

# Voorwoord

Dit is een uniek boek. Niet alleen omdat het zo duidelijk is geschreven en omdat er zoveel herkenbare voorbeelden in staan, maar vooral omdat de auteur, Marijke Arendsen Hein, kans heeft gezien om de kracht van twee psychotherapiestromingen, psychodrama en de transactionele analyse, te bundelen tot een geheel.

Psychodrama en de transactionele analyse (TA) zijn ooit ontstaan als reactie op de psychoanalyse. In beide stromingen is men wars van langdurige individuele gesprekssessies. De psychodramaturg en de transactioneel analyticus focussen op datgene waar het ook volgens de psychoanalyse om gaat: het opsporen en herzien van vroegere conclusies of overlevingsbesluiten die in het huidige leven van een individu inperkend van aard zijn geworden. Deze inperking doet zich voor als de vroegere besluiten niet worden aangepast aan de huidige, veranderde omstandigheden.

E. Berne, de grondlegger van de transactionele analyse, en J.L. Moreno, die vorm gaf aan het psychodrama, ontwikkelden, ieder onafhankelijk van elkaar, een gestructureerde manier om vroege scriptbesluiten op te sporen en te toetsen aan de huidige realiteit.

In de transactionele analyse maakt men gebruik van een helder begrippenkader waarmee de cliënt zelf in staat wordt gesteld actief aan zijn analyse mee te werken. In de psychodrama wordt gebruik gemaakt van gestructureerde, actiegerichte methodieken die in de loop der jaren effectief zijn gebleken.

Met behulp van de theorie van de transactionele analyse kunnen scriptbesluiten bewust worden gemaakt, met behulp van psychodrama kunnen zij op belevingsniveau worden herzien.

Beide therapiestromingen kenmerken zich door pragmatische aspecten: in de beweging zit immers de oplossing. Door te oefenen met gedragsalternatieven kiest de cliënt voor datgene wat het best bij hem past. De psychodramagroep en de TA-groep hebben daarbij een essentiële, faciliterende functie.

Marijke Arendsen Hein is deskundig op beide gebieden. Zij past deze geïntegreerde methodiek al jarenlang toe, zowel in klinische als ambulante situaties. Bovendien is zij supervisor en opleider. Haar kennis en kundigheid demonstreert zij in dit boek in de vorm van voorbeelden, theoretische opvattingen en adviezen.

Het is boeiend te lezen hoe zij complexe emotionele problematiek weet te vertalen tot oplosbare thema's die een uitdaging vormen voor de cliënt om ermee aan de slag te gaan.

In dit boek worden respect, creativiteit, deskundigheid en veiligheid gecombineerd tot een gestructureerde aanpak waarin eenieder, groepslid, cliënt en collega, zich zal herkennen.

Als het verleden zich laat kennen en begrijpen, dan staat de weg naar groei, ontwikkeling en vrijheid open. Vrijheid om te kiezen voor wat mogelijk is binnen de gegeven situatie. Met als doel te worden wie men is.

Drs. Maarten Kouwenhoven, psycholoog, psychotherapeut, management consultant.

## Hoofdstuk I

# Wat is psychodrama? Een historisch perspectief

Een vignette uit een psychodramazitting<sup>1</sup>

‘Er zit een zeurend, depressief kind in mij, dat aldoor maar om aandacht vraagt en nooit genoeg lijkt te hebben, ik vind haar maar lastig, zij had een jongen moeten zijn, misschien had ik er dan nog iets aan gehad’, zegt cliënt M.

Director: ‘Waar komen deze woorden vandaan?’

Cliënt: ‘Dat zei mijn moeder tegen me.’

Director: ‘Kies iemand die dat kleine kind in jou en iemand anders die “je moeder” kan spelen. Doe maar voor, wees je moeder en spreek tegen dat kind.’

Cliënt in de rol van moeder: ‘Je heet Marie, maar je had Marius moeten heten, naar mijn baby, die vlak na zijn geboorte is gestorven. Hij had hier moeten zijn. Ik zal hem nooit vergeten. Hoe kan ik aanvaarden dat jij er bent.’

