



Foto's: Silvia Pol en Peter Westerhof

‘Ik ben niet zo’n afwachtende therapeut’

Een gesprek met Marijke Arendsen Hein (1939), psycholoog / psychotherapeut, psychodrama- en groepspsychotherapeut, supervisor en opleider, over haar werk, haar achtergrond en de vormende ervaringen in haar leven.

Door **Silvia Pol**, klinisch psycholoog/psychotherapeut, P-opleider, supervisor NVGP en VGCT en redacteur van dit blad. Ze werkt bij Scelta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek, onderdeel van GGNet in Apeldoorn.

Marijke Arendsen Hein werd voor mij een rolmodel in mijn opleiding tot klinisch psycholoog/psychotherapeut en is dat als een bevlogen, betrokken, creatieve en compassievolle psychotherapeut en collega ook altijd gebleven. In het jarenlang opleiden, bieden van leergroepen en workshops en het schrijven van boeken inspireert ze veel collega's in zowel binnen- als buitenland. Het leek mij daarom een goede zaak om met haar in gesprek te gaan over ons vak en de ontwikkeling die zij daarin – ook persoonlijk – heeft doorgemaakt. Al lezende viel mij op hoe mooi de kernelementen in haar werk op elkaar aansluiten: de persoonlijkheidstheorie van de transactionele analyse, de praktische en op emotioneel beleven gerichte werkwijze van psychodrama, de kracht van de groepssetting die vraagt om kennis van groepsdynamica, en de aandacht voor het systeem; de oorspronkelijke groep waarin wij onze hechtingservaringen opdoen en de partnerrelatie waarin we probe-

ren een optimale hechting te ontwikkelen. Haar appartement ligt aan een van de voormalige havens van Amsterdam. We zitten tegenover elkaar in fauteuils voor het raam met uitzicht over het IJ. Deze zomer heeft ze hier dagelijks gezwommen en inderdaad, ik zie het haar zo doen: ondernemend, nieuwsgierig, krachtig en sportief.

Een blijvend mooi vak

Arendsen Hein werkt ondanks het feit dat ze de pensioengerechtigde leeftijd allang voorbij is, ruim twintig uur in de week. Samen met Jan van Trier, psychiater, leidt ze wekelijks twee gemengde leergroepen. Om de week leidt ze een psychodramagroep en een groep voor Engelssprekende vrouwen in Amsterdam. Daarnaast geeft ze supervisie en voert ze op beperkte basis individuele gesprekken.

Toen ze een advertentie zag in het vakblad voor transactionele analyse (TA) om leer-

therapie te geven in Sint-Petersburg, heeft ze zich daarvoor aangemeld. Sinds acht jaar gaat ze daar tweemaal per jaar een week naartoe, en biedt twee leergroepen en supervisie over TA. Zelfs Rusland kent een kleine vereniging waarin gewerkt wordt volgens de principes van de TA. Dat is goed nieuws, vind ik. Ze vindt het geweldig leuk om te doen en beschouwt het als een cadeautje dat dit op haar pad is gekomen. Eerder heeft ze enkele colleges over trauma en traumabehandeling gegeven in Oekraïne aan hulpverleners die zouden gaan werken met slachtoffers van Tsjernobyl; dit verliep via PUM, een overheidsinstelling die zich inspant om de kennis en ervaring van gepensioneerde Nederlanders op vrijwillige basis in te zetten ten bate van de ontwikkeling van andere landen. Op deze manier werd ze bekend met het werken met een tolk in een Oost-Europees land. Ze heeft nog wel geprobeerd om Russisch te leren, maar dat bleek te moeilijk en gelukkig niet nodig met een goede en sensitieve tolk.

Opgroeien met de kliniek in huis

Pratend over groepspsychotherapie moeten we vaststellen dat Arendsen Hein daarmee van jongs af aan is opgegroeid. Haar vader G.W. Arendsen Hein (1912-1995), werkte als psychiater en heeft als eerste een therapeutische gemeenschap gesticht in Nederland onder de naam Veluweland. Therapeutische gemeenschappen bestonden destijds wel voor militairen maar niet voor burgers.

