

De weg naar (zelf)compassie in psychodrama: voorbij zelfkritiek en schaamte

Psychiater en groepstherapeut Léonie Bus beschrijft in dit artikel wat (zelf)compassie is, wat daarover is gepubliceerd en welke elementen en technieken binnen psychodrama bijdragen aan het ontwikkelen ervan.

Door Léonie Bus

'Ik kan jullie positieve, vriendelijke reactie op mij niet vasthouden. Ik kan het nu al moeilijk geloven. En als ik thuis ben, verzand ik toch weer in hopeloosheid, geloven dat het allemaal toch geen zin heeft, ik een loser ben, niets kan en het niets wordt met me.'

Een uitspraak van een cliënt uit de ACT-groep, Scelta.

In mijn werk als psychiater en groepstherapeut in een gespecialiseerd centrum voor persoonlijkheidsproblematiek word ik er dagelijks mee geconfronteerd: meedogenloze zelfkritiek, zelfbestrafing, schaamte en gebrek aan zelfcompassie. De kritische gedachten zijn vaak zo hevig en schaamtevol, dat cliënten in de groep ze amper durven uit te spreken.

In mijn eigen werk met groepen merk ik hoe belangrijk de ontwikkeling van zelfacceptatie is en hoe accepterende en vriendelijke reacties van groepsleden hieraan bijdragen. Het is mijn klinische indruk dat het vergroten van zelfcompassie en gevoel van sturing en keuze in het leven van een cliënt zeer belangrijk zijn voor het uiteindelijke resultaat. Helaas kunnen cliënten, zoals ook de cliënt die bovenstaande uitspraak deed in mijn groep, de compassie die ze ervaren tijdens therapie niet of moeilijk vasthouden tussen sessies.

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor (zelf)compassie, als afzonderlijke vorm van psychotherapie zoals bij Compassionate Mind Training (CMT), maar ook als gedachtegoed om in andere therapieën te integreren (Gilbert & Procter, 2006).

In dit artikel wil ik onderzoeken welke elementen en technieken binnen psychodrama bijdragen aan het ontwikkelen van zelfcompassie. Alvorens ik daarop in zal gaan, ga ik na wat in de literatuur beschreven is over zelfcompassie en het belang van het bevorderen hiervan in therapie.

Wat is (zelf)compassie?

Een belangrijke onderzoeker op het gebied van compassie is Paul Gilbert. Compassie kan volgens hem gedefinieerd worden als *een innerlijk bewustzijn of gevoeligheid voor lijden, bij onszelf en anderen, met daarbij de motivatie om dit te verlichten* (Germer & Neff, 2013; Muris & Petrocchi, 2016). Hij beschrijft twee psychologische wegen waarlangs compassie zich ontwikkelt. De eerste is de bereidheid om je te wenden, betrokken te voelen en begrip te ontwikkelen voor oorzaken van leed. Hiervoor is moed nodig omdat deze betrokkenheid angst kan oproepen. De tweede is de bereidheid om de wijsheid te willen ontwikkelen hoe je lijden kunt voorkomen en verminderen. Vaak betekent dit ook het leren verdragen wat niet te veranderen is. Compassie helpt om je kwetsbaar op te durven stellen, hetgeen bijdraagt aan het voelen van meer verbondenheid met andere mensen. Wanneer je je niet kwetsbaar durft op te stellen, snij je jezelf af van andere mensen. Je wapent jezelf, en nodigd daarmee anderen uit zich ook te wapenen (Hulsbergen & Bohlmeijer, 2015).