### 1

## Wat is psychodrama?

De kern van psychodrama ligt in het uitbeelden en uitspelen van gebeurtenissen herinneringen, fantasieën en dromen uit iemands leven, in plaats van erover te praten. Het doorleven en beleven van al dan niet verdrongen en ver weg gestopte zaken, zonder daar commentaar op te geven of over te discussiëren.

‘Al doende en ervarende komt men tot inzicht’, was een van de basisovertuigingen van Jacob Levi Moreno (1889-1974), de grondlegger van psychodrama. Hijzelf definieerde psychodrama als: ‘Het exploreren van de subjectieve waarheid van de protagonist door middel van spontane gedramatiseerde improvisaties’ (Holmes e.a., 1994). Het is een manier om in het ‘hier en nu’ te ervaren en waar te nemen wat er in iemands leven plaatsvindt of vroeger heeft plaatsgevonden.

---

1 Om de tekst leesbaar te houden, heb ik ervoor gekozen om ‘zij’ te gebruiken voor de director/psychodramaturg/psychodramatherapeut en ‘hij’ als het over een cliënt gaat, tenzij uit de tekst duidelijk blijkt dat de cliënt een vrouw is.

Het verhaal gaat dat Moreno rond 1911, hij was toen 22 jaar en student medicijnen, in een park in Wenen zat en daar met kinderen praatte. Hij ontdekte toen dat als je hen hun gang liet gaan om van hun problemen een spontaan toneelstukje te maken, dit een oplossend effect had. Hij zag hoe zij de andere mensen uit hun leven nadeden en hoe creatief en spontaan dit rollenspel was. Was een kind bijvoorbeeld boos op haar onderwijzer, dan deed zij hem precies na, nam dezelfde houding en gezichtsuitdrukking aan en imiteerde zelfs zijn stem. Op deze manier werd het kind minder bang voor haar onderwijzer en begreep hem beter. Soms vroeg zij een ander kind die onderwijzer te spelen en kon zo dingen tegen hem zeggen, die zij in het echt niet had gedurfd. Moreno constateerde dat deze toneelstukjes de werkelijkheid vaak dicht benaderden en merkte hoe een kind zich zo op haar toekomst voorbereidde, door iets uit het verleden in het nu uit te spelen.

### 1.1

#### *Definities*

Peter Felix Kellerman geeft de volgende beschrijvende definitie van psychodrama.

‘Psychodrama is een psychotherapeutische methode, waarin cliënten uitgenodigd worden om met hetgeen zij doen door te gaan, via drama, rollenspel en gedramatiseerde zelfrepresentaties. Het doel is hun gedrag anders te doen aflopen dan zij gewoon zijn. Hierbij wordt zowel verbale als non-verbale communicatie gebruikt. Verschillende situaties kunnen in scène gezet worden. Bijvoorbeeld: specifieke situaties uit het verleden, zoals die herinnerd worden door de cliënt. *Unfinished-business*, innerlijke conflicten, fantasieën, dromen en ook voorbereiding op spannende situaties in de toekomst of onvoorbereide uitingen van actuele gevoelens en gedachten. Deze scènes betreffen ofwel een benadering van reële situaties, ofwel representaties van innerlijke mentale processen. De voor het drama benodigde rollen kunnen naar wens of door medegroepsleden, of door levenloze objecten gespeeld worden. Er worden verscheidene technieken toegepast zoals: rolwisseling, dubbelen, spiegelen, concretiseren, vergroten en alleenspraak (Kellerman, 1992).

Blatner (1975) beschrijft psychodrama als een methode waarbij de cliënt wordt geholpen zijn probleem uit te beelden in plaats van erover te praten.

Door middel van psychodrama wordt uitgespeeld hoe iemand zijn verleden beleefd en geïnternaliseerd heeft, niet alleen de interpsychische maar ook de intrapsychische conflicten worden zichtbaar gemaakt (Arendsen Hein & Van der Keuken, 1994).

