greenberg onderscheidt inter- en intra-psychische tegenstellingen. In het eerste geval zal hij vooral de techniek van de lege stoel toepassen waarbij de significante ander waarmee de cliënt een 'unfinished business' moet bespreken (vgl. Alter-Beeld) in de stoel wordt geprojecteerd. Zo kan de cliënt een dialoog met die ander aangaan door afwisselend vanuit zichzelf en vanuit de ander boodschappen te formuleren onder aanmoediging van de therapeut. Bij intra-psychische conflicten zal hij veeleer de twee stoelendialoog hanteren. Elke stoel symboliseert in dat geval een, min of meer tegengesteld, deel van de persoon. De cliënt kan zich van de ene naar de andere stoel verplaatsen en op die manier een, soms emotioneel intense, intra-psychische dialoog voeren in functie van nieuwe betekenisverlening in relatie tot de eigen persoon.

Zowel in individuele als in groepstherapie moet de therapeut pogen een zo veilig mogelijke sfeer op te bouwen, door de beklemtoning van een onvoorwaardelijk respect, persoonlijke vrijheid, verantwoordelijkheid en privacy. De therapeut (in psychodramatermen 'director' genaamd) dringt niets op, volgt de cliënt (de 'protagonist') en introduceert op het juiste moment (zie inleidende paragraaf) de gepaste actietechnieken met het oog op een stimulering van de IK-MIJ reflectie. Vanuit deze optiek zal worden gepoogd dat de protagonist verstarde 'onrealistische' constructies over zichzelf en significante anderen doorbreekt door - in een beveiligd therapeutisch klimaat, met de hulp van de (co)-therapeut en een empathisch meelevende, geëngageerde groep - *zelf* alternatieve, meer flexibele interpretaties en eigenschappen bij zichzelf en anderen te ontdekken. In de volgende paragrafen wordt vooreerst gepoogd het verloop van een klassieke psychodrama-sessie te illustreren samen met een concretisering van de belangrijkste technieken (10.3). Vervolgens wordt een meer specifieke centrale psychodramatische methodiek besproken bij volwassenen en kinderen, namelijk het actiesociogram; dit is een psychodramatische actie met het Sociaal Atoom (10.4). Het actiesociogram is speciaal bedoeld om met het netwerk van significante anderen (het sociaal atoom als overzichtsoriënterende diagnosestelling) verdiepend therapeutisch verder te werken doorheen een psychodramacyclus van verschillende sessies (beschrijving zie 10.4.1 en 10.4.2).

### **10.3 Psychodrama: Stadia en technieken geïllustreerd bij een groep adolescenten**

In het klassieke psychodrama onderscheidt men drie stadia: de *opwarmingsfase*, de *actiefase* en de *sharing*.

#### **OPWARMINGSFASE**

Het behoort tot de taak van de director (D) om bij de aanvang van een psychodramacyclus en bij het begin van elke psychodramasessie via opwarmingsoefeningen de openheid bij de groepsleden en de groepscohesie te stimuleren. Bijvoorbeeld: "Probeer eens terug te keren naar een aangename ervaring uit je kindertijd". Ook kunnen actiegerichte oefeningen - bijvoorbeeld met een vereenvoudigde versie van de lege stoel of de twee-stoelendialoog - als inleiding tot een psychodrama, worden toegepast. Het onderling horen van vertrouwelijke mededelingen versterkt de groepscohesie. Zeer belangrijk zijn ook het beklemtonen van absolute geheimhouding, respect voor

en aanvaarding van elkaar (“We zijn hier niet in onderlinge competitie, maar om elkaar te helpen”), en de absolute vrijheid om te doen en te laten wat men zelf wenst onder voorwaarde de anderen niet te schaden. Wanneer binnen een veilige groepssfeer een protagonist (P) zich aanmeldt kan de actiefase aanvangen.

## ACTIEFASE

De actiefase is het hart van een psychodramasessie. In plaats van uitvoerig over een moeilijkheid te praten, zal de protagonist een probleemsituatie in het hier en nu levendig voorstellen in concrete actie. Belangrijk is de gehele sfeerschepping. Het behoort tot de taak van de director om op het gepaste moment de juiste technieken te introduceren. Het geschetste persoonsmodel kan hier als werkkader dienen om tot een juiste procesdiagnose en het juiste actie-aanbod te komen.