Een andere onderzoeker op het gebied van compassie met een andere benadering is Kristin Neff, die vooral veel onderzoek heeft gedaan naar zelfcompassie. Zelfcompassie bestaat volgens haar uit drie elementen: vriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness (Neff, in Hulsbergen & Bohlmeijer, 2015). Vriendelijkheid staat voor het vermogen om zorgzaam, warm en begripvol te zijn voor onszelf wanneer wij geconfronteerd worden met persoonlijke tekortkomingen of mislukkingen (Muris, 2016). Het betekent ook het erkennen van onze problemen en tekortkomingen zonder (kritisch) oordeel, zodat we kunnen doen wat nodig is om onszelf te helpen. Zelfcompassie betekent dat we onszelf motiveren en aanmoedigen, in plaats van ontmoedigen door zelfveroordeling (Germer & Neff, 2013). Gedeelde menselijkheid staat voor de erkenning dat leed en onvolkomenheden onderdeel zijn van de menselijke ervaring. Vaak voelen we ons juist alleen of abnormaal wanneer we geconfronteerd worden met onze worstelingen en tekortkomingen. Gedeelde menselijkheid leidt tot een breder perspectief; door ons de gedeelde menselijke ervaring te herinneren, voelen we ons minder geïsoleerd als lijden op ons pad komt (Germer & Neff, 2013). Mindfulness staat voor het bewustzijn van onze pijnlijke gedachten en gevoelens en ze te zien zoals ze zijn – zonder onderdrukking of vermijding (Neff, in Germer & Neff, 2013). Mindfulness houdt ook in dat we ons niet over-identificeren met onze negatieve gedachten en gevoelens, zodat we er niet volledig door in beslag genomen worden. Mindfulness helpt om meer kalmte en perspectief te ervaren; een gezonde balans te zien tussen wat goed en slecht gaat (Neff, in Muris & Petrocchi, 2016).

Onderzoeksliteratuur

Er is de laatste jaren in onderzoek veel aandacht geweest voor zelfcompassie. Een van de meest consistente bevindingen in de onderzoeksliteratuur is dat een grote mate van zelfcompassie geassocieerd is met minder psychopathologie (Barnard & Curry, in Germer & Neff, 2013). De elementen van zelfcompassie lijken allemaal ook

Een grote mate van zelfcompassie is geassocieerd met minder psychopathologie

afzonderlijk een beschermende factor te zijn voor psychische gezondheid (Muris & Petrocchi, 2016). Zelfcompassie is tevens geassocieerd met verschillende psychologische krachten, zoals geluk, optimisme, wijsheid, nieuwsgierigheid, persoonlijk initiatief en emotionele intelligentie (Heffernan et al., Hollis-Walker & Colosimo, Neff et al., in Germer & Neff, 2013). Mensen met meer zelfcompassie zijn meer geneigd een nieuwe poging aan te gaan als iets niet gelukt is (Neely et al., in Germer & Neff, 2013). Ook bevordert zelfcompassie interpersoonlijk functioneren. Mensen met meer zelfcompassie worden door hun partners beschreven als meer emotioneel-verbonden, acceptierend en autonomie-bevorderend (Neff & Beretvas, in Germer & Neff, 2013).

Gilbert (2010) en Hulsbergen & Bohlmeijer (2015) benadrukken het belang van het bevorderen van zelfcompassie aan de hand

van drie basale emotieregulatiesystemen: het beschermingsstelsel, het verzamelen jaagsysteem en het kalmeringsstelsel. Het beschermingsstelsel staat geheel in het teken van zelfbescherming en is geassocieerd met onveilig voelen in hechting, verdediging en autonome *arousal* onder invloed van het stresshormoon cortisol. Het verzamelen- en jaagsysteem staat voor het behoud, het versterken en ontwikkelen van onszelf; het bereiken van en het anticiperen op beloningen en successen. Een goed ontwikkeld verzamelen- en jaagsysteem geeft ons de motivatie om doelen na te streven en vol te houden. Het systeem is sterk verbonden met het gevoel van opwinding, vitaliteit en plezier. Het derde systeem, het kalmeringsstelsel, staat in het teken van een gevoel van veiligheid, balans, verbondenheid, rust en herstel. Het kalmeringsstelsel wordt verondersteld tot rijping te komen in een veilig, liefkozend en stimulerend opvoedingsklimaat. Een basisgevoel van veiligheid is essentieel om jezelf te kunnen ontplooiën. Indien dit ontbreekt (zoals bij verwaarlozing of misbruik), dan kan dit systeem onvoldoende tot ontwikkeling komen. Bedreigende of eisende omstandigheden kunnen bijdragen aan een overontwikkeld beschermings- of jaagsysteem, hetgeen deze kinderen meer gevoelig maakt voor bedreigingen, stress en emotieregulatieproblemen. Wanneer het sympathisch zenuwstelsel (vechten/vluchten) overactief is, kan het lichaam onvoldoende herstellen en tot rust komen. Zelfcompassie richt zich op het versterken van het kalmeringsstelsel. Over de kracht van zelfcompassie werd ook eerder geschreven in dit tijdschrift (Pol, 2017; Pol, 2018).