Haar vader kocht het landgoed Veluweland

te Lunteren in 1947 en startte een neurose-kliniek die gemodelleerd werd naar de therapeutische gemeenschap. Gasten betaalden een verpleegprijs van 7.50 per dag waarvoor onder meer groepspsychotherapie, beeldende therapie en psychomotorische therapie werd geboden. Daarnaast was er tuintherapie en werd er gezamenlijk gekookt en corvee gedaan. Op basis van ideeën over collectieve verantwoordelijkheid, burgerschap en empowerment, werden therapeutische gemeenschappen doelbewust georganiseerd op een manier die persoonlijke verantwoordelijkheid aanmoedigt (Clarys, 2008). Haar vader bezocht onder meer Maxwell Jones in Engeland om te weten te komen hoe deze vorm van therapie werd uitgevoerd. In de therapeutische gemeenschap wordt het geheel, met zijn structuur, zijn regels, zijn rollen, zijn programma en met de onderlinge interacties die er continu plaatshebben, gezien als therapeutisch medium bij uitstek (Van der Linden, 1979). Later werden in Nederland meer therapeutische gemeenschappen in Nederland gesticht zoals de Viersprong onder leiding van Piet Jongerius, Amstelland door Jan van de Lande en de Venne door Jaap Voorhoeve.

Vanaf haar achtste jaar woonde ze in het monumentale negentiende-eeuwse pand waarin de kliniek gevestigd was. En hoewel het gezin over een afgescheiden woonruimte beschikte, kwam ze de aanwezige gasten tegen in de gangen. Ze mocht niet in de centrale woonkamer komen of in de gastenverblijven. Van jongs af aan was ze nieuwsgierig en vond ze dat spannend: 'Wat doen die mensen?' Haar vader was eveneens genees-

heer-directeur van Groot Batelaar, een nabijgelegen forensische kliniek en werkeenheden van het Leger des Heils. Men bood de patiënten aldaar, behalve groepsbehandeling, psychodrama en een rustige omgeving met werk op het land, ook ontspanning in de vorm van volksdansen. Maar ze hadden veelal te weinig meisjes en dan werd Marijke gevraagd of ze mee wilde doen aan het dansen. 'En dat deed ik!'

De therapeutische gemeenschap streefde naar een zo goed mogelijk therapeutisch klimaat, 'dat wil zeggen een open en eerlijke sfeer waarin mensen zich kunnen uitspreken'. Voor haar vormt dit principe nog altijd de achtergrond van haar interesse in groepen. Wanneer serieus met elkaar kan worden gesproken en niet alles wordt geaccepteerd, dan vindt zij groepen uitermate krachtig en steunend.

De ideeën van Adler

Haar vader was trots op een foto van een ontmoeting tussen hem en Alfred Adler (1870-1937), hoogleraar psychiatrie in New York, en derde stamvader van de psychoanalyse naast Sigmund Freud en Carl Gustave Jung. Hij was geïnteresseerd in Adlers *Individualpsychologie* die ervan uitgaat dat ieder mens als geheel functioneert waar anderen, met name Freud, een verdeelde persoonlijkheid benadrukten. Daarnaast zag Adler de mens bovenal als een sociaal en tevens doelgericht wezen en meende hij dat gedragingen alleen begrepen kunnen worden vanuit hun sociale betekenis. Hij had daarmee, eveneens anders dan Freud,

oog voor de invloed van de omgeving op het individu en voor het intermenselijk contact. Ook stelde hij dat de plaats in het gezin zeer belangrijk is voor de vorming van de persoonlijkheid. Hij zag een teveel aan aandacht als oorzaak voor afhankelijkheid, en verwaarlozing als oorzaak voor problemen met het geven en ontvangen van liefde. Hij meende dat in opvoeding regels, liefde en respect, de basis vormen van een gezonde ontwikkeling.