Hieronder volgen een paar illustrerende vignetten uit een actiefase van een protagonist, binnen een groep van acht adolescenten (met ernstige relationele problematieken) in een residentiële setting. Een psychodrama duurt minimum één uur (maximum ong. 3 uur). De korte vignetten geven derhalve slechts een glimp van een reële psychodramatische actiefase. De bedoeling ligt vooral in een summiere beschrijving van de klassieke basistechnieken.

Jan, één van de groepsleden meldt dat de relatie tot zijn vader onhoudbaar is geworden. *“Ik wordt ziek als ik zijn stem hoor. Ik begrijp het niet...”*

Allereerst wordt het *thema concreter gesteld*:

*“Ik kan met mijn vader niet praten, wij zitten op een andere golflengte. Na twee zinnen is het slaande ruzie-... dus heb ik besloten niets meer tegen hem te zeggen en gewoon mijn zin te doen... ik versta er echt niks van... als kind kon ik nochtans goed met hem opschieten ...maar nu van zodra ik hem zie voel ik mij al misselijk... ik snap echt niet hoe dat veranderd is!...”*

Vanuit een cliëntgericht perspectief zou men eerst met de cliënt exploreren welk processignaal in de beleving van de cliënt op de voorgrond staat. Gaat het hier om een (intrapsychische) problematische reactie (ik begrijp mijn fysieke reactie van misselijkheid niet; of mijn buitensporige woedende reactie tegenover mijn vader) of gaat het om een processignaal tot exploreren van het gevoel van verwijdering, van op een andere golflengte te zitten in relatie tot zijn vader. Ingeval de klemtoon ligt op de problematische reactie, zou men, naar analogie met de evocatieve functie van Rice (1984), nu de cliënt kunnen aansporen om zo veel mogelijk details te laten verhalen over een zeer concrete situatie waarin dergelijke voor hem onbegrijpelijke gevoelsreacties voorkwamen (waar, wanneer, hoe verliep dit precies, wie was aanwezig?; zie hoofdstuk 14). Het is dan de taak van de therapeut de cliënt via een niet-sturende dialoog te helpen om dit zeer concrete verhaal, als het ware in een schilderij of film te verbaliseren. Het is de bedoeling dat door deze genuanceerde narratieve ontvouwing en de hiermee samengaande emoties en cognities, de cliënt tot een breder herstructurend (zelf)inzicht zou komen. In ons voorbeeld interpreteren we de nadere toelichtingen van de jongen (mede op grond van nauwkeuriger informatie) als een processignaal dat er op duidt dat er zowel een nadere exploratie van de relatie met de vader aangewezen is als een beter begrijpen van zijn “buitensporige” gevoelsreactie naar de vader. We zullen dit in het psychodrama dan ook verder uitwerken.

Moreno, de grondlegger van het psychodrama, onderstreept nadrukkelijk de helende werking van plotselinge emotionele ontladingen (vgl. catharsis) om tot herstructurend inzicht te komen (Moreno, 1934, 1936, 1939). Maar om deze op te wekken vermijdt hij eerder de verbale evocatie van de oorspronkelijke situatie en laat hij de protagonist letterlijk in de situatie stappen om deze in volle kracht zodanig te herbeleven alsof het nu op dit ogenblik gebeurt. De associaties, emoties en cognities die hierdoor worden opgewekt in een beveiligende ‘*surplus reality*’ (een verruiming van de realiteit, een oefenveld, in een beschermde omgeving) zijn dikwijls zeer intens en kunnen bij de protagonist tot herstructurering en nieuwe inzichten leiden in het begrijpen van zichzelf en de ander.

D: "Ja Jan, je schiet dus blijkbaar niet zo goed met je vader op ... herinner je jou een concrete situatie?"

Jan: "Zeer veel .. vroeger bijna elke dag ..."

