

Basis- én naslagwerk

Psychodrama in de praktijk.

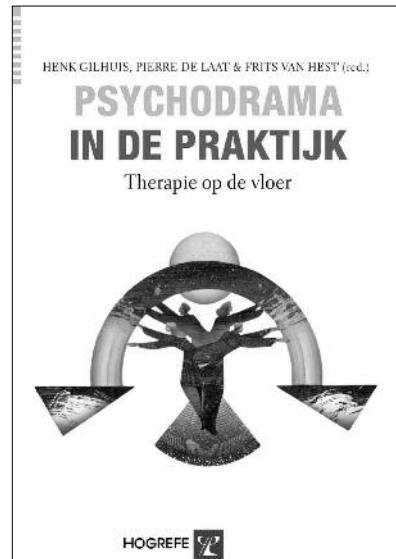
Therapie op de vloer

Henk Gilhuis, Pierre de Laat & Frits van Hest (red.)

Hogrefe Uitgevers, 2014

Aantal pagina's: 348

Prijs: €29,95



Hoewel het boek *Psychodrama in de praktijk. Therapie op de vloer* al in het najaar van 2014 verscheen, besteedden wij hier nog niet eerder aandacht aan, en dat terwijl het boek onder redactie staat en geschreven werd door een aantal NVGP-leden. Hoog tijd dus om het nu wel te bespreken, en om onze lezers nieuwsgierig te maken publiceren we een bewerking van een van de hoofdstukken uit dit boek elders in dit nummer (Interpersoonlijke psychotherapie en psychodrama, door Pim van Dun).

In de inleiding schrijft Gilhuis dat het boek voortkomt uit het enthousiasme van de auteurs voor psychodrama, en dat is als lezer goed merkbaar. Terecht wordt op pagina 10 al benadrukt dat de methode psychodrama een duidelijke theoretische onderbouwing nodig heeft over het intrapsychisch en interpersoonlijk functioneren van mensen, en dat wie met psychodrama

in groepen werkt, evenzeer kennis moet hebben van groepsprocessen en moet weten hoe deze te hanteren. Deze boodschap lijkt vooral gericht aan dramatherapeuten, die dit boek dan ook kunnen gebruiken om hun theoretische onderbouwing te verstevigen. Het boek heeft een duidelijke en overzichtelijke structuur met vijf delen: de basis; de setting; complexe problematiek; psychotherapiemodellen; achtergrond en onderzoek. Ieder deel bestaat uit een aantal hoofdstukken, die alle beginnen met een citaat.

De basis

In deel 1 (De Basis) wordt geschetst hoe psychodrama zich ontwikkeld heeft en wat de kernbegrippen (bijvoorbeeld het alsof-karakter, protagonist, warming-up, *tele*, *sharing*) inhouden (hoofdstuk 1 door Carine

Burger), en welke technieken (bijvoorbeeld dubbelen of rolwissel) en spelvormen (rol-lenspel, sociodrama, sociaal atoom) gebruikt kunnen worden, waarbij een prettig overzichtsschema gegeven wordt (hoofdstuk 2, door Carine Burger en Edith Wegman). Het wordt helder beschreven, het geeft een goede basis voor eenieder die nog niet bekend is met psychodrama, en is voor anderen ook handig als naslagwerk, om even per onderwerp te kunnen nalezen hoe het ook weer zat met bijvoorbeeld tele of terzijde. Ook wordt in het eerste deel stilgestaan bij aanverwante methoden, zoals dramatherapie, perso-psychotherapie en familieopstellingen, en bij de overeenkomsten en verschillen met psychodrama, die ook weer in een overzichtelijk schema gezet worden. De auteur van dit hoofdstuk (Edith Wegman) pleit ervoor dat dramatherapeuten ook geschoold worden in psychodrama, terwijl de psychodramatherapeut baat zou kunnen hebben bij aanvullende spelvormen zoals die in dramatherapie te vinden zijn, bijvoorbeeld het dramatische spel en het geënceneerde spel.

