

De protagonist als schepper van zijn eigen universum

Een toepassing van Moreno's creativiteitstheorie in psychodrama.

Dit artikel is een bewerking van het werkstuk dat de auteur maakte voor het vak Filosofie van psychodrama van de post-hbo-opleiding NBES tot Certified Practitioner. Aan de hand van de theorie van Moreno bespreekt zij een casus.

Door Christina Millet

De theorie van creativiteit en spontaniteit van de Roemeens-Amerikaanse psychiater Jacob Levi Moreno (1889-1974) stond van begin af aan centraal in psychodrama. Moreno, vader van psychodrama, groepspsychotherapie en sociometrie, grondlegger van de American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGGP) en mede-oprichter van de International Association for Group Psychotherapy and Group Processes (IAGP) was een geniale en charismatische man. Hij heeft een uitgebreid en soms best complex oeuvre achtergelaten dat zijn tijd ver vooruit was, maar dat tegelijkertijd ook een zekere mate van overzicht, eenheid en coherentie mist. Hierdoor heeft het even geduurd tot sommige van zijn theorieën door een breder publiek werden begrepen (Marineau, 1989, p. 1). Gedurende zijn leven heeft hij meerdere pogingen ondernomen om een wetenschappelijke definitie te geven van creativiteit en spontaniteit. Sommige schrijvers vinden dat het Moreno uit puur wetenschappelijk oogpunt niet helemaal gelukt is deze termen te definiëren en dat zijn geschriften veel inconsistenties vertonen. Nolte (2014, p. 80) schrijft: *'Moreno appears to have had difficulty in communicating precisely what he meant by*

spontaneity (...) his discussions leave inconsistencies and make it difficult for us to grasp just what Moreno had in mind by the concept of spontaneity.'

Misschien komt dat doordat Moreno niet bezig was de begrippen in definities vast te zetten, maar ze telkens vanuit een ander perspectief wilde benaderen.

Desalniettemin is het de moeite waard te laten zien hoe Moreno's creativiteitstheorie niet alleen werkbaar, maar zelfs essentieel is voor het proces in psychodrama, zoals ik hieronder zal beschrijven, mede aan de hand van een casus uit de praktijk.

De mens als kosmische medeschepper

Moreno stelt dat elke wetenschap over de mens zou moeten beginnen met kennis over het universum (Moreno, 1955). Het universum, aldus Moreno (1954, p. 11), bestaat uit oneindig veel creativiteit. In *Das Testament des Vaters* schrijft Moreno, aldus Nolte (2014), dat ieder individu zichzelf als een mag god zien, met een oorspronkelijke capaciteit om zijn eigen wereld te scheppen en vorm te geven. Hij moet zich verantwoordelijk maken als kosmische medeschepper van het universum en erkennen dat iedereen evenzo god is. Nolte (2014, p. 41) citeert Moreno:

'Although the Absolute Creator is involved in every creative act, he is perceived as sharing his creativity with his creations. His relationship with the universe is seen as one that emphasizes fellowship and coexistence, co-responsibility rather than dominance or sovereignty. Every new living thing that emerges into the universe is endowed with creative ability and becomes, with God, a co-creator of the ever-changing universe. There is thus a

universal interdependence between God and the beings of the universe.'

De Canon of Creativity

In de tweede editie van zijn boek *Who shall survive* beschrijft Moreno (1954) voor het eerst zijn Canon of Creativity, waarin hij het verband tussen creativiteit, spontaniteit, opwarming en de 'culturele conserves' uiteenzet. Creativiteit en spontaniteit ziet hij als twee verschillende categorieën, hoewel ze met elkaar verbonden zijn. Een mens kan heel spontaan zijn maar niet creatief, maar ook heel creatief en niet spontaan (p. 11).