## 1.2

### Terminologie

De door Moreno geïntroduceerde terminologie, zoals hierna beschreven, stamt uit het Griekse drama in de oudheid en wordt nog steeds gebruikt.

Een psychodrama wordt geleid door een psychotherapeut die is opgeleid tot psychodramaturg, ook wel *director* genoemd. De cotherapeut (indien aanwezig) heet *vaste dubbel* of *therapeutische hulp-ego*. De cliënt die centraal staat, de hoofdrolspeler en tegelijkertijd de enige die juist geen rol speelt en zichzelf is, heet *protagonist*. De cliënten die rollen vervullen in zijn drama worden *antagonisten* genoemd. De overige groepsleden, die geen rol spelen, vormen het *publiek*.

Iedereen kan een bijdrage leveren aan het psychodrama van een ander door te *dubbelen*. Dit is een methodiek die allen die meedoen aan een psychodrama snel van elkaar overnemen en leren. Men gaat achter de protagonist of een antagonist staan en zegt wat men denkt dat er in hem omgaat. De protagonist of de antagonist beslist zelf of hij wat gedubbeld is, accepteert of niet. Zo ja, dan herhaalt hij wat gedubbeld is in eigen woorden. De persoon die de dubbel geeft, wordt zelf ook een dubbel genoemd.

Lees verder over dubbelen in hoofdstuk VI Speciale technieken.

Naast inzicht verwerven en herbeleven van oude trauma's en gebeurtenissen, staat bij psychodrama het zoeken naar nieuwe opties en gedragsalternatieven centraal. Men kan experimenteren met nieuw gedrag, ervaren hoe dat voelt en er alvast aan wennen. Het is een soort zwemmen op het droge, waarin de nieuwe verworvenheden kunnen consolideren, waar het geen kwaad kan, als er eens iets misgaat. Het is een proeftuin, waarin de zon nog niet zo fel schijnt en de regen gedoseerd kan worden.

Met hulp van de groepsleden wordt een situatie uit het leven van de protagonist, de hoofdrolspeler, in scène gezet. Het gaat om de persoonlijke waarheid van de protagonist. Deze zou voor een ander, die bij diezelfde gebeurtenis aanwezig was, schokkend of onthullend kunnen zijn, omdat de waarheid er, vanuit het perspectief van de ander, totaal anders kan uitzien. In het hiervoor beschreven vignet van Marie heeft de moeder in het echt, wellicht nooit zo duidelijk die woorden tegen haar dochter uitgesproken. Zou je het haar vragen, dan ontkent zij mogelijk dat haar dochter niet gewenst was. Toch heeft Marie wel tussen de regels van haar leven door aangevoeld, dat haar moeder weinig ruimte voor haar had en haar de rol van 'vervangkind' toedeelde. Het is dus de innerlijke representatie van Marie die in scène gezet wordt.

De groepsleden in een psychodramagroep, van wie sommigen de antagonisten worden, kunnen een belangrijke therapeutische functie voor elkaar hebben. Juist

omdat zij de gebeurtenis die wordt uitgespeeld niet hebben meegemaakt, kunnen zij de protagonist open, vanuit hun eigen zienswijze, een vernieuwende kijk op de scène bieden.

In het geval van Marie kon degene die het kind speelde, zeggen: ‘Die moeder heeft geen plaats voor mij, omdat zij nooit afscheid heeft genomen van het doodgeboren broertje, dat vóór mij kwam. Het lijkt wel of zij zich dan niet meer loyaal zou voelen naar dat broertje, als zij mij een echte eigen plek zou gunnen.’

Een nieuw inzicht voor de protagonist Marie die zich tot nog toe alleen maar niet gewenst voelde, maar nooit had begrepen waarom haar moeder zo tegen haar deed.

‘Je kunt je leven niet overdoen, je kunt het verleden niet veranderen, maar je kunt wel je kijk op het verleden veranderen’, is een vaak gehoorde uitspraak tijdens psychodramasessies.