In het laatste hoofdstuk van deel 1 (Psychodrama als verhaal; de Reis van de Held) wordt aan de hand van de oerstructuur van verhalen het verloop van een psychodrama uiteengezet. Hierbij wordt de casus van een 25-jarige angstige en vermijdende man beschreven, van de proloog en 'de oproep tot avontuur' tot aan 'de wederopstanding' en 'het elixer' (de eerste twee en laatste twee stadia van de verhaalstructuur). Het geeft voor iemand die geen ervaring heeft met psychodrama een uitstekende kijk

op hoe psychodrama in fasen opgebouwd wordt en vorm kan krijgen. De auteur (Henk Gilhuis) benadrukt overigens dat het geen dwingend format is, en dus ook niet star gehanteerd dient te worden. Door deze uitgebreide casus gaan de kernbegrippen uit de eerste twee hoofdstukken ook meer leven.

De setting

Deel II (De Setting) betreft twee hoofdstukken, het zeer uitgebreide hoofdstuk (5) over psychodrama in de groep van Henk Gilhuis, en het voor mij aangenaam verrassende hoofdstuk (6) over monodrama van Edith Wegman.

Gilhuis beschrijft waarom de rol van de groep bij psychodrama veel verder strekt dan het ondersteunen van de protagonist. Het is de rol van de psychodramatherapeut om de groepsprocessen zodanig te hanteren dat het psychodrama erdoor wordt verrijkt, en te voorkomen dat belemmerende groepsprocessen het psychodrama negatief beïnvloeden. Er wordt stilgestaan bij de groepstaak en het groepsproces in de psychodramagroep, waarbij het proces geïllustreerd wordt in de verschillende onderdelen van een psychodrama, zoals in de warming-up, bij de keuze van de protagonist, tijdens de actiefase, in de sharing. Kleine vignetten verhelderen wat bedoeld wordt en er worden concrete handvatten geboden hoe te handelen, bijvoorbeeld als de therapeut ervoor kiest om de hele groep een rol te geven, als uitvergrote stem van de protagonist. Ook wordt aandacht besteed aan de fasen zoals beschreven door

McKenzie in de ontwikkeling van een psychotherapiegroep: betrokkenheidsfase, differentiatie of conflictfase, wederkerigheidsfase en beëindigingsfase. Voor groepspsychotherapeuten mag dit als bekend terrein verondersteld worden, maar door de expliciete koppeling aan de context van psychodrama is het ook voor hen zeker leerzaam. Het hoofdstuk wordt afgesloten met de vraag hoe het groepsproces vlot te trekken met behulp van psychodramatechnieken, bijvoorbeeld door het dubbelen van de hele groep door de therapeut als hij vermoedt dat er onuitgesproken zaken in de hele groep leven, of door het maken van een actiesociogram met de hele groep, waarbij onderlinge posities in afstand en nabijheid inzichtelijk gemaakt worden. Het begrip monodrama (hoofdstuk 6) was nieuw voor mij. Het is een toegepaste vorm van psychodrama binnen een individuele therapie, en daarmee dus eigenlijk een *psychodrama à deux*, namelijk van therapeut en cliënt. Het houdt in dat de protagonist alle rollen zelf speelt, en de therapeut het proces begeleidt. Hierbij dient de therapeut de functie die anders de groep zou vervullen, in zijn interventies te integreren. En wat de protagonist betreft: ook al staat hij centraal, het gaat ook hier om zijn interpersoonlijke relaties, om het (her)vinden van de verbondenheid met zichzelf en met anderen. Ook in dit hoofdstuk wordt aan de hand van een casus het een en ander inzichtelijk gemaakt, waarbij aandacht besteed wordt aan de voorbereiding, afspraken, warming-up, speelfase en nabespreking. Mooi om te lezen is dat er in de nabespre-