Creativiteit

Creativiteit is eindeloos potentieel, een soort oer-substantie die alles bevat: alles wat ooit geschapen is en in de toekomst geschapen zal worden, alsmede alles wat geschapen had kunnen worden, maar niet geschapen werd, en wat in de toekomst geschapen zou kunnen worden, maar niet geschapen zal worden (Nolte, 2014, p.73). De eigenschappen van een creatieve daad zijn volgens Moreno (1946/1985, p. 35):

- spontaniteit;
- een gevoel van verrassing;
- iets dat van buiten de werkelijkheid komt en gericht is op het veranderen van de werkelijkheid;
- het is een unieke daad of actie (in tegenstelling tot het ondergaan van iets);
- het drukt zich ook uit middels lichaamstaal.

De conserve

Een belangrijk aspect in de Canon is het concept van de culturele conserve. Elke creatieve daad leidt tot een resultaat of product dat Moreno een conserve noemt. Het is

een tijdelijke vorm of structuur waarin de creatieve energie bewaard wordt, vergelijkbaar met de natuurkundige wet van behoud van energie 'die stelt dat de totale hoeveelheid energie in een geïsoleerd systeem te allen tijde constant blijft. De betekenis hiervan is dat energie niet kan worden gecreëerd of vernietigd, maar alleen kan worden omgezet van de ene in de andere vorm' (Wikipedia, 2002).

*'De mens zal zijn
spontaniteit zo lang
vrezen, tot hij deze
leert beheersen en sturen'*

Conserven brengen een zekere stabiliteit in het universum, omdat deze tijdelijk permanent zijn en een zekere voorspelbaarheid hebben. In het bereik van de menselijke creativiteit ontstaan er bijvoorbeeld culturele of intellectuele conserven zoals taal, gereedschap, religie, kunst, boeken, wetten, enzovoort. Ze maken de menselijke cultuur en samenleving mogelijk. Op psychologisch vlak kunnen we onder andere bepaalde gedragspatronen als conserven beschouwen. Wanneer mensen te veel op de conserven leunen, bijvoorbeeld door steeds naar oude theorieën of gewoontes te leven, leidt dat tot rigiditeit en intolerantie, en zal er weinig ruimte zijn voor creatieve ideeën en vernieuwing.

Spontaniteit

Spontaniteit is het principe dat het creatieve proces weer op gang brengt. Zonder deze

vorm van niet-conserveerbare energie, de spontaniteit, zou de creatieve kracht van het universum niet geactiveerd kunnen worden en zou die tot stilstand komen (Moreno, 1954). Spontaniteit werkt als een katalysator in het hier en nu, 'ze drijft het individu tot een adequate reactie op een nieuwe situatie, of tot een nieuwe reactie op een oude situatie' (Moreno 1954, p. 13).

Volgens Moreno (1954, p. 18) is de mens bang voor zijn spontaniteit, zoals zijn voorouders bang waren voor het vuur, tot ze leerden om zelf vuur te maken. 'De mens zal zijn spontaniteit zo lang vrezen, tot hij deze leert beheersen en sturen.'

Een universum kan dicht of open staan voor vernieuwing en verandering. Bij een gesloten universum is de categorie van het moment, het *nu*, betekenisloos, het is maar een woord. Er is in dat geval geen mogelijkheid tot spontaniteit en creativiteit en dus ook geen groei. Een open universum daarentegen biedt ruimte voor verandering en vernieuwing (Moreno, 1946/1985, p. 103).

Het opwarmingsproces

Het opwarmingsproces is de 'operationele' uitdrukking van spontaniteit (Moreno, 1953, p. 46). Het is de voorbereiding op actie, het proces van toegang krijgen tot spontaniteit (Nolte, 2014, p. 85).

