Psychodrama en groepsdynamiek

Een verslag van de studiedag van de Sector Psychodrama van de NVGP in het St. Antonius Ziekenhuis te Utrecht op 2 maart 2019. De auteur danste mee, maakte ongehoorzaam een tweede keer een knoop los en dacht er af en toe het zijne van.

Door **Frits van Hest**

Carine Burger en Henk Gilhuis hadden geen eenvoudige uitdaging aangenomen door in te gaan op de vragen die de NVGP hen had voorgelegd. 'Hoe maak je gebruik van de dynamiek in de groep bij psychodrama? Wat werkt er? Waar loop je tegen aan?' Met een introductie, warming-up, oefeningen en een interactiedrama, trachtten ze tot een antwoord te komen. Al aan het begin van de studiedag demonstreerden ze dat psychodrama gaat over hoe actief handelen emoties, gedrag en de psyche van groepsdeelnemers 'reset' en een frisse blik geeft op intrapsychische en sociale problemen. Onder hun lichtvoetige en humorvolle begeleiding maakten we binnen de groep kennis met elkaar. In plaats van op de plaats te blijven zitten en jezelf beurtelings te introduceren, werden we uitgenodigd om in een kring te gaan staan, een stap naar voren te zetten, daarbij een gebaar te maken en je naam te noemen: 'Ik ben…' De groep herhaalde twee keer jouw stap naar voren, het gebaar dat je maakte en wat je zei. Hilarisch, zonder kinderlijk te worden, dynamisch en meteen een opening om echt contact te maken.

Touw

Spontaniteit, speelplezier en dynamiek werden vervolgens versterkt door een warming-upoefening die ons van individuen die min of meer toevallig naast elkaar stonden,

deed veranderen in een werkende groep.
De spelleidster legde een touw in een cirkel binnen de kring van deelnemers en nodigde ons uit om non-verbaal met dat gegeven om te gaan. Sommigen liepen vorsend langs het touw, anderen stapten de grens over en bewogen zich in het midden van de cirkel. Ikzelf waagde het om het touw los te knopen, in de hoop dat medegroepsleden zodoende naar 'binnen' zouden komen.
Tot mijn verbazing en ergernis sloot de spelleidster de twee uiteinden van het touw weer aan elkaar. Waarop ik de cirkel weer opende. Tenslotte sloot de begeleidster zich bij mijn actie aan en lokte ze met een uitnodigend gebaar anderen in de kring. Toen er ook nog een muziekje werd afgespeeld, ontstond er een vrolijke dans van aantrekken en afstoten tussen ons, groepsleden, eerst nog zo aarzelend, later steeds wilder.

Dubbele focus

Burger en Gilhuis refereerden vervolgens aan het thema van de dag door voorbeelden op te sommen van hoe de psychodramatherapeut met de groep aan het werk gaat. 'Kies de protagonist door te loten, te poten; nodig groepsleden uit om te dubbelen, of gebruik een dubbel; gebruik zoveel mogelijk groepsleden als antagonist (mits functioneel); gebruik de groep als koor en versterk daarmee de protagonist; valideer opmerkingen die uit de groep komen'. Belangrijk was de opmerking dat de *director* in het psychodrama een dubbele focus heeft: hij houdt een individuele blik op protagonist en antagonist maar kijkt tegelijkertijd door een groothoeklens naar de groep.
In veel gevallen zal de director zijn focus niet verbaal maar juist non-verbaal inzetten, bijvoorbeeld door naar een groepslid of een dubbel te kijken, door te knikken, een gebaar te maken. De vaststelling dat groepsleden minder distantie tot elkaar hebben dan de director en zijn vaste dubbel was relevant en in lijn met de meer psychodynamische processen in een groep.
In de voorbeelden werd nog eens duidelijk hoe de director een sturende rol heeft. Hij of zij kan bijvoorbeeld met een vaste (collega) dubbel werken of een van de groepsleden als dubbel vragen. Een psychodynamisch ingestelde therapeut kan oordelen dat je op die manier de groep en de individuele deelnemers afhankelijk maakt. Zelfs door de

Door de groep democratisch een keuze te laten maken, laat je veel krachtig groepstherapeutisch materiaal liggen

groep democratisch een keuze te laten maken over wie er aan de beurt is of welk onderwerp men zal behandelen, laat je veel krachtig groepstherapeutisch materiaal liggen.
Zo zou het op de studiedag interessant geweest zijn om te onderzoeken welke mechanismen binnen de groep er ten grondslag lagen aan de keuze van thema en protagonist. Nu werd het thema dat opsprong – je durven en willen uitspreken tegenover de afkeuring van een massale groep – niet onderzocht in het kader van de dynamiek van de studiedaggroep. Het thema werd

uitgewerkt in een interactiedrama, dus gingen de director en zijn co terecht niet in op interpersoonlijke- of diepere intrapsychische lagen als: aan welke situatie in mijn kindertijd doet me dit denken? In het voorbeeld werd ontdekt en geoefend in het herkennen en vormen van allianties, in plaats van heldhaftig maar eenzaam en kwetsbaar een aan de massa tegengestelde visie te uiten. In dit geval de visie van een ervaren groepspsychotherapeut/psychodramatherapeut tegenover systeemtherapeuten.