Zelfkritiek en schaamte

Zelfkritiek is de tegenpool van het eerste element van zelfcompassie – vriendelijkheid – zoals Kirstin Neff dit definieerde. Gilbert & Procter (2006) schrijven dat zelfkritiek als beschermingsmechanisme in de ontwikkeling kan ontstaan om bedreiging te verminderen en veiligheid te vergroten. Zo toont onderzoek aan dat in het geval mensen zich onveilig voelen omdat zij anderen zien als bedreigend en machtiger dan zichzelf, dit kan leiden tot een toename van zelfmonitoring, zelfbeschuldiging, zelfkritiek en het steven om aan andermans verwachtingen te voldoen. Deze gedragingen kunnen gezien worden als beschermingsgedrag, met name voor de gevallen waarin boosheid op de ander voor de bestraffing en verwaarlozing, een toename van gevaar voor hunzelf betekent.

Vijandigheid door zelfveroordeling lokt dezelfde biochemische reacties uit als dreigend feitelijk gevaar

Zelfkritiek en schaamte zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer zaken mis gaan of we in taken tekortschieten, kunnen mensen bang zijn voor de consequenties (zich schamen, angst voor afwijzing door anderen) en zelfkritisch worden (Gilbert & Procter, 2006). Zowel bij (interne) schaamte als zelfkritiek is sprake van naar binnen gerichte vijandigheid, en een gebrekkig vermogen om onszelf gerust te stellen. Deze vijandigheid

door zelfveroordeling lokt dezelfde biochemische reacties in je lichaam uit als dreigend feitelijk gevaar (Hulsbergen & Bohlmeijer, 2015). Alhoewel het belangrijk is om de naar binnen gekeerde vijandigheid bij mensen met veel schaamte en zelfkritiek te verminderen, focust CMT op het ontwikkelen van het vermogen om vriendelijker, geruststellender naar onszelf te zijn, om als antidotum te kunnen werken voor gevoel van bedreiging (Gilbert & Procter, 2006).

Technieken

Als ik me verdiep in oefeningen en technieken die beschreven staan ter bevordering van zelfcompassie, ontdek ik veel overlap met wat mij tot nu toe van andere psychotherapieën, inclusief psychodrama, bekend is: mindfulness-oefeningen, onderscheid leren zien tussen de zelfkritische stem en de aanmoedigende innerlijke stem, bronnen van zelfkritiek en schaamte ontdekken en de invloed hiervan verminderen, waaronder het verwerken van pijnlijke gebeurtenissen in het verleden en stilstaan bij vroegere overlevingsstrategieën, vriendelijke zinnen of geruststellende fysieke gebaren tot onszelf richten, het erkennen en vergroten van eigen krachten en het opzoeken en toelaten van externe hulpbronnen. Hieronder zal ik beschrijven hoe mijns inziens het therapeutische kader van psychodrama en specifieke psychodramatechnieken de verschillende elementen van (zelf)compassie zoals Gilbert en Neff deze gedefinieerd hebben, kunnen bevorderen. Daarvoor zal ik eerst bespreken welke belemmeringen cliënten met weinig zelfcompassie kunnen laten zien in het dóen van psychodrama en welke technieken of oefeningen binnen

psychodrama bruikbaar kunnen zijn om deze belemmeringen te verminderen.

Belemmeringen

In een psychodrama is er aandacht voor het verwerven van zelfinzicht, maar ook voor het uitdrukkelijk samen begrijpen van iemands emoties en conflicten (Gilhuis, De Laat & van Hest, 2014). De protagonist laat door middel van zijn non-verbale taal meer zien en horen dan hij kan sturen. Dat is spannend, zeker voor mensen die veel last hebben van zelfkritiek, schaamte en gebrek aan zelfcompassie. Doomen (2013) beschrijft hoe psychodrama en schaamte in eerste instantie twee paradoxale begrippen lijken, aangezien bij schaamte mensen geneigd zijn zich terug te trekken, terwijl psychodrama juist gestoeld is op het verbeelden van de innerlijke belevingswereld en het zichtbaar maken daarvan. Toch pleit Doomen ervoor om de psychodramatechnieken wel in te zetten, aangezien ze bij mensen met schaamtegevoelens heel effectief kunnen zijn. 'Het voordeel van psychodrama is dat exposure kan worden toegepast in de doen-alsof-modus waarbij werkelijke gevoelens, gedachten en handelingen in spel aan bod kunnen komen zonder dat het een directe consequentie in de realiteit heeft.' Een opbouw van situaties in het hier-en-nu naar situaties uit het verleden is een vorm van graduele exposure.

