



Een *full circle* psychodrama

Een verslag van de workshop van Petra van Hulsen en Jan van Trier over de inbedding van therapeutische grenzen binnen de structuur van psychodrama.

Door Silvia Pol

Psychodrama werd begin twintigste eeuw in Wenen ontwikkeld door Jacob Levy Moreno, die ook wel gezien wordt als de grondlegger van groepstherapie (Gilhuis, 2014). Hij werd geïnspireerd door spelende kinderen die situaties uitbeelden uit hun leven, bijvoorbeeld door een boze onderwijzer na te doen en zodoende minder bang te worden van de houding van deze onderwijzer (Arendsen Hein, 2004). Dit bracht Moreno ertoe te experimenteren met improvisatietheater. Hij zag hoe spontaan rollenspel hielp bij het verwerken van emoties en het begrijpen van sociale relaties.

In deze interactieve workshop boden Petra van Hulsen en Jan van Trier, beiden docent psychodrama, een proeverij van technieken waarmee ruimte wordt geboden binnen veilige grenzen. Gebaseerd op het klassieke Griekse theater wordt er in het psychodrama gewerkt met een protagonist, de persoon die centraal staat, antagonist, de personen die rollen op zich nemen, en een koor dat wordt gevormd door het publiek. Het drama bestaat uit een warming-up, een actiefase en een afrondingsfase en wordt geleid door de *director*, de psychotherapeut die de leiding neemt. De co-therapeut heeft de functie van therapeutisch hulp-ego van de protagonist en wordt 'vaste dubbel' genoemd. In de workshop doorliepen we de stappen

van het psychodrama aan de hand van de inbreng van een deelnemer.

De drie fasen

De warming-up maakt gebruik van spelvormen en heeft tot doel veiligheid te creëren, waardoor er ruimte is voor spontaniteit en het ontstaan van thema's. In de warming-up wordt een permissieve sfeer geboden waarin niets vreemd wordt gevonden. Bij de start

Het is bijzonder hoe makkelijk er een speelse sfeer ontstaat en tegelijk hoe spannend het kan worden

werd 'Grumpy' voorgesteld, een wat boos kijkende knuffelfiguur, die duidelijk maakt dat je altijd 'nee' mag zeggen in reactie op een vraag of voorstel. We staan in een kring en krijgen de volgende instructie; doe je handen tegen elkaar en wijs naar je buur en zeg 'zip', of wijs naar een ander en zeg 'zap'. De beurt wordt zo op speelse wijze een paar ronden aan elkaar doorgegeven. Daarna mogen we ook een grens aangeven door met je handen af te weren en 'boink' te zeggen. In dit spel mag je uitreiken naar elkaar en verleiden, maar ook duelleren door je toon en houding aan te passen. Het is bijzonder hoe makkelijk er een speelse sfeer ontstaat en tegelijk hoe spannend het toch kan worden: doe ik mee of niet? Doe ik het goed of niet? Mag ik fouten maken of niet? Word ik verleid of niet? Word ik begrensd of niet? Voel ik me geraakt of niet? Voel ik me ge-

accepteerd of niet? Een atmosfeer creëren waarin ruimte is voor spontaniteit vraagt om het zorgvuldig aanbrengen van veilige grenzen.

Voor de actiefase vraagt de director wie een onderwerp uit het eigen leven wil uitdiepen. Daarna wordt uitgelegd dat de koorleden mogen dubbelen door de protagonist een zin aan te bieden die mogelijk kan helpen. De dubbel gaat schuin achter de protagonist staan en verwoordt wat die mogelijk voelt, denkt of eigenlijk zou willen zeggen (Arendsen Hein, 2004). Het is een vorm van steun, verdieping en bewustwording. Dubbelen doet een beroep op het mentaliseren van de deelnemers. Er is geen foute dubbel, een dubbel brengt alleen op ideeën. De dubbel gaat weer zitten. De protagonist kan nu wat klopt overnemen door het zelf in een passende zin uit te spreken.

De protagonist wordt uitgenodigd zichzelf te zijn en geen rol op zich te nemen. De director gaat in gesprek met de protagonist terwijl ze naast elkaar een rondje lopen door de ruimte. De vaste dubbel loopt daarachter. Al lopende wordt het contract gemaakt (waar gaan we ons op focussen?) waarbij de director in overleg met de protagonist en de vaste dubbel de scène kiest die zal worden uitgespeeld. Op uitnodiging van de director schrijft een koorlid het contract op in de woorden van de protagonist en vraagt of het zo klopt. De protagonist zet daarna de scène neer met behulp van kussens, stoelen of een symbolisch object. De director nodigt de protagonist uit om vanuit het koor mensen te vragen een rol in de scène op zich te nemen. Als de scène is ingericht gaat de protagonist achter elk van de spelers staan en zegt: 'Ik ben die en die en we zijn samen...'