king in eerste instantie ruimte is voor stilte (p. 140) om de overgang van spel naar realiteit te markeren, maar ook om stil te staan bij de betekenis van het spel en dat te laten doordringen. De *monologue intérieur* is een belangrijke techniek in het monodrama, die de functie heeft van het dubbelen zoals dat in een groepspsychodrama gebruikt wordt. Bij rolwisseling in het monodrama wordt vaak gebruikgemaakt van stoelen, die verschillende personages kunnen vertegenwoordigen die door de protagonist gespeeld kunnen worden. De surplus-realiteit, de ervaring die boven de realiteit uitstijgt, het symbolische spel waarin de protagonist al zijn innerlijke gevoelens en gedachten kan uiten, is bij uitstek een geschikte techniek voor zeer angstige of getraumatiseerde cliënten. 'Een dergelijk gebruik van de verbeelding heeft niet tot doel de waarheid te verdraaien maar om de binnenwereld van de getraumatiseerde te versterken, zodat hij zich beter kan verhouden met de onmogelijke werkelijkheid van de buitenwereld.' (p.146). Speciale aandacht is er voor de therapeut in het monodrama: om rolverwarring en ongewenste tegenoverdrachtsreacties te vermijden dient het te allen tijde duidelijk te zijn welke rol de therapeut aanneemt. Zo dient de therapeut de antagonistrol niet zelf te spelen, maar kan hij die bijvoorbeeld wel dubbelen achter de stoel die voor de antagonist gekozen is.

Complexe problematiek

Deel III (Psychodrama bij complexe problematiek) bestaat ook uit twee hoofdstukken,

één over persoonlijkheidsstoornissen en één over trauma. Het hoofdstuk over persoonlijkheidsstoornissen en psychodrama van Carine Burger en Henk Gilhuis begint met een pakkend vignet waarbij het goed misgaat, wat meteen laat zien waarom het zo belangrijk is dat psychodrama gedragen wordt door grondige kennis van intrapsychisch en interpersoonlijk functioneren, zoals in de inleiding al gesteld wordt. Aan de hand van begrippen als het Zelf, de emotieregulatie, de gehechtheid en het vermogen tot mentaliseren wordt duidelijk gemaakt wat er bij iemand met een persoonlijkheidsstoornis speelt. In de rest van het hoofdstuk worden de borderline persoonlijkheidsstructuur en de neurotische persoonlijkheidsstructuur onderscheiden en aan de hand van casuïstiek belicht. Mijns inziens maken de auteurs terecht deze structuurindeling, het biedt immers een veel breder kader dan de beschrijvende diagnostische criteria van de DSM over persoonlijkheidsstoornissen.

In de casus van de borderline persoonlijkheidsstructuur volgen we Ineke, en zien we hoe structurerende interventies haar kunnen helpen te mentaliseren en te voorkomen dat de emoties te hoog oplopen en niet meer te verdragen zijn. Een voorbeeld hiervan is van te voren een speellijst te maken, zodat de protagonist weet wanneer hij of zij aan de beurt is, of eerst eens bij meer ervaren groepsleden de kat uit de boom kan kijken, een rol in het spel van een andere protagonist krijgt toebedeeld, of voorzichtig kan oefenen met dubbelen in het psychodrama van een ander, en dus niet impulsief in het diepe springt. De rol van de co-therapeut is bij een

borderline psychodramagroep anders, namelijk actiever ten behoeve van de protagonist door te verwoorden wat er aan heftige gevoelens en gedachten in de protagonist om kan gaan zodat deze kan blijven mentaliseren. Hoewel in ieder psychodrama toepasbaar, zullen technieken als ‘de veilige plek’, spiegelen en stand-in vaker bij een borderlinegroep gehanteerd worden om te voorkomen dat de protagonist overspoeld raakt door de emoties. Ook het terugspoelen van het spel met behulp van een terzijde helpt hierbij om het mentaliseren weer op gang te brengen. Steeds moet gezocht worden naar de speelruimte op de emotionele thermometer: niet te koud (veel denken en niet voelen) en niet te heet (weinig denken en veel voelen).

Bij de neurotische persoonlijkheidsstructuur staat de *inhoud* van het Zelf onder druk, en is er eerder sprake van rigiditeit dan van instabiliteit. Kenmerkend is de angstige en vermijdende hechtingsstijl, en een sterke controlebehoefte. Het denken domineert, er is vaak weinig contact met het eigen gevoel en angst om te voelen (affectfobie). Psychodrama kan helpen om het rigide Zelf te versoepelen. Ook hier wordt aan de hand van een casus verduidelijkt hoe het in zijn werk gaat, en wat het verschil is met een psychodrama bij de borderline persoonlijkheidsstructuur.

Overeenkomsten en verschillen worden in een overzicht aan het einde van het hoofdstuk naast elkaar gezet.