De zondebok en de narcist

In de middagsessie van de studiedag brachten groepsleden democratisch hun stem uit op een van de vele ingebrachte onderwerpen. Zoals: een groepslid dat uit de groep wegloopt; teveel reacties op elkaar; verveling; een conflict of geheim in de groep; een protagonist die stopt in het spel; de zondebok en narcist in de groep; de protagonist die de antagonist de mond snoert; de protagonist die een sessie zodanig regisseert dat hij de controle houdt. Allemaal onderwerpen die de relatie individu-groep betroffen. Na de stemming vergat Burger degenen die een onderwerp hadden ingebracht niet, door elegant na te vragen hoe het met hen gesteld was.
De 'zondebok' en de 'narcist' kregen de meeste stemmen. Eigenlijk de meest individuele onderwerpen uit het rijtje, maar met een grote impact op de groep die gepresenteerd werd. Een van de groepsleden bracht een sessie in waar ze met de handen in het haar had gestaan. De situatie speelde zich af in een wekelijkse (klinische) groep die goed loopt. De groepsleden werken aan het thema verbinding. De groep telt zes leden: twee vrouwelijke nieuwelingen, twee oudgedienden en twee ander leden: een narcistische man en een depressieve vrouw. In de sessie ontstaat er een patstelling tussen de man en de vrouw. De director vraagt: 'Wat is er?' De ervaren groepsleden vallen in met: 'Ja, dit is belangrijk, want we hebben straks weekend en dan is het tenminste opgelost.' Er is een actueel conflict, hoe ga je daarmee om in een psychodrama?

Reflectieteams

Om het thema verder te brengen, stelden Burger en Gilhuis twee zogenoemde reflectieteams in. Elk team bespreekt, onafhankelijk van elkaar, mogelijke oplossingen. De reflectieteams werken dus niet met een psychodramavorm, maar interactief op een intervisie-achtige manier.
In reflectieteam 1 (waar ik zitting in had) word ik in beslag genomen door de gedachte dat deze situatie niet met psychodramatechnieken getackeld moet worden, maar op een groepsdynamische manier. Ik opper dat ik fase-problematiek in de groep zie: twee nieuwkomers die hard willen werken maar die verlamd raken door de massale stilte van de twee zwijgers. Mogelijk dat de twee nieuwelingen zich verbouwereerd en angstig afvragen waarin ze terecht zijn gekomen. De twee oudgedienden zijn juist met afscheid bezig, ze willen weg, zo snel mogelijk een goed einde aan de sessie om gezellig weekend te vieren en ze zijn mogelijk boos op de twee zwijgers, die op hun beurt hun plaats als nieuweling hebben moeten afstaan aan pas binnengekomen nieuwkomers en dus moeten besluiten of en hoe ze zullen overgaan naar een werkende fase. Interessante groepsdynamiek dus.

Reflectiegroep 2 brengt de methode Leni Verhofstadt naar voren. Er volgt voor mij als leek een ingewikkelde en verwarrende uitleg over de methode. Grofweg komt die erop neer dat de twee groepsleden die een conflict met elkaar hebben worden uitgenodigd om achter hun stoel te gaan staan en uit te spreken welke gevoelens ze hebben (dus: een veilige, indirecte manier van contactname, die niet gevolgd wordt door een directe reactie van de andere betrokkene). Vervolgens stelt de director vragen als: 'Hoe voel je je tegenover Janine, Anton?' (de namen zijn fictief) of 'Wat heb je van Anton gehoord, Janine?' Anton antwoordt: 'Ik voel me verstoten in mijn oprechte pogingen. Ik sluit me af omdat het te pijnlijk is.' [1] Een andere oplossing is dat alle groepsleden achter hun stoel gaan staan en hun gevoelens uitspreken. Telkens schuiven ze een stoel op tot ze op hun eigen plek teruggekeerd zijn. Vanuit de wisselende plekken leveren ze commentaar op deze situatie. Weer een andere oplossing is dat de director *selftalk* verricht over wat er zich in de groep afspeelt door al pratende in zichzelf achter de groep langs te lopen. Daarna kun je ook groepsleden selftalk laten doen. Of vraag alle groepsleden om dezelfde houding aan te nemen als de protagonisten. Of zet een sociogram neer met elkaar als een soort van interrelationele dans; beeldt de Roos van Leary uit.