Adler introduceerde met zijn theorie een aantal nieuwe en nog steeds actuele begrippen zoals *levensstijl*, waarmee wordt bedoeld de diepste opvattingen van een persoon over zichzelf, anderen en het eigen levensdoel, *minderwaardigheidscomplex* en het bijbehorende *compensatiestreven* (bij extreme vormen *overcompensatie*), en het *creatieve zelf*, waarbij hij ervan uitging dat de mens wordt geboren met een aantal gegevenheden maar vrij is te bepalen hoe daarmee om te gaan (Hellinga, 1975). De opvattingen van Adler zijn zeer vruchtbaar gebleken voor het leren begrijpen van mensen (zie hun verdere ontwikkeling in de TA en schematherapie), en vormen een stimulans en theoretische onderbouwing voor het werken met groepen.

Haar vader was, kortom, een inspirerende man die altijd nadacht over mogelijke nieuwe benaderingen en werkwijzen en de ideeën van Adler werden dan ook besproken in het gezin.

Een onderwerp dat onherroepelijk opkomt bij de vraag hoe de interesse in ons vak is gewekt, is de vraag naar vormende ervaringen in haar eigen gezin van herkomst.

Sociaal engagement

Arendsen Hein wordt in een intellectueel milieu geboren, vlak voor de Tweede Wereldoorlog, als de oudste dochter uit een gezin van drie kinderen. Haar broer en zus worden pas enkele jaren na de bevrijding geboren. In het gezin bestond een groot sociaal engagement. Haar moeder had Frans gestudeerd en had gewerkt in het Montessori-onderwijs. Zij was zeer geïnteresseerd in vernieuwingen in het onderwijs. Haar vader had aanvankelijk rechten gestudeerd en werkte als advocaat. Maar het stond hem tegen dat hij in zijn vak alles recht moest praten wat krom was. Hij is daarop alsnog medicijnen gaan studeren. Eenvoudig was dat niet, hij moest eerst een inhaal cursus Latijn volgen hetgeen vereist was voor de medische terminologie. Zijn belangstelling ging met name uit naar de psyche en hij koos voor de specialisatie psychiatrie. Interesse in de medemens was sterk aanwezig in het gezin, hetgeen zich overduidelijk laat zien in het feit dat alle drie de kinderen als hulpverlener zijn gaan werken. Haar broer werkte als maatschappelijk werker in een kerk in Duitsland tot zijn voortijdig overlijden. Haar zus Julie-Anne werkt eveneens als klinisch psycholoog/psychotherapeut en is een enthousiast en overtuigd groepstherapeut.

Het gezin werd getroffen door rampspoed toen de moeder plotseling overleed op 44-jarige leeftijd, aan een aneurysma. Dat had een immense invloed op het gezin. Zijzelf was destijds zestien jaar oud, haar jongere broer en zus zes en drie jaar. Ze

voelde zich verantwoordelijk voor haar jongere broer en zus, en er kwamen meerdere mevrouwen in huis om voor het gezin te zorgen. Haar vader hertrouwde.

Arendsen Hein koos na het gymnasium voor de studie psychologie. Onverwerkte gevoelens over het verlies van haar moeder vroegen echter aandacht en stonden het studeren in de weg. Ze ontmoette in deze periode haar man, en samen besloten ze ontwikkelingswerk te gaan doen in Oeganda.

