

Psychodrama in de praktijk

Therapie op de vloer

Redactie:

Henk Gilhuis

Pierre de Laat

Frits van Hest

Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1 Psychodrama: de basis 13

Henk Gilhuis

1 De methode: ontwikkeling en kernbegrippen 15

Carine Burger

2 Technieken en spelvormen 39

Carine Burger en Edith Wegman

3 Psychodrama en aanverwante methoden 63

Edith Wegman

4 Psychodrama als verhaal: De Reis van de Held 77

Henk Gilhuis

DEEL 2 Psychodrama: de setting 99

Henk Gilhuis

5 Psychodrama in en door de groep 101

Henk Gilhuis

6 Monodrama, psychodrama à deux 135

Edith Wegman

DEEL 3 Psychodrama en complexe problematiek 149

Henk Gilhuis

7 Persoonlijkheidsstoornissen en psychodrama 153

Carine Burger en Henk Gilhuis

8 Trauma en psychodrama 181

Pim van Dun

DEEL 4	Psychodrama in combinatie met verschillende psychotherapiemodellen	201
	<i>Henk Gilhuis</i>	
9	Interpersoonlijke psychotherapie en psychodrama (IPPT)	205
	<i>Pim van Dun</i>	
10	Cognitieve gedragstherapie en psychodrama	219
	<i>Marina van Sluys en Pim van Dun</i>	
11	Schematherapie en psychodrama	235
	<i>Pim van Dun</i>	
12	Transactionele Analyse en psychodrama	251
	<i>Marijke Arendsen Hein</i>	
13	Systeemdenken tijdens psychodrama	279
	<i>Marijke Arendsen Hein</i>	
DEEL 5	Achtergrond en onderzoek	297
	<i>Henk Gilhuis</i>	
14	Onderzoek: effectiviteit en werkzame factoren	299
	<i>Henk Gilhuis</i>	
15	Het voelende brein als instrument: neurobiologische inzichten	315
	<i>Pierre de Laat</i>	
	Tot slot	329
	<i>Frits van Hest</i>	
	Literatuur	331
	Informatie over de auteurs	347

DEEL 1

Psychodrama: de basis

Henk Gilhuis

In het eerste deel *Psychodrama: de basis*, beschrijven we wat psychodrama is en hoe het in de praktijk gehanteerd wordt. Na een korte bespreking van de historie, huidige toepassingen en werkzame factoren wordt in hoofdstuk 1 *De methode: ontwikkeling en kernbegrippen*, beschreven hoe een psychodramasessie verloopt. De verschillende rollen komen aan bod, zoals de protagonist, antagonist, het publiek, de psychodramatherapeut en de co-therapeut. Ook wordt het gebruik van werkruimte en rekwisieten beschreven en het verloop van een sessie in meerdere fasen: warming-up, protagonistkeuze, actiefase, feedback en sharing.

In hoofdstuk 2 *Technieken en spelvormen* worden de basistechnieken dubbel, van rol wisselen en spiegelen behandeld, die vrijwel in elk psychodrama door de therapeut worden toegepast. Daarna worden ook andere technieken besproken en verschillende spelvormen, die gekozen kunnen worden in relatie tot de hulpvraag en het doel van het psychodrama. De keuze van de spelvorm hangt samen met de aard van wat er zal worden uitgebeeld: een situatie uit het heden of uit het verleden, een reële gebeurtenis uit het leven van de cliënt of een imaginaire situatie; een beeld van de cliënt in relatie tot zijn naastbetrokkenen of een beeld van het krachtenspel tussen verschillende delen van zijn persoonlijkheid.

Omdat er op allerlei terreinen met rollenspellen en dramatechnieken gewerkt wordt, die op psychodrama lijken – maar het niet zijn – ontstaat gemakkelijk begripsverwarring. Ter verheldering en om psychodrama in een breder perspectief te plaatsen volgt hoofdstuk 3 *Psychodrama en aanverwante*

methoden over de overeenkomsten met en de verschillen tussen psychodrama en andere methoden zoals dramatherapie, psotherapie en familieopstellingen.