Hoofdstuk 8 (Trauma en psychodrama), geschreven door Pim van Dun, begint met uitleg wat een trauma is, wat enkelvoudige

versus complexe traumatisering inhoudt, en dat dissociatie een overlevingsstrategie is voor het belaagde Zelf. De verschillende fasen van traumabehandeling (stabilisatie en symptoomreductie, reconstructie en doorwerking, integratie en consolidatie) komen aan bod, en er wordt uitgebreid stilgestaan bij Ogdens tolerantievenster en hyper- versus *hypo-arousal*. In psychodrama met getraumatiseerden is het van belang dat zij niet opnieuw in de situatie gebracht worden die ze tijdens het trauma hebben meegemaakt, omdat dit buiten het tolerantievenster valt en de kans op afhaken dan groot is. Allereerst moet de therapeut met zijn cliënt op zoek gaan naar de veilige plek. Dit kan ook een kwaliteit zijn van de cliënt (humor of doorzettingsvermogen), een steunfiguur in het leven van de cliënt (zijn grootmoeder, ook al leeft die niet meer), een verworvenheid (diploma, moederschap) of transpersoonlijk van aard zijn: God, de natuur, de zon, muziek etc.

Vaak wordt ervoor gekozen de protagonist niet zelf de rol te laten spelen van degene die aan het trauma wordt blootgesteld, maar daarvoor iemand anders te kiezen. De protagonist beweegt zich zo buiten de scène naast de therapeut. Hij praat in en doet voor, maar is nergens zelf in de positie van het slachtoffer. Doel is dan een emotionele exploratie die in dienst staat van de uiteindelijke integratie van het trauma. Voordat een protagonist zelf het slachtoffer speelt, moet er *rescripting* gedaan zijn. In een casus wordt in stappen zichtbaar hoe het psychodrama opgebouwd wordt en wat er bereikt wordt.

Psychotherapiemodellen

In Deel IV (Psychodrama in combinatie met verschillende psychotherapiemodellen) komen achtereenvolgend IPT (Pim van Dun), CGT (Marina van Sluys en Pim van Dun), schematherapie (Pim van Dun), Transactionele Analyse (Marijke Arendsen Hein) en systeemdenken (Marijke Arendsen Hein) aan bod. Deze theorieën kunnen als kompas gezien worden bij het inschatten van de problematiek en de draagkracht van de cliënt, en bij het maken van keuzen voor thema's, technieken en spelvormen. Omdat MBT al in het hoofdstuk over persoonlijkheidsstoornissen aan de orde gekomen is, wordt dit niet verder als apart hoofdstuk behandeld in het boek. Genoemde referentiekaders mogen bekend verondersteld worden voor de lezers van *Groepen*, om die reden besteed ik er in deze bespreking verder geen aandacht aan. Het hoofdstuk over schematherapie van Pim van Dun staat elders in aangepaste versie in dit nummer en is een goede indicator van wat ook in de andere hoofdstukken van deel IV te verwachten valt. In elk hoofdstuk is hier ook weer een goede mix van theorie en casuïstiek te vinden.

Achtergrond en onderzoek

Deel V (Achtergrond en onderzoek), het laatste deel in het boek, beslaat twee hoofdstukken. Henk Gilhuis bespreekt de effectiviteit en werkzame factoren van psychodrama. Hij concludeert dat er bemoedigende resultaten uit onderzoek komen, vooral

waar het angst- en stemmingsstoornissen betreft, maar ook bij verslaving, agressief of antisociaal gedrag en trauma zou het effect aannemelijk zijn. Er zijn echter weinig RCT's gedaan, de onderzoekspopulaties kunnen nogal uiteenlopen wat vergelijking moeilijk maakt, en ook is niet altijd duidelijk of het over de effecten van psychodrama als geheel gaat of om deelaspecten. 'Aangenomen wordt dat de werkzame factoren in psychodrama gefaciliteerd worden door de specifieke combinatie van het visualiseren van beelden uit de herinnering en het fysiek ensceneren van deze beelden. Niet alleen imaginatie, maar ook beweging en handeling spelen bij psychodrama een grote rol. Hierdoor wordt het gehele geheugennetwerk gereactiveerd, wat een voorwaarde is voor emotionele bewustwording en verandering.' (p.314).