Verstoringen

Het derde deel van de dag werd voornamelijk besteed aan reflectie over wat er voorafging met als leidende vraag hoe groepsleden binnen het psychodrama in de groep worden meegenomen. De methode van Leni Verhofstadt biedt een mogelijkheid om een conflict met twee protagonisten op te lossen, concludeert men. Het model kan uitgewerkt worden naar twee partijen in de groep. Maar soms is het probleem niet oplosbaar door psychodramatechniek, concluderen Burger en Gilhuis. Als voorbeeld noemden ze verliefdheid en de groepscultuur. Ik was blij met deze conclusie, omdat ikzelf bij het gepresenteerde interactiedrama al geconcludeerd had dat de problematiek wellicht beter uitgewerkt kon worden door verbale interactie binnen de groep. De Leni Verhofstadt-methode kwam me nogal gekunsteld en tijdrovend voor. Ook bleef ik met de vraag zitten waarom er in psychodrama een regel bestaat dat verstoringen voor gaan. Je kunt de verstoring ook parkeren. In een groepsdynamische therapie wordt een verstoring juist in het hier en nu uitgewerkt, dat lijkt me meer organisch.

De Leni Verhofstadt-methode kwam me nogal gekunsteld en tijdrovend voor

Niet meer dan een begin

Gilhuis stelde aan het eind van de dag vast dat het niet de bedoeling was geweest om problemen op te lossen, maar wel om nieuwe wegen te vinden. Psychodramatechnieken kunnen dan heel goed ingezet worden ten behoeve van intervisies. Voor verdere theoretische beschouwingen

Carine Burger en Henk Gilhuis

verwees hij naar het nog recente handboek *Psychodrama in de praktijk.*[2]
Psychodrama richt zich eerst en vooral op het individu binnen de groep. De antagonist gebruikt de groep en de groepsleden als projectieveld voor zichzelf; als extensie van verschillende psychische functies en instanties van zichzelf. De director heeft daarbij een sturende rol. Zowel antagonist als psychodramaturg kunnen interventies van groepsleden, zoals de dubbels, stoppen. Ook democratisch door de groep gemaakte keuzen worden niet onderzocht op de dynamische krachten die in de groep spelen tijdens het keuzeproces. Psychodrama speelt zich vooral af in het verleden en eventueel in de toekomst van de antagonist, hetzij om onverwerkte problemen in een nieuw licht te zien, hetzij om het onbekende toekomst te verkennen. Waar psychodramatechnieken gebruikt worden om kwesties die zich voordoen in het heden van de groep te onderzoeken, komen ze op mij nogal gekunsteld over.
Groepsdynamische groepspsychotherapie voltrekt zich in het hier-en-nu. Groepsleden reageren op elkaar zoals ze elkaar in de groep waarnemen en daarmee speelt deze vorm van groepstherapie zich vooral af binnen de interactionele realiteit. De rol van de therapeut is meer faciliterend dan sturend. De facilitering van de therapeut en de werking van de groep heeft de bedoeling om verstoringen die de deelnemer ervaart in zijn psychische- en sociale functioneren tussen zijn medemensen op te heffen of te verminderen. Dit geschiedt door de directe feedback die hij vanuit de groep krijgt over zijn eigen functioneren binnen de groep. Ervaringen vanuit het verleden en toekomstverwachtingen de groep worden wel meegenomen, maar niet noodzakelijkerwijs uitgewerkt.
Op deze studiedag kwam de warming-up, waarin groepsleden ook in het hier en nu op elkaar reageerden en experimenteerden, dichter bij de uitgangsprincipes en werkwijze van de groepsdynamische groepspsychotherapie dan het eigenlijke psychodrama. Gezien de complexiteit van de relatie tussen psychodrama en groepsdynamische groepspsychotherapie, kon deze studiedag niet meer dan een begin zijn om de kwestie verder uit te werken.
Rest nog om binnen de NVGP met weemoed afscheid te nemen van Henk Gilhuis als deskundig en ervaren psychodramatherapeut. Hij had immers aangekondigd dat deze studiedag zijn laatste optreden zou zijn.

Aan het eind van de dag werden hij en Carine Burger verbaal en non-verbaal kleurrijk gehuldigd met twee enorme boeketten.

Frits van Hest *is klinisch psycholoog en psychotherapeut.*

[1] Om de technieken van Leni Verhofstadt beter te kunnen begrijpen, zie Verhofstadt-Denève, L.M. (2012). Psychodrama: from a dialogical self theory to a self in dialogical action. In H.J.N. Hermans & T. Gieser, *Handbook of Dialogical Self Theory*. Cambridge University Press.

[2] Gilhuis, H., Laat, P. de & Hest, F. van (2014). *Psychodrama in de praktijk. Therapie op de vloer*. Amsterdam: Hogreve.