Derdewereldland

Van het verblijf van twee jaar in een derdewereldland heeft ze veel geleerd. Idealistisch maar ook naïef kwamen ze te wonen in volledig zwarte gemeenschap en ging haar man werken in een oud, klein en onhygiënisch ziekenhuis waarin een gebrek was aan alles. Hij was nog maar zes maanden afgestudeerd als arts en kreeg te maken met een eindeloze stroom patiënten met ernstige en zeer ernstige klachten en problemen. De combinatie van *ignorance, poverty and disease* is rampzalig voor inwoners van ontwikkelingslanden. Later heeft haar man een consultancybureau opgericht om artsen die uitgezonden worden naar derdewereldlanden adequaat te scholen en te ondersteunen. Zelf werkte ze hard om het gezin, met hun pasgeboren zoon en later een babydochter onderweg, in leven te houden. Het was enorm heet, het weinige water dat er was moest worden opvangen en opgepompt, en alles moest ze zelf organiseren. Ze bakte brood en bewerkte een moestuintje. 's Avonds moest ze het tuintje voldoende

water geven om groenten te kunnen laten groeien, en overdag moest het overdekt worden met palmblieden om het groen niet te laten verschroeien. Deze buitenlandervaring, hoewel er dieptepunten waren, hebben ze beleefd als fantastisch. Niet alleen leerden beiden over het leven en over mensen om hen heen, maar vooral ook over henzelf.

Feminisme

Daarna verhuisde het gezin naar Nijmegen, waar haar man zich ging specialiseren in gynaecologie. Hij was vervolgens vanwege lange diensten weinig thuis. Marijke zorgde voor de kinderen, naast de twee eigen kinderen adopteerden ze een zoon, en moest zich erop bezinnen wat ze verder zou gaan doen. In een kleine boekhandel ontmoette ze de eigenaar, die Italiaans studeerde, en die haar voorlas uit Dante's *La Divina Commedia*. Hij moedigde haar aan haar studie psychologie opnieuw op te pakken. Over haar bezwaar dat ze al 28 jaar was en moeder, moest ze gaan spreken met de decaan. Er bleken wel mogelijkheden te zijn om weer te gaan studeren. In Nijmegen waaide een vernieuwende, progressieve en democratische wind. Daar kwam ze voor het eerst in aanraking met het feministisch denken. Vrouwen wilden meedoen en gingen om dat te demonstreren, samen sigaren rokend naar het café om aldaar te kletsen en te biljarten. Bij het voorlezen uit *Jip en Janneke* werden de sekserollen van beide kinderen omgedraaid. Het was een strijd om het recht op gelijke kansen. Samen met andere vooruitstrevende vaders

en moeders richtte zij een antiautoritaire crèche op. 'De leidende gedachte in reactie op de Tweede Wereldoorlog was: we moeten onze kinderen weerbaar maken. Het mag nooit meer gebeuren dat de opdracht een ster te dragen, mensen aan te geven of je anderszins aan te passen aan de bezetter, zo kritiekloos wordt opgevolgd. In Nederland zijn relatief de meeste Joodse mensen weggevoerd. In Denemarken deed de koning zelf een ster op en vroeg de gehele bevolking hem daarin te volgen'. De ouders van de crèche wilden dat kinderen zichzelf konden zijn en waren toen tegen het lezen van boeken over opvoeding en onderwijs (dat zou hen maar beïnvloeden) en voor de vrije ontplooiing. Ze waren idealistisch en misten de later ontstane kennis dat kinderen ook structuur en grenzen nodig hebben om zich veilig te kunnen voelen. Het feministische denken en de aandacht voor autonomie en zelfontplooiing zijn echter van grote invloed geweest op haar werk. Zo gaf ze later in een sollicitatiegesprek aan, dat vrouwen vanaf hun achttiende jaar volwassen zijn en derhalve niet betiteld moeten worden als meisjes. Hetzelfde geldt voor mannen die vanaf hun achttiende jaar geen jongens meer zijn.