De director gaat in gesprek met de protagonist over de verschillende rollen. De vaste dubbel en de koorleden die dubbelen, helpen te verhelderen wat er in de scène wordt ervaren. De director neemt de protagonist terzijde en vraagt hoe het is om zo naar de het beeld te kijken: 'Wat gebeurt er met je? Moet er nog meer over gezegd worden? Zie je de mensen om je heen, de spelers en het publiek?' Het is spannend om centraal te staan, en het is goed om daar even bij stil te staan en de aanmoedigende blik vanuit de anderen op te merken.

De director vraagt de protagonist nu om iemand uit te nodigen om de protagonist uit te beelden. Opnieuw wordt er samen naar de scène gekeken en vraagt de director: 'Hoe gaat het? Zijn er ook fragmenten van vroeger die je hier ziet? Heb je een idee over wat goed zou zijn dat er zou gebeuren, wat je zou kunnen helpen?' Dan vraagt de director aan degene die de protagonist speelt: 'Hoe is het op deze plek?' De protagonist mag deze speler nog anders neerzetten. Pas wanneer het klopt, is het beeld compleet. De director vraagt dan aan de protagonist: 'Wil je nu een nieuw beeld hebben voor hoe je zou willen dat het voor je is? Zet maar neer. Is dat goed zo?' Dan wordt nog even gekeken naar het contract. Wanneer het goed is, mag de protagonist zelf de plek in de uitgebeelde scène innemen. De director vraagt: 'Wat zou je willen zeggen?' Degene die de protagonist speelt neemt plaats in het nieuwe beeld en herhaalt diens zinnen in de scène.

Daarna begint het ontrollen. De director vraagt aan de spelers: 'Heb je in je rol nog een gevoel gehad dat je nog niet hebt kunnen delen?' Een speler kan zeggen: 'Ik ben niet langer ... maar ik ben weer mijzelf', en

schudt zich even los. Zo wordt bij alle spelers langsgedaan. De protagonist krijgt als laatste gelegenheid om wat te delen en kan daarna uitrusten en herstellen.

In de afrondingsfase mag het koor delen wat de scène in henzelf heeft geraakt. Het delen is uitdrukkelijk niet gericht aan de protagonist, maar aan de groep als geheel (Gilhuis, 2014). Dit versterkt gevoelens van herkenning en biedt normalisering en verbinding. Er is applaus voor de moed van de protagonist om een persoonlijke situatie in te brengen die raakt. Immers, het voelt kwetsbaar om gevoelens toe te laten terwijl je centraal staat te midden van een groep (deels) onbekende mensen.

Mooie kennismaking

Duidelijk was dat alle deelnemers onder de indruk waren van de actiefase, die als doel heeft te verdiepen, door te werken, en catharsis of inzicht te bereiken. De afrondingsfase was helpend om de ervaringen te

De zorgvuldige afronding bracht de groep terug naar een veilige, gedeelde realiteit

integreren door deze samen te delen, met als doel betekenis te geven, te verbinden en af te ronden. Op deze wijze wordt een *full circle* doorlopen waarin alles wat er is gebeurd – in actie, emotie en inzicht – bewust wordt geïntegreerd. Het gaat erom dat de ervaring niet 'open' blijft, maar kan worden afgerond en daarmee draaglijk wordt. We

konden in deze workshop merken hoe de zorgvuldige afronding van het uitgespeelde drama ervoor zorgde dat de ervaren intensiteit kon afnemen en de groep werd teruggebracht naar een veilige, gedeelde realiteit. De workshop bood een mooie kennismaking met psychodrama en tegelijk een opfrissing van eerder opgedane kennis en ervaring. Het vormde een uitnodiging om deelname aan de psychodramaopleiding te overwegen.

Deze bestaat uit een tweejarij theoretisch-technisch gedeelte gevolgd door een supervisiejaar. Meer informatie over de opleiding is te vinden op www.psychodrama-opleiding.nl. ■

Refereren aan:

.....
Pol, S. (2026). Psychodrama en grenzen. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, (21)2, p. 81-84.
.....

Literatuur

.....
Arendsen Hein, M. (2004). *Psychodrama en transactionele analyse*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Burger, C. (2014). De methode: ontwikkeling en kernbegrippen. In: G. Gilhuis, P. de Laat & F. van Hest [Red.], *Psychodrama in de praktijk. Therapie op de vloer* (p.15-39). Amsterdam: Hogrefe.

Gilhuis, G. (2014). Psychodrama in en door de groep. In: G. Gilhuis, P. de Laat & F. van Hest [Red.], *Psychodrama in de praktijk. Therapie op de vloer* (p.101-134). Amsterdam: Hogrefe.

Hellinger, B., Weber, G. & Beamont, H. (2015). *De verborgen dynamiek van familiebanden Met familieopstellingen oude patronen blootleggen en oplossen*. Haarlem: Altamira.
.....