Zoals eerder beschreven kan zelfcompassie pas tot ontwikkeling komen in een veilig (opvoedings)klimaat. Het scheppen van een veilig therapeutisch kader kan de psychodramatherapeut onder andere faciliteren middels eigen houding en voorbeeldfunctie, een passende warming-up, duidelijke be-

grenzing door een contract en specifieke technieken om de weerstand te bewerken. Arendsen Hein (2004) beschrijft verschillende interventies voor het verlagen en onderzoeken van de weerstand: het zoeken naar hulpbronnen, het creëren van een veilige plek waar de protagonist zich kan terugtrekken als het te angstig voor hem wordt, het laten uitbeelden van de weerstand om deze tastbaar te maken en de functie hiervan te

Psychodrama en schaamte lijken in eerste instantie twee paradoxale begrippen

onderzoeken, het laten checken van hinderlijke zelfkritische gedachten bij groepsgenoten en ondersteuning door de vaste dubbel die op een judo-achtige manier via dubbels de weerstand kan herkennen, bewerken en uitdagen.

Bewustwording en verandering

Volgens de definitie van Gilbert is het voor ontwikkeling van compassie belangrijk dat mensen zich meer bewust worden en open staan voor onderzoek naar hun (en anderen) lijden, begrip ontwikkelen voor de oorzaken van leed en wijsheid ontwikkelen om leed te voorkomen, verminderen of te accepteren. Naar mijn idee is dit precies wat ook bij psychodrama beoogd wordt en door het kader en de technieken wordt bevorderd: bewustwording en aanzet tot verandering. Psychodrama helpt de protagonist tot dieper emotioneel inzicht te komen. De kracht van psychodrama is het uitbeelden en uitspelen van gebeurtenissen en (interne) belevenis-

sen, in plaats van erover te praten. Dit stimuleert de protagonist om echt daar te zijn en bijbehorende gevoelens te beleven (Gilhuis et al., 2014). De protagonist wordt aldus actief bewust gemaakt van (onderliggende) gevoelens en conflicten en zijn eigen rol en invloed hierbinnen. Psychodrama-technieken leiden tot verdere bewustwording en verdieping omdat ze de protagonist helpen bij het zoeken naar een nieuw perspectief. 'Met inzicht komt een keuzemoment dichterbij. Iemand die inzicht verworft, is daardoor geen slachtoffer meer van zijn eigen ervaringen en mechanismen. Hij kan in een psychodrama een begin maken zelf de regie in handen te nemen en richting te geven' (Gilhuis et al., 2014, p.18). Men kan experimenteren met nieuw gedrag, ervaren hoe dat voelt en er alvast aan wennen.

Vriendelijkheid

Voor veel mensen is het makkelijker om (eerst) vriendelijkheid van iemand anders toe te laten. In verschillende psychotherapieën, waaronder CMT, wordt dit gedaan door imagineren van vriendelijke hulpbronnen (Hulsbergen & Bohlmeijer, 2015). Dit kunnen externe hulpbronnen zijn, maar ook interne bronnen binnen de protagonist zelf. In mijn werk merk ik echter dat het voor veel cliënten lastig is om hier langere tijd hun aandacht bij te houden. Psychodrama biedt hierbij naar mijn mening een groot voordeel doordat de hulpbronnen extern uitgebeeld kunnen worden. Bovendien wordt de beleving van zelfcompassie dan ook meer ervaren (en niet alleen verbeeld). Psychodrama heeft allerlei mogelijkheden om hulpbronnen aanwezig te laten zijn en een heel persoonlijke invulling van compassie

te geven: een persoon, een boom, een dier, een kind, een bloem, een landschap, een vogel, een muziekinstrument, et cetera. Uvans-Morberg en Wang (in Gilbert & Procter, 2006) beschrijven hoe sociale signalen en lichamelijke gebaren zoals strelen, vasthouden, gezichtsuitdrukkingen het kalmeringssysteem activeren. Deze signalen en gebaren zijn binnen een psychodrama ook goed mogelijk en kunnen hiermee het therapeutisch proces (c.q. de ontwikkeling van zelfcompassie) versterken. Naast lichamelijke interventies (Leijssen, in Doomen, 2013) kunnen ook attributen symbool staan voor (zelf)compassie. Omdat dit gaat om tastbare voorwerpen (bijvoorbeeld een deken om iemand heen, een zacht kussen om op te rusten) helpt het de protagonist om bijbehorende zachtheid en geruststelling daadwerkelijk te ervaren en te internaliseren.