Mondiger maken

Haar afstudeeronderzoek betrof het gebruik van anticonceptiemiddelen door jonge vrouwen die al of niet een abortus hadden ondergaan. De ene groep verkreeg ze via het Mildredhuis in Arnhem, 'de eerste abortuskliniek in Nederland, waar artsen niet ge-



vrijwaard van dreiging met politie-ingrijpen, vroege abortussen uitvoerden'. De tweede groep verkreeg ze via jonge vrouwen die werkten bij een koekjesfabriek. Een aanbeveling uit haar onderzoek was dat huisartsen in hun wachtkamer via een bordje bekend zouden moeten maken, of ze bereid waren anticonceptiemiddelen voor te schrijven aan jonge ongehuwde vrouwen, zodat daarmee een vernederende afwijzing kon worden voorkomen. Ook bracht ze een groep jonge vrouwen bij elkaar die een abortus hadden ondergaan, zodat ze daarover konden spreken om de ervaring te verwerken. Het onderwerp was destijds immers een taboe. 'Het was tijd van pionieren, het doel was mensen mondiger te maken en hen de boodschap te geven: ik ben van mijzelf', aldus Arendsen Haan, die het geweldig vond om deze tijd van bewustwording en democrati-

sering mee te maken. Haar eigen vader stond bekend als een autoritaire man en 'ik was dol op hem', maar ze vond het heel belangrijk dat mensen mogen leren eigen keuzes te maken.

Vernieuwend en spannend

Arendsen Hein kreeg haar eerste baan in het Aletta Jakobshuis van de Rutgers Stichting in Amsterdam. Ze had nauwelijks ervaring, had theoretische vakken gehad als statistiek en fenomenologie, maar was helemaal niet bekend met gespreksvoering: 'Ik wist niets!' In de eerste afspraak met een patiënt ging ze dan ook een beleefd gesprek aan. Een kleine advertentie in het *Maandblad Geestelijke volksgezondheid* bracht haar in 1974 in contact met Arnold van Westering. Hij had in de Verenigde Staten zijn opleiding transac-

tionele analyse (TA) gedaan en startte een eerste opleidingsgroep in Nederland. Na haar studie vond Marijke de TA in alle opzichten vernieuwend, praktisch en confronterend. Ook vond zij het spannend om in een groep van alles over zichzelf en anderen te ontdekken. 'Daar heb ik geleerd een psychotherapeut te worden', zegt zij, 'Het was een van de beste opleidingen die ik heb gehad.' De TA kent een zeer goed certificeringssysteem dat wereldwijd gelijk is. Arensen Hein heeft het gehele opleidings-traject tot en met het opleiderschap doorlopen in Nederland en deels ook in de Verenigde Staten.

Daarnaast volgde ze een breed pakket aan formeel erkende cursussen in het kader van haar opleiding tot psychotherapeut, waarbij ze het accent legde op groepspsychotherapie en systeemtherapie. Ze werd lid van Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (NVP), de Nederlandse Vereniging voor Groepspsychotherapie en Psychodrama (NVGP), en de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG). Ze is medeoprichter van ANITA (Algemeen Nederlands Instituut voor Transactionele Analyse), dit werd later de TA Academie Nederland, en daarnaast van de sector psychodrama binnen de NVGP. Van psychiater Pim Eijgenstein, die in zijn praktijk psychodramagroepen aanbood, leerde zij psychodramaturg te worden. Ook deed ze consulten op verzoek van huisartsen en ze genoot daarbij van het gezamenlijk overleg over patiënten. Ze kwam op uitnodiging te werken werkte bij het IMP in Leiden, later het RIAGG.

Terug naar Veluweland

Toen ze in 1990 een advertentie zag staan dat Veluweland een teamleider dagbehandeling zocht, solliciteerde ze. Ze werd aangenomen en heeft er jarenlang een goede tijd gehad. Ze vond het fijn om in een team te werken en was zich zeer bewust van de kracht van het team.

Arends Hein heeft in die tijd een belangrijk artikel geschreven over oppervlakte- en dieptestructuur in teams, en het belang van een heldere structuur en communicatie om een team goed te kunnen laten functioneren (Arends Hein, 1998). 'Als je team niet achter je staat, kun je leidinggeven wat je wilt maar dan lukt het niet.'