D: "Ja ... maar één gesprek meer speciaal?"

Jan: (denkt na) "... ja, die avond op mijn kamer, ... een maand of drie geleden, ik was zo'n vliegtuigje aan 't in elkaar steken, fijn werk, met kunstlijm, ... ik had er al verschillende avonden aan gewerkt ... toen is pa binnengestapt ... hij neemt dat vliegtuigje ..". (Jan wordt zeer opgewonden tijdens zijn verhaal, steekt zijn armen naar voren en wil tonen hoe zijn vader naar het vliegtuigje greep).

D: (onderbreekt Jan, rustig) "Goed Jan, we gaan er niet verder over praten, maar jij gaat nu die scène hier uitbeelden ... hier, alsof het nu voor de eerste keer gebeurt."

Er verder over laten praten kan de achthonger verminderen en het is beter dat Jan, via de actie, nieuwe dimensies in de relatie tot zijn vader en in zijn hevige gevoelsreactie, zou kunnen ontdekken.

D: "Kijk, Jan, je bent nu op je kamer... kun je mij eens uitleggen hoe je kamer eruit ziet?"

Jan: (beschrijft, aangespoord door de vragen van de director, zeer nauwkeurig zijn kamer: deur, ramen, posters ... enz.).

Introductie van de tegenspelers, *hulp-Ego's*):

D: "Jan, je hebt een prachtige kamer ... je gaat nu hier je vader ontmoeten, is er iemand van de groepsleden die de rol van je vader zou kunnen spelen?"

Jan: "Er is niemand die op hem lijkt ..."

D: "Ja, natuurlijk niet, het zal ook maar een rol zijn, het zal niet echt je vader zijn ... dat weet je wel..."

Jan: (kijkt rond) "... misschien Joris ..." (Joris komt op)

Via de **insprekingstechniek** wordt Joris voorbereid op zijn rol.

De director vraagt aan Jan om achter Joris te gaan staan, zijn hand op diens schouder te leggen, en in de ik-vorm de vader te verwoorden:

Jan: "Ik ben Gerard ... ik ben de vader van Jan, ... ik heb nog een dochter, die is twee jaar jonger ... een braaf kind ... maar Jan dat is mijn zoon... Ik zou willen dat Jan het ver brengt... dat hij carrière maakt ... maar Jan wil dat niet begrijpen ... hij doet dikwijls zo dom ... 't is zeker nog geen man..."

Dit is de visie van Jan op de vader (aspecten van het *Alter-Beeld* en het *Meta-Zelf*). Het is mogelijk dat dit beeld sterk afwijkt van de reële visie van de vader op Jan, maar we vertrekken van deze fenomenologische constructie van Jan over zijn vader. Indien er een **dialogoog** komt kan dit bij voorbeeld als volgt:

Joris (als vader) komt binnen, gaat op het bed van Jan zitten en zegt: "Ha Jan, wat ben je daar aan het maken?"

Jan: "Dat zou mijn pa nooit zeggen!"

D: "Wat dan wel Jan, doe het ons voor."

Jan (als vader) stormt binnen en zegt: "Ben je weer je tijd aan 't verprutsen, 't zal weer een goed rapport worden!"

Joris (als vader) herhaalt.

Jan: "Jij denkt ook aan niets anders dan aan die stomme school"

Belangrijk hierbij is dat de protagonist voordoet en zegt hoe de antagonist zich moet gedragen.

Hijzelf kan dan op dit gedrag reageren. In feite hebben we hier te doen met een (**halve**) **rolwisseling**; Jan wordt zijn vader, Joris blijft in zijn antagonistienrol - daarom 'halve' rolwisseling - en observeert hoe hij de rol kan uitdrukken. Dit is een uitermate belangrijke techniek, enigszins verwant met de 'inspreking'.

Via de **soliloquy** (of alleenspraak) kunnen gedachten worden uitgedrukt zonder dat men een antwoord verwacht. Dit is belangrijk indien men iets wenst te zeggen dat door de andere niet mag gehoord worden omdat dit voor de protagonist (zelfs in deze niet reële situatie) te pijnlijk zou zijn.