Na het doorwerken van traumatische ervaringen met eigen ouderfiguren, kan een wensouder geïntroduceerd worden

In een psychodrama kan een protagonist bronnen van zelfkritiek opsporen. Zo kan hij tot inzicht komen hoe deze in het verleden een beschermende functie had of dat hij negatieve boodschappen van belangrijke anderen (onbewust) overgenomen heeft. Dit inzicht kan hem vervolgens helpen in de toekomst te kiezen anders dan wel vriendelijker met zichzelf om te gaan. Na het doorwerken van traumatische ervaringen met

eigen ouderfiguren, kan eventueel ook een wensouder geïntroduceerd worden. Hierdoor kan de protagonist meemaken waar hij zo naar verlangd heeft en hoe het ook had kunnen zijn. Het betreft nieuwe ervaringen, die een tegenwicht kunnen bieden aan de herinneringen aan vroeger (Arendszen Hein, 2004). Het leren ontvangen van steun en liefde is een belangrijke eerste stap. Voor de ontwikkeling van zelfcompassie is echter ook de vervolgstap essentieel, namelijk het leren geven van compassie aan onszelf. Psychodrama heeft hiervoor een zeer bruikbare techniek, namelijk de rolwissel. Door de protagonist van rol te laten wisselen met de hulpbron of de wensouder, kan hij leren zichzelf precies zo vast te houden en toe te spreken als hij geënceneerd en zelf ervaren heeft. Dit maakt dat hij de hulpbron zowel passief als actief kan internaliseren en hij hierdoor liefdevol met zichzelf leert om te gaan. Met name een intern atoom is geschikt om het conflict tussen de verschillende delen van de interne wereld, zoals compassie en zelfkritiek, helder krijgen. De verandering gaat meestal in de richting van een nieuw evenwicht tussen de verschillende delen. Daarbij is het van belang de bron van (zelf)compassie op te sporen, te versterken en de invloed van ondermijnende interne delen (zelfkritiek, zelfhaat) te verminderen. Het centrale deel van de persoon, de integrerende kracht, is er om deze delen te herschikken (Gilhuis et al., 2014).

Gedeelde menselijkheid

Naar mijn idee stimuleert de setting binnen psychodrama dit element van zelfcompassie al sterk. 'Gedeelde menselijkheid' wordt bevorderd doordat deelnemers in een veilige

groepssetting gestimuleerd worden om moeilijke ervaringen te delen. Bij het zien van andermans psychodrama en tijdens de *sharing* zullen zij ervaren dat ze niet alleen staan in hun ervaringen en dat anderen vergelijkbare moeilijkheden doormaken. De onderkenning dat iedereen met lijden geconfronteerd wordt, kan verlichting geven. Ook psychodramatechnieken werken bevorderd voor gedeelde menselijkheid. Zo werkt dubbelen bevorderend, doordat mensen kunnen ervaren dat anderen goed kunnen aanvoelen wat bij hen speelt. Met name de vaste dubbel biedt een grote steun voor de protagonist; hij is diegene die het hele psychodrama meeleeft met de protagonist. De protagonist zal hierdoor ervaren niet alleen te staan; zijn emoties worden letterlijk gedeeld.

Verder doet het spelen van rollen een sterk appèl op de empathische en altruïstische vermogens van groepsgenoten (Gilhuis et al., 2014). Dit geldt eveneens voor de protagonist, die zich door rolwissel letterlijk verplaatst in de positie en rol van een belangrijke ander. Naast dat hij hierdoor een beter emotioneel en verstandelijk begrip en beter overzicht krijgt wat zich afspeelt, wordt hierbij het inlevingsvermogen in de ander actief verhoogd. Zo zal de protagonist in de rol van de ander voelen dat diegene ook eigen angsten, pijn en onzekerheden heeft. Deelnemers kunnen ervaren dat pijnlijke belevingen en schaamtegevoelens ons als mensen eerder met elkaar verbindt dan dat het ons van elkaar afsnijdt.