Ze werd gewaardeerd omdat ze haar vak goed verstond. Sommigen vonden het wel lastig dat ze hoofd werd terwijl ze de dochter was van de oude directeur, die overigens reeds jaren daarvoor vertrokken was. Zelf vond ze het bijzonder om op deze plek te werken, tegenover het oude huis waarin haar kamertje zich destijds bevond.

In deze periode werkte ze ook in een eigen praktijk in Zeist en bood ze jarenlang leer- en groepspraktijken samen met Henk Gilhuis, klinisch psycholoog en eveneens psychodramatherapeut. Daarnaast werkte ze als vertrouwenspersoon voor artsen in nood.

Na twaalf jaar ging ze gedeeltelijk met pensioen om meer tijd te kunnen delen met haar tweede man, die ernstig ziek geworden was. Na zijn overlijden in 2006 verhuisde ze naar Amsterdam en zette daar haar eigen praktijk voort tot op de dag van vandaag.

De kracht van groepen

Arendsen Hein zegt zichzelf een betere groepstherapeut dan individueel therapeut te vinden. 'In een individueel contact rijst vaker de vraag: wat kan ik nog zeggen om de ander te helpen? Datgene wat gezegd moet worden is al vaker gezegd. De groep is heel krachtig. In de groep blijft men minder steken in het praten over een onderwerp en moet er eerder worden gevoeld. De groep is inlevend en invoelend, maar biedt ook goede feedback. Dat is zo'n rijke omgeving en dat kun je op die wijze als individueel therapeut niet bieden.' Ze noemt het voorbeeld van een man die langdurig bleef twijfelen over zijn relatie, terwijl hij zei dat hij zich heel gelukkig en op zijn gemak voelde bij zijn partner. 'We hebben hem in de groep gevraagd om deze woorden rechtsreeks te zeggen aan een groepsgeenoot en haar daarbij in de ogen te kijken. Dat heeft hij gedaan en hij heeft het nog een keer herhaald. De sessie daarop kon hij voor het eerst zeggen dat hij beter voelde wat zijn woorden betekenen. Immers, is dat niet het criterium, wanneer je je gelukkig voelt en op je gemak bij de ander, wat zou je nog meer wensen?' In de groep kun je mensen leren meer hun primaire emoties uit te spreken en niet te blijven steken in secundaire emoties. Als een groep goed werkt, hoef je als therapeut nog maar heel weinig te doen. Hoewel... 'Ik ben niet zo'n afwachtende therapeut.' Ze vindt het prettig om directief te kunnen werken en dat kan zowel in de TA als in het psychodrama.

Inspirerende energie

'Een laatbloeier', noemt Arendsen Hein zichzelf, omdat ze pas later ging studeren. Ze vond het contact met haar medestudenten die haar overal mee naartoe op sleeptouw namen bijzonder leuk. Op haar beurt nam zij mij, en veel anderen, mee op sleeptouw door de mogelijkheden en technieken van het psychodrama. Ik ben heel blij met haar gulheid, wijsheid en doorleefde kennis die ik mocht meemaken in het werken met cliënten met zeer uiteenlopende en spannende problematiek. Daarvan heb ik veel geleerd. Met een groep van achttien cliënten uit de dagkliniek van Veluweland (later de Gelderse roos, later Pro Persona) werden prachtige warming-up oefeningen gedaan (bijvoorbeeld het spel: Anne Maria Koekoek!) waarmee de cliënten goed in contact kwamen met hun Vrije Kind. Voor mij was dat puur plezier en stond dat ver af van de opleiding tot klinisch psycholoog, waarin vooral het cerebraal functioneren werd aangesproken. Daarna volgde een psychodrama waarin zich heel goed ontvouwde hoe de cliënt zich had gevoeld in een situatie en was er ruimte om de authentieke gevoelens te ervaren die bij deze situatie hoorden. Cliënten die in hun ontwikkeling veel tekort waren gekomen aan liefde en veiligheid, durfden zich in verrassend korte tijd toe te vertrouwen om de meest pijnlijke en kwetsbare situaties uit hun verleden of heden uit te beelden, en zichzelf daarmee te ontzetten uit zelfdestratieve patronen waarbij tekorten voortduurden. Deze sessies maakten steeds voor de cliënten een