Psychodramazittingen vinden plaats in een groep van minimaal zeven personen. Hoeveel mensen er maximaal in een groep zitten, hangt onder andere af van wat de *director* aankan, gewend is en wenselijk vindt. De sessies verlopen meestal volgens een vaste structuur:

- opwarmfase;
- actiefase, het opbouwen en uitspelen van een situatie;
- afrondingsfase, het delen van wat men geleerd en ervaren heeft tijdens de psychodramasessie.

## 2

### Psychodrama en theorie

#### 2.1

##### *Behoefte aan een theorie*

In de dagelijkse praktijk past een groot aantal professionals psychodrama toe als een bruikbare methode gestuurd door gezond verstand en op grond van verworven praktijkkennis, intuïtie en ervaring. Verschillende auteurs wijzen op de behoefte aan een onderbouwende theorie. Psychodrama staat meer bekend om zijn methode dan om zijn theorie.

‘Naar mijn mening moet de definitie van psychodrama geen speciale theoretische oriëntatie suggereren. Zo’n definitie moet zich beperken tot een procedurele beschrijving van wat er werkelijk gebeurt en niet gebaseerd zijn op wat de bedoelingen of de resultaten van de behandeling zijn’ (p. 33).

‘Ik vind dat, hoewel Moreno’s theorieën bruikbaar zijn en veel klinische situaties kunnen verklaren, deze een onvoldoende allesomvattend theoretisch construct verschaffen voor psychodramatherapie’ (p. 34) (Kellerman, 1992).

In een recent verschenen handboek over psychodrama (Karp e.a., 1998) is geen woord te vinden over een theorie die ten grondslag ligt aan psychodrama of over een gemis daaraan.

‘Psychodrama is in de eerste plaats een methode, die binnen diverse theoretische kaders bruikbaar is gebleken. Toch bestaat er onder psychodramaturgen behoefte aan een steviger onderbouwd kader, waarbinnen men deze rijke methodiek theoretisch beter zou kunnen funderen. De geschriften van Moreno zijn bijzonder boeiend en inspirerend, maar in hun rijkdom ook dikwijls vluchtig-chaotisch’ (Verhofstadt-Denève, 2001b).

Verhofstadt-Denève (2001b) beschrijft zelf een ontwikkelingsgerichte benadering vanuit een existentieel dialectisch perspectief, waarin zes hoofdvragen centraal staan die volgens haar de basis vormen voor een therapeutisch hanteerbaar ‘levend’ persoonsmodel.

Er wordt een authentieke ‘ik-mij’-reflectie beoogd voor de cliënt, door antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- 1 Wie ben ik?
- 2 Wie zou ik willen zijn?
- 3 Hoe zijn de anderen?
- 4 Hoe zouden de anderen moeten zijn?
- 5 Welk beeld hebben de anderen van mij?
- 6 Welk beeld zouden de anderen van mij moeten hebben?

In veel psychodramasessies kan een aantal van deze vragen aan de orde komen. Zij zijn naar mijn idee zeer nuttig in het achterhoofd van de *director*. Ik deel de behoefte aan een coherente persoonlijkheidstheorie als onderbouwing van de psychodramapraktijk en vind dat de transactionele analyse de psychodramatherapeut een zeer geschikt theoretisch model biedt.

Psychodrama is niet deterministisch in zijn pogingen om de menselijke drijfveren en bedoelingen te begrijpen. Psychodramaturgen zullen eerder geneigd zijn na te vragen, *hoe* iemand zich gedraagt in een bepaalde situatie dan *waarom* hij zo doet.

De meeste psychodramaturgen hanteren een pragmatische aanpak, maar een duidelijke coherente theorie op grond waarvan kan worden voorspeld welke interventies wel en welke niet zullen werken, biedt de psychodramaliteratuur niet.

Om die reden wordt in dit boek uitgegaan van de theorie van transactionele analyse. Deze vormt een helder theoretisch uitgangspunt, goed te combineren met psychodrama en zeer bruikbaar in de psychodramapraktijk (Gilhuis, 2000; Arendsen Hein & Van der Keuken, 1994).