

Brain and Body, the Therapeutic Spiral Model

Deze workshop door Dr. Kate Hudgins vond eind juni 2011 plaats in Londen, voorafgaand aan de Britse psychodrama conferentie. Ik had al vaker over dit model gelezen en was al langer van plan eens een workshop bij Kate te volgen en toen ik zag dat ze in Londen zou zijn, heb ik me onmiddellijk opgegeven.

Het Therapeutic Spiral Model is vooral gericht op het werken met trauma (en PTSS), door eerst hulpbronnen te installeren voordat er werk gedaan wordt. Eveneens werkt men niet met het trauma zelf, maar met werkt men met de volwassene uit het nu die nog steeds last heeft van een vroeger trauma. Doel is nieuwe neurologische verbindingen aan te leggen, waardoor andere reacties kunnen ontstaan en een nieuwe “weg” gevormd wordt. Deze nieuwe weg verhindert dat de snelweg van neurologische verbindingen, die is aangelegd als gevolg van het trauma, telkens weer genomen wordt en zich zo sterkt. Zoals Kate het uitdrukt: “follow the smoke, but don't go into the rabbit hole”.

Belangrijk is balans te vinden tussen denken en voelen en Kate gebruikt hiervoor de “containing double” voor te veel voelen en de “body double” voor te weinig gevoel resp. het onderdrukken van gevoel. Ook worden de verschillende soorten van attachment besproken en uitgespeeld, volgens het Mary Main en het Mary Ainsworth model n.a.v. het initiële werk van Bowlby. Verdedigingsmechanismes van cliënten worden ingedeeld in A's, B's en C's. A's hebben als verdedigingsmechanisme rationalisering/intellectualisering, B's zijn meer in balans qua denken & voelen en C's stromen over van gevoel en maken overal een groot drama van.

We beginnen met uitleg over hoe de hersenen functioneren, waarbij gebruik wordt gemaakt van de nieuwste bevindingen vanuit de neurobiologische wetenschap. Psychodrama-getrouw worden de activiteiten in de verschillende hersengebieden in actie omgezet, waardoor de informatie gemakkelijker te verhapstukken valt.

's Middags volgt dan het eerste drama. Aanvankelijk was ik teleurgesteld, omdat er veel gemompeld werd en de protagonist haast niet te verstaan was, wat ondanks herhaalde verzoeken om luider te spreken ook zo bleef. Tevens werd er door de assistent director tijdens het drama, dwars door het drama heen gesproken met het publiek, waardoor de aandacht zeer verdeeld was. De individuele toeschouwers werden telkens gevraagd hoe zij zich voelden, wat ingevoegd werd in het drama dat zich in het midden in de kring afspeelde. Het irriteerde mij zeer: een hele kring vol mompelende mensen, die ik niet kon verstaan. Bovendien kreeg ik een rol toebedeeld, waarvan ik de essentie niet had verstaan en die ook nog buiten de kring geplaatst was.

Gelukkig werd er de volgende dag veel duidelijk in de nabespreking: Kate verklaarde dat het ook zo toegaat in de hersenen en dat de situatie in de hersenen nagespeeld werd. Zij ziet haar werk als hersenchirurgie en benadrukt dat veel delen in de hersenen onbewust of bewust tegelijkertijd actief zijn. De toeschouwers die naar hun gevoelens gevraagd worden, zijn de vertegenwoordigers van de onderdrukte gevoelens van de protagonist. Het zijn die gevoelens, die zodanig onderdrukt worden, dat ze als het ware een “haak” vormen, waaraan een ander, die hiervoor gevoelig is vanuit eigen trauma, zich kan aanhaken. Dit wordt afgestemd met de protagonist en vaak blijkt deze die gevoelens wel te herkennen. Eigenlijk heel knap, hoeveel chaos Kate hanteert. Ze vertelde later ook, dat de meeste van de door haar opgeleide trainers niet zoveel chaos tolereren als zij, maar dat zij het werken met zoveel chaos ook leuk vindt. Gek genoeg heeft ze geleerd zoveel chaos te tolereren tijdens haar eerste jaren als psychodramaturg, toen ze veel werkte met mensen met een borderline stoornis. Terwijl er toch doorgaans voor gepleit wordt om voor deze groep mensen met veel structuur te werken. Heel interessant om mee te maken, vooral omdat de protagonist zich zo goed herkent in de gevoelens waar de toeschouwers mee komen.

Toch blijf ik het wat moeilijk vinden om zo te werken: de protagonist staat veel minder centraal dan ik gewend ben en ik voel me ook alsof ik mijn eigen werk doe, wat niet noodzakelijker wijze het werk van de protagonist hoeft te zijn. En hoe maak ik dan het onderscheid? Vooral als ik in een rol zit, is dat dan zoals de protagonist dit heeft aangegeven? De volgorde role taking/role playing/role creating wordt niet aangehouden: er wordt even verteld hoe degene zo ongeveer is (en als je geen geluk hebt, zoals ik, onverstaanbaar) en daar mag je zelf een rol van maken. Er gaat veel op intuïtie en het wordt wel gecheckt, maar het voelt toch heel onwennig. Ik moet hiermee echt wat meer gaan werken, voordat ik beslis hoe ik hiermee verder wil en of dit mijn “ding” is. De workshop is echter wel heel interessant geweest en heeft mij zeker aan het denken gezet. Vooral de theoretische grondbeginselen zijn heel goed onderbouwd en ik kan me hier wel in vinden. Elementen van deze werkwijze zal ik zeker overnemen.

Uiteindelijk moet ik wel zeggen dat ik hiervan veel geleerd heb wat ik weer meeneem in mijn gereedschapskistje. Of ik hier echt mee ga werken is de vraag, maar ik ben blij deze manier van werken meegemaakt te hebben: zeker de moeite waard.

Voor interessante artikelen over het TSM model en een goed youtube filmpje, bezoek Dr. Kate's website: <http://drkatehudson.com/>