verschil, ze konden zichzelf beter begrijpen, leerden zien dat ze duidelijke keuzes konden maken, en dat er altijd ruimte bestaat om te sturen naar een evenwichtiger functioneren. Er zijn veel situaties die blijvend indruk op mij hebben gemaakt vanwege de compassie die eruit sprak voor cliënten, maar ook voor teams, hun leden en andere mensen.

Arendsen Hein lijkt te beschikken over een onuitputtelijke energie, ze inspireert daarmee tot doorgaan met zelfontwikkeling en het aangaan van nieuwe dingen, zoals verhuizen naar de stad, in het buitenland lesgeven, zwemmen in het IJ, maar ook tot blijvend geboeid zijn door het ons mooie vak.

Transactionele analyse en psychodrama

De TA en psychodrama vullen elkaar volgens Marijke zeer goed aan (voor dit kader is gelezen in Arendsen Hein, 2004, 2014). Psychodrama staat vooral bekend als methode en ontbeert een samenhangende persoonlijkheidstheorie. De TA biedt een persoonlijkheidstheorie die een duidelijk denkkader verschaft, waarmee de psychotherapeut niet alleen intuïtief en op grond van ervaring intervenueert, maar ook op basis van gedegen theoretische kennis.

De TA bestaat uit een persoonlijkheids- en communicatietheorie ontwikkeld door Eric Berne (1910-1970), die veel gemeen heeft met de object-relatietheorie. Beide gaan ervan uit dat de manier waarop mensen met elkaar communiceren veelal verloopt volgens een vast scenario of *levensscript*. Dit patroon vormt de weerslag van de intrapsychische dynamiek, die op haar beurt een afspiegeling is van de relaties tussen het kind en de ouders. Als aan vroege behoeften van het kind te weinig voldaan werd, zal het kind afgeleide manieren gaan ontwikkelen om alsnog, zij het soms maar gedeeltelijk, in eigen behoeften te worden bevredigd.

De TA is opgebouwd uit vier onderdelen. De persoonlijkheidstheorie kent een *structuuranalyse* van drie egotoestanden; de Ouder, de Volwassen en het Kind. De Ouder en het Kind worden onderverdeeld in verschillende gedragingen: de Ouder in een Kritische en een meer Verzorgende kant, het Kind in een Aangepast en een Vrij deel. Het Kind bestaat uit een verzameling gevoelens, houdingen en gedragspatronen die zijn overgebleven vanuit de eigen jeugd van de persoon. De Ouder laat een verzameling gevoelens, gedachten en gedachtepatronen zien die zijn overgenomen middels introjectie (totaal) of internalisatie (gedeeltelijk) van significante ouderfiguren. De Volwassen ego-toestand bestaat uit een verzameling gevoelens, houdingen en gedragspatronen die een adequate reactie vormen op de hier-en-nu-situatie en die aangepast zijn aan de bestaande realiteit. Iedereen kan handelen vanuit alle egotoestanden, het gaat erom dat men naar gelang de situatie flexibel kan bewegen tussen de vijf posities en niet verstart raakt in een reactiepatroon.

De communicatietheorie beschrijft de transacties tussen mensen en de verstoringen daarin.

Een complementaire transactie laat open communicatie zien zonder bijbedoelingen, waarbij vanuit de aangesproken egotoestand wordt gereageerd. Kruistransacties laten communicatie zien waarbij vanuit een andere egotoestand wordt gereageerd dan die werd aangesproken. Bij transacties met een bijbedoeling wordt er een verborgen boodschap meegegeven, waarvan noch zender, noch ontvanger zich bewust is. Bijvoorbeeld, een teleurgesteld kijken roept bij de ander gemakkelijk een schuldgevoel op. De ontwikkelingstheorie gaat over onze levensloop en de theorie over psychopathologie over de verstoorde levensloop. De *scripttheorie* laat zien hoe we strategieën uit onze kinderjaren herhalen, ook al zijn deze soms pijnlijk of zelfvernietigend, in een poging te overleven in een soms vijandige en onvoorspelbare wereld.