Het eerste deel wordt afgesloten met een uitgebreide casus van een hele behandeling, zodat de lezer een beeld krijgt hoe een psychodramaproces zich van begin tot eind kan ontwikkelen. Hoofdstuk 4 *Psychodrama als verhaal: de Reis van de Held*, wordt beschreven vanuit de visie, dat elk psychodrama – in welke context en vanuit welk theoretisch perspectief ook uitgevoerd – op de eerste plaats een menselijk verhaal is. Een verhaal, waarin de hoofdpersoon vaak met knikkende knieën op avontuur gaat om hindernissen in zijn leven te overwinnen en nieuwe wegen te ontdekken. De ontwikkeling van de cliënt in psychodrama wordt vergeleken met de narratieve structuur van verhalen volgens het model van de Reis van de Held.

1

De methode: ontwikkeling en kernbegrippen¹

Carine Burger

— All the world is a stage, and all men and women merely players

William Shakespeare

Ontwikkeling van theorie en methodiek van psychodrama

Psychodrama, ontwikkeld in de jaren 1920 door Jacob Levy Moreno (1889-1974), is een methode die zijn kracht ontleent aan het, in een groep, in scène zetten en spontaan uitspelen van hetgeen iemand bezig houdt. In psychodrama heeft doorgaans één persoon de gelegenheid als protagonist iets uit te werken. Hierbij wordt hij geholpen door de therapeut, die optreedt als regisseur van het drama, en de co-therapeut, die als hulpego fungeert. Groepsleden zijn actief als rollenspelers in de scènes.

De therapeut, in een psychodrama de psychodramatherapeut genoemd, heeft een set technieken tot zijn beschikking om de hoofdrolspeler van het drama, de *protagonist*, te helpen tot dieper emotioneel inzicht in zijn problemen te komen. Deze krijgt in de desbetreffende zitting (of deel van een zitting) de gelegenheid om centraal te staan en aan een probleem te werken.

De psychodramamethode biedt de psychodramatherapeut de mogelijkheid vanuit zijn eigen theoretische achtergrond te werken, waarbij de methode

1. Dit hoofdstuk is een uitbreiding en update van een eerder verschenen hoofdstuk van de auteur in het Handboek Groepspsychotherapie (Burger, 2001).

van Moreno een fundament voor die werkwijze vormt.

Voor Moreno staan in psychodrama het medium van de groep, de werking van spontaan gespeelde situaties en het ontwikkelen en aanmoedigen van creativiteit centraal.

Moreno ontwikkelde zijn psychodrama in een periode waarin het medisch-biologische en psychoanalytische denken de meest gebruikelijke waren. De nadruk, die bij psychodrama gelegd werd op spontaniteit en creativiteit, stond hier welhaast haaks op. Moreno had het niet zo op al dat ge-analyseer en zou bij zijn ontmoeting met Freud opgemerkt hebben: *'Well, Dr Freud, I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office; I meet them in the street and in their home, in their natural surroundings. You analyse their dreams. I try to give them the courage to dream again.'* (Moreno, Moreno & Moreno, 1964).

Moreno ontwikkelde, met hulp van zijn latere vrouw Zerka Toeman en anderen, psychodrama als een groepstherapiemethode. Volgens Moreno reikte het belang van psychodrama echter veel verder dan het bewerken van individuele problemen. Hij dacht er ook wereldproblemen mee aan te kunnen pakken (zie voor een volledig exploratie van het gedachtegoed van Moreno o.a. Rekveld, 2001).