Mindfulness

Bij dit element zie ik veel overlap met de eerder beschreven definitie van Gilbert, die

ik al in verband bracht met de setting van psychodrama. Naast dat bij de warming-up mindfulness-oefeningen kunnen worden gebruikt, zorgen psychodramatechnieken ook voor verdere ondersteuning van dit element van zelfcompassie. Dubbelen draagt direct bij aan bewustwording, aangezien hiermee getracht wordt onuitgesproken gevoelens en gedachten van de protagonist helder te krijgen. Aangezien extern uitgebeeld kan worden wat intern beleefd wordt, wordt bewustwording en inzicht snel vergroot en ook het egodystoon maken van zelfkritische gedachten bevordert. Het egodystoon maken van zelfkritische gedachten helpt om de invloed van die gedachten te verkleinen (Young, Klosko & Weishaar, 2005). Het vergroot bewustwording van deze gedachten en creëert tegelijk afstand tot de innerlijke kritiek, waardoor er ruimte ontstaat om in het handelen andere keuzes te maken dan de keuze die door zelfkritiek wordt ingegeven (Manne, 2008). Het leren observeren, het creëren van breder perspectief en een gezond overzicht tussen positieve en negatieve krachten, wordt mijns inziens bij psychodrama sterk bevordert door de techniek spiegelen. De protagonist krijgt zo de mogelijkheid om zichzelf en anderen (of verschillende delen van zichzelf) van een afstand te aanschouwen. Een bekritiserende houding ligt wel op de loer bij mensen die gewend zijn zichzelf snel kritisch of straffend te benaderen. De director kan de protagonist aanmoedigen om een niet-oordelende, beschouwende perspectief aan te nemen. Zo nodig kan ook hierbij de dubbel ondersteunen of een hulpbron ingeschakeld worden. Vanuit afstand observeren kan mensen helpen een gezonde balans te zien tussen

wat goed en slecht gaat. Ook kan het de protagonist helpen in te zien hoe hij met de kennis en vaardigheden die er inmiddels zijn, op een alternatieve, gezondere wijze op de uitgebeelde situatie kan reageren (Arendsen Hein, 2004).

Casus

In een psychodrama brengt Tim in dat hij veel last heeft van negatieve evaluaties over zijn handelen. Hij kan lange tijd nadenken over wat hij mogelijk fout gedaan heeft en zichzelf hiervoor op zijn kop geven. Dit piekeren naderhand blijft maar doorgaan. Daarom kiest hij voor het volgende contract: *'Ik wil van komma's naar punt gaan, minder bezig zijn met perfectie (zo had het gemoeten), ik wil loslaten (niet verantwoordelijk zijn voor alles).'*

Het psychodrama start met een concreet voorbeeld waarin Tim als docent les gaf en zich achteraf bleef afvragen of hij niet was 'uitgeleden' door te lang bij de groepsdynamiek stil te staan in plaats van inhoudelijk les te geven. Hij bekritiseerde zichzelf hierover en dacht dat studenten hier mogelijk ook zo over zouden denken ('het is hier geen therapie'). De lessituatie (scène 1) wordt uitgebeeld en kort nagespeeld. Zodra het spel stopt, start Tim met piekeren en discussiëren met de psychodramatherapeut wat hij beter had kunnen doen. Hem wordt gevraagd ook even naar de situatie van een afstand te kijken door middel van spiegelen. Tim merkt dat hij nu veel milder naar de situatie kan kijken. Maar alleen in zijn woning, lukt hem dat niet.

Een overgang wordt gemaakt naar de volgende scène (scène 2): Tim in zijn eigen woning, eindeloos piekerend en zichzelf bekritiserend op de bank. Een stand-in

wordt gevraagd de plaats van Tim in te nemen, zodat Tim van afstand kan kijken wat hij nodig heeft. Tim kiest ervoor zichzelf als attribuut een zware, opgevouwen deken te geven: een symbool voor mildheid/ zachtheid, iets dat