In de TA wordt ervan uit gegaan dat ieder mens als jong kind besluiten neemt hoe het eigen levensverhaal of script te schrijven. Het hoopvolle daarvan is dat men als volwassen mens ook een nieuw besluit kan nemen, een besluit dat meer aansluit bij de huidige levensfase. Het wordt belangrijk gevonden dat het duidelijk is waar de deelnemer naartoe wil. Met ieder wordt daartoe een contract gemaakt, waarin is opgenomen het probleem (soms twee, drie problemen), het gewenste doel en de actiepunten. Dit contract wordt op een flap gezet en steeds aan de muur gehangen. Wanneer tijdens een sessie gezocht wordt naar waar het ook alweer over gaat, en wat past bij wat de deelnemer wil bereiken, dan kan steeds weer even gekeken worden naar het contract.

In de TA wordt gesteld dat het Vrije Kind het gestelde doel leuk moet vinden, het is heel belangrijk dat het Vrije Kind er zin in heeft het doel te bereiken. Het doel mag daarom niet opgesteld worden vanuit de Kritische Ouder maar expliciet vanuit het Vrije Kind.

Psychodrama is in de eerste plaats een methode. 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. De grondlegger was Jacob Levi Moreno (1889-1974) en hij was ervan overtuigd dat men 'al doende en ervarende tot inzicht komt'. Het uitspelen van scènes is een manier om on het hier-en-nu te ervaren en waar te nemen wat er in iemands leven plaatsvindt of vroeger plaats heeft gevonden. De scènes betreffen een benadering van reële situaties ofwel representaties van innerlijke mentale processen. De benodigde rollen kunnen worden gespeeld door groepsleden, of er kan een object voor een rol worden geplaatst zoals een stoel.

Naast het verwerven van inzicht en het herbeleven van oude trauma's en gebeurtenissen, staat bij psychodrama het zoeken naar nieuwe opties en gedragsalternatieven centraal. Er kan op een veilige manier gezocht worden naar en geoefend worden met nieuwe manieren van omgaan met situaties. De groep is getuige van het psychodrama, maar groepsleden zijn ook betrokken als medespeler en daarmee wordt de groep een plaats waarin een sterk meeleven bestaat, en veel steun en aanmoediging wordt geboden.

Literatuur

Arendsen Hein, F.M. (2014). Transactionele analyse en psychodrama. In H. Gilhuis, P. de Laat & F. van Hest (red.). *Psychodrama in de praktijk* (pp. 251-277). Amsterdam: Hogrefe.

Arendsen Hein, F.M. (2004). *Psychodrama en transactionele analyse: Inzicht door (trans)actie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Arendsen Hein, F. M. (1998). Overdrachts- en tegenoverdrachtsverschijnselen in behandelteams. In: *Handboek Groepspsychotherapie* (16-E 6.18). Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Clarys, I. (2008). De historische ontwikkeling van de therapeutische gemeenschap: kwalitatief onderzoek op basis van interviews met pioniers. Verkregen 09-10-2016 van: <https://www.google.nl/search?q=psychotherapeutische+gemeenschap&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=nl-nl&client=safari>

Hellinga, G. (1975). *Tussen aanhalingstekens. Uitgangspunten in de psychotherapie*. Meppel: Boom.

Van der Linden, P.T.H.M. (1979). Verschillende modellen van therapeutische gemeenschappen. Verkregen op 09-10-2016 van: http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/articles_2414pdf.pdf

Verder lezen:

Thunnissen, M. & de Graaf, A. (2013). *Leerboek Transactionele Analyse*. Utrecht: De Tijdstroom.