In de jaren zestig waaide de psychodramamethode over naar Europa doordat therapeuten uit diverse landen bij Moreno in de Verenigde Staten hun licht op gingen steken. Leerlingen van Moreno kwamen ook naar Europa om hier opleidingen te verzorgen. Dean en Doreen Elefthery, samen met Adam Blatner wel de kroonprinsen van Moreno genoemd, verzorgden in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw meerdere opleidingen in Europa. De Elefthery's hadden een cliëntgecentreerde benadering van psychodrama en de drama's waren bij hen doorgaans rustiger en minder op catharsis gericht.

In Frankrijk ontwikkelde Anne Ancelin Schützenberger een sterk psychoanalytische en op de groep gerichte psychodramarichting, waarbij de protagonist gezien werd als drager van het groepsthema. Nand Cuvelier schoolde zich aldaar en startte een psychodramaopleiding in België. Leni Verhofstadt-Denève ontwikkelde een geheel eigen psychologisch model voor psychodrama waarmee zij ook andere therapeuten inspireerde.

In Nederland waren het onder meer Joke Meillo, Lex Mulder, Willy Arendsen-Hein en Adeline Salomé-Finkelstein die psychodrama introduceerden. Dit gebeurde vooral in klinische settings (therapeutische gemeenschappen). Deze pioniers brachten de methode over aan studenten of startten een eigen opleiding in Nederland.

Anno 2014 zijn er diverse psychodramaopleidingen in Nederland en is psychodrama een methode die in Nederland niet alleen in de gezondheidszorg wordt toegepast. Zij vindt ook haar weg als methode zonder expliciet therapeutisch doel en met de nadruk op persoonlijke groei. Dan betreft het bijvoorbeeld cursussen, begeleiding of trainingen voor het bedrijfsleven. Het is goed te bedenken dat het dan vaak over het gebruik van psychodramatechnieken gaat. Psychodrama in zijn volledige vorm is bovenal een psychotherapiemethode.

Er heeft ook verdieping plaats gevonden alsmede integratie met diverse theorieën en werkwijzen in de psychotherapie. Hoewel Moreno met psychodrama een pionier was op het gebied van de groepspsychotherapie, was zijn oorspronkelijke theorie niet alleen bestemd voor het domein van de psychotherapie, maar plaatste hij deze in een veel bredere context. Zijn geschriften hebben betrekking op opvoeding en onderwijs, het functioneren van organisaties en maatschappelijke ontwikkeling. In feite heeft Moreno geen consistent denkkader wat betreft psychologie, psychopathologie en behandeling ontwikkeld (Blatner, 2007, p. 11). Andere theoretische kaders, die in de moderne psychotherapiepraktijk zijn toegepast en deels ook wetenschappelijk onderzocht zijn, komen nu meer in aanmerking om te worden gecombineerd met de krachtige methode, die Moreno ons heeft nagelaten. In het derde en vierde deel van dit boek komen een aantal van deze psychotherapiemodellen aan bod. Hiernaast zijn nog veel meer visies mogelijk, van waaruit met psychodrama gewerkt kan worden, zoals bijvoorbeeld de lichaamsgeoriënteerde integratieve manier van werken met psychodrama van Hannah Salomé Finkelstein en Mark de Jonge (De Jonge, 2012) en de integratie van psychodrama met *voice dialogue* (voicedrama) van Lex Mulder (Mulder, 2011).

Definitie

Van psychodrama zijn meerdere definities te geven. De volgende, uitgebreide definitie geeft een vrij volledige weergave van de methode:

Psychodrama is een psychotherapeutische methode waarin cliënten aangemoedigd worden datgene wat hen bezig houdt en beweegt in scène te zetten middels rollenspellen en gedramatiseerde zelfrepresentaties. Hierbij wordt gebruikgemaakt van zowel verbale als non-verbale communicatie. Verscheidene scènes kunnen neergezet worden. Bijvoorbeeld voorstellingen van specifieke gebeurtenissen in het verleden, situaties die onaf voelen, innerlijke conflicten, fantasieën, dromen, voorbereidingen op spannende toekomstige situaties of onvoorbereide uitingen van