Tim vindt het pijnlijk om te zien dat hij (zijn stand-in) dit alleen moet oplossen

gewicht heeft en waar zijn zware hoofd op zou mogen rusten. Hij overhandigt dit aan zijn stand-in (nu nog zonder veel woorden). Als hij vervolgens weer op zijn eigen plek in de scène plaatsneemt, merkt hij echter dat de komma (het piekeren) terugkomt. De stand-in wordt weer gevraagd plaats te nemen. Als Tim opnieuw van een afstand naar deze uitgebeelde situatie kijkt, merkt hij dat hij mededogen voelt voor zichzelf; hij vindt het pijnlijk om te zien dat hij (zijn stand-in) dit alleen moet oplossen. Dit keer spreekt Tim zijn stand-in toe: 'Kijk hoe je hier zit; alsof iets heel ergs is gebeurd. En kijk hoeveel dit gepieker je kost. Je mag het laten varen. Gun jezelf de punt. Je hoeft niet altijd... Leg de lat niet zo hoog. Doe het gewoon op jouw manier.' Terug in de scène kan hij ervaren dat het prettig is deze geruststelling te ontvangen.

Tijdens de sharing hoort Tim dat veel van zijn groepsleden kampen met hetzelfde probleem; ook zij zouden graag minder last willen hebben van zelfkritiek. Tot slot merkt Tim op het als heel steunend ervaren te hebben dat zijn groepsleden, director en co-director zo betrokken en meedenkend waren tijdens zijn psychodrama.

Dit psychodrama is een illustratie van een aantal technieken binnen psychodrama die

bijdragen aan het ontwikkelen van zelfcompassie: het uitbeelden en uitspelen van concrete situaties hielp Tim om zich bewust te worden van zijn interne belevingswereld en automatische patronen, en ook perspectief te zien voor verandering. Van een afstand naar zijn handelen in scène 1 kijkend, lukte het hem om zijn perspectief te vergroten (mindfulness), en meer ruimte te vinden voor mildheid (c.q. vriendelijkheid). Het attribuut bij scène 2 hielp Tim non-verbaal mildheid en zachtheid te ervaren. Ook lukte het Tim een stap te zetten in het geven van compassie aan zichzelf door vriendelijke, steunende woorden. Tijdens het psychodrama ervoer Tim dat therapeuten en groepsleden met hem meeleeften en bij de sharing kwam hij erachter dat zijn groepsleden kampen met vergelijkbare problemen (gedeelde menselijkheid).

Conclusie

Zelfkritiek, zelfbestrafing en gebrek aan zelfcompassie zijn bij cliënten met persoonlijkheidsproblematiek vaak zo hevig en schaamtevol, dat zij dit in de groep amper durven uit te spreken. Het bevorderen van zelfcompassie kan een waardevolle bijdrage leveren aan het reduceren van hun hardnekkige zelfkritiek, maar beklijft vaak onvoldoende buiten de therapiesetting. Psychodrama als methodiek en de inzet van diverse psychodramatechnieken kunnen zeer bruikbaar zijn en bevorderend werken om de ontwikkeling van zelfcompassie beter te integreren en te bestendigen.

Léonie Bus is psychiater en werkt bij Scelta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek, onderdeel van GGNet.

Literatuur

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

Doomen, L. (2013). Schaamte en psychodrama. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 8(2), p. 34-42.

Germer C. & Neff K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), p. 856-867.

Gilbert P. & Procter S. (2006). Compassionate Mind Training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, p. 353-379.

Gilbert P. (2010). *The Compassionate Mind* (Editie 2013). Croydon, GB: Little Brown Book Group.

Gilhuis, H., Laat, P. de & Hest, F. van (red.) (2014). *Psychodrama in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.

Hulsbergen, M. & Bohlmeijer, E. (2015). *Compassie als sleutel tot geluk – voorbij stress en zelfkritiek*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Lafeber, E. (2013). De kracht van het dubbelen bij jongeren met een internaliserende problematiek. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 8(2), p. 25-34.

Manné, J. (2008). *Voice Dialogue voor doe-het-zelvers*. Groningen: Uitgeverij de Zaak.

Muris, P. & Petrocchi, N. (2016). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI:10.1002/cpp.2005.

Oosterhoff, M. (2016). De schaamte voorbij. *PsyXpert – praktijkgerichte nascholing voor Psychotherapie*, 3, p. 53-56.

Pol, S.M. (2017). De kracht van zelfcompassie, *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, (12)3, p. 44-50.

Pol, S.M. (2018) De kracht van zelfcompassie, deel II, *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, (13)1, p. 23-33.

Young, J., Klosko, J. & Weishaar, M. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