In het laatste hoofdstuk (Het voelende brein als instrument: neurobiologische inzichten) maakt Pierre de Laat de vergelijking tussen Moreno's begrippen tele en sociometrie, en de *Theory of Mind* en *mind reading*. Tele verwijst naar voelen op afstand, terwijl sociometrie het mentaal maken van een sociale kaart is, die een onderdeel van ons geheugen gaat vormen. De Laat staat stil bij spiegelneuronen en resonantie, dat in eerste plaats neuraal van aard is en zich in de onbewuste gebieden van het centrale zenuwstelsel afspeelt. Technieken van psychodrama zoals spiegelen, dubbelen en rolwissel zijn gebaseerd op de vroegste interacties tussen moeder en kind. De Laat concludeert dat aangenomen mag worden dat bij al deze technieken het emotionele

brein (met de spiegelneuronen) een grote rol speelt, waarbij deelnemers en toeschouwers continu in een proces van mind reading en mentaliseren betrokken zijn.

Bij een psychodramascène is de *embodiment – the body knows* – van wezenlijk belang voor de reconstructie en verbeelding van de herinnering. Het geheugen heeft geen statisch archief, maar reconstrueert via het zenuwstelsel vanuit gedachten en beelden, inclusief de bijbehorende gevoelens, de gezochte herinnering. Psychodrama is spelen met de verbeelding van waarnemingen en ervaringen van werkelijke gebeurtenissen uit ons leven, met herinneringen aan waarnemingen, reflecties en fantasieën. Vanuit de verbeelding roept men tijdens het psychodrama dezelfde of hoogstens iets afgezwakte gevoelens en emoties op als bij de zintuiglijke waarnemingen in het hier en nu (p. 327).

Redacteur Frits van Hest sluit het boek af met een korte tekst waarin hij noemt dat de toepassing van psychodrama buiten de ggz ingezet zou kunnen worden voor de oplossing van maatschappelijke en bedrijfskundige vraagstukken.

Meer actie in mijn spreekkamer?

Het boek is zeer toegankelijk, prettig leesbaar (dus goed geschreven) en met de vele praktijkvoorbeelden dekt de titel – *Psychodrama in de praktijk* – ruimschoots de inhoud. Het boek is voor een breed publiek geschreven, van beginnend drama-therapeut tot doorgewinterde psychotherapeut, en hoewel dat vaak betekent dat er

water bij de wijn gedaan moet worden, is dat hier naar mijn idee niet gebeurd.

Regelmatig ervoer ik tijdens het lezen: wat zit ik toch de hele dag in dezelfde stoel te luisteren en te praten! Af en toe zou wat meer actie in mijn spreekkamer in de vorm van psychodrama toch welkom zijn. Het riep bij mij ook mooie herinneringen op aan de periode dat ik gedurende een half jaar als co-therapeut van een van de auteurs (Carine Burger) in een groep voor adolescenten met borderline persoonlijkheidsstructuur mocht meedraaien, en aan den lijve heb ondervonden wat een krachtig en effectief medium psychodrama kan zijn. Zijn er ook nog kritische opmerkingen te maken? Ja, al wil ik meteen benadrukken dat ik het boek als geheel en in zijn delen zeer geslaagd vind. Bij de keuze voor de verschillende psychotherapiemodellen kan natuurlijk niet alles even uitgebreid aan bod komen, maar ik had graag wat gelezen over psychodrama en het psychoanalytisch gedachtegoed.

In de inleiding staat: 'Ook al is dit een praktijkboek over psychodrama, in deze tijd mag een overzicht van de stand van zaken op onderzoeksgebied niet ontbreken.' (p.11). Het valt te waarderen dat hier aandacht aan besteed is, maar omdat er ook nog niet zo heel veel concreets aan uitkomsten te melden valt, blijven deze hoofdstukken bij mij minder hangen dan de praktijkhoofdstukken.

Het onderwerp dat Van Hest aansnijdt – psychodrama buiten de ggz – daar had ik graag wat meer over willen lezen.

Tot slot valt op dat in de literatuurlijst

namen als De Haas en De Waal onder de letter D gerangschikt staan, en namen als Van Aken of Van der Hart onder de V. Ongebruikelijk in het Nederlandse taalgebied, en daardoor in eerste instantie ook wat verwarrend. Zoekend onder de H zal je de naam van De Haas niet vinden.

Arnout ter Haar