In psychodrama betekent het opwarmingsproces het voorbereiden van de individuele cliënt en de groep tot meer contact met de binnenwereld en met elkaar, en tot het maken van een beweging richting risico nemen en exploratie van het nieuwe (Blatner, 1996, p. 43) om oude situaties met nieuwe ogen te kunnen bekijken en nieuwe oplossingen of strategieën te kunnen vinden. Stap voor stap kunnen ze zich zodoende

losweken van hun hinderlijke conserven, zoals starre overtuigingen en vastgeroeste rolpatronen, om een actieve, creatieve vormgever van hun eigen wereld te worden, oftewel 'schepper te worden van hun eigen universum'. Omdat de mens echter bang is voor zijn spontaniteit en graag vasthoudt aan de conserven, kan onverwacht spontaan spel dat de therapeut aandraagt in zo'n geval eerder angst oproepen. Wanneer je als psychodramatherapeut een warming-up bedenkt die niet organisch uit het groepsproces voortkomt, kunnen de cliënten daar makkelijk met weerstand op reageren. Een goede opwarming zou daarom angst-reducerend en vertrouwen-opwekkend moeten zijn. *'The most successful psychodramas occur when protagonists achieve the spontaneity state ...[it] tends to happen when the protagonist experiences a high level of trust in the director.'* (Nolte, 2014, p. 186). Vertrouwen is de basis voor de opwarming tot spontaniteit, niet alleen tussen protagonist en director, maar ook tussen de groepsleden onderling.

Volgens Moreno is het doel van opwarmen niet 'om van de patiënten acteurs te maken, maar om ze ertoe te brengen op het podium dat te zijn wat ze zijn, alleen dieper en duidelijker dan ze in het echte leven lijken te zijn' (Hutter & Schwehm, 2012, p. 471). Hiermee bedoelt hij dat zich in het spel veel meer aspecten van de mens en zijn situatie kunnen ontvouwen, dan in de werkelijkheid van het dagelijks leven het geval is.

Opwarming vindt overigens niet alleen vooraf aan de psychodrama-actiefase plaats, maar ook binnen de actiefase zelf, waarbij cliënt en therapeut zich langzaam

opwarmen tot het nemen van een volgende of meer verdiepende stap. Zo kan een scène uit het heden de protagonist opwarmen tot het naar voren laten komen van een stuk verleden.

De procedure van de protagonistkeuze maakt hem boos. Hij uit zijn boosheid dan niet, maar haakt af

In de volgende casus wordt geïllustreerd hoe Moreno's creativiteitstheorie de praktijk van psychodrama verheldert.

De casus van Jan

Jan is een man van in de dertig. Hij heeft in zijn jeugd geleden aan emotionele verwaarlozing en heeft als volwassene last van recidiverende depressieve episodes. Jan loopt vast in zijn opleiding en in contacten met anderen. Hij is al enkele maanden in behandeling, maar heeft nog niet zo veel ingebracht bij psychodrama. Hij is wel heel actief aanwezig en zet zich met hart en ziel in voor de psychodrama's van zijn groepsleden. In het begin heeft hij een keer zijn familiesysteem in beeld gebracht (dat is standaard de eerste inbreng), waarbij zijn eenzaamheid en emotionele verwaarlozing schrijnend naar voren kwamen. Ook heeft hij meegedaan met een oefening met poppenkastpoppen. Ieder groepslid mocht daarbij een probleem of thema kiezen en een passende poppenkastpop erbij zoeken. Eén voor één mocht ieder groepslid achter een geïmprovi-

seerde poppenkast gaan staan en de pop ten tonele voeren. Er ontstond dan een gesprek, waarbij het publiek – de therapeut en de groepsleden – de pop interviewden.

De pop van Jan was boos en verscheen op het poppentoneel met een nors klinkend 'Laat me met rust!' wat hij steeds herhaalde. We kwamen in gesprek met de pop en het bleek dat de norske, boze Jan, een bange, verdrietige Jan beschermdde. De norske Jan verzachtte tijdens dit gesprek opvallend en werd coöperatief toen we hem verzekerden dat hij mocht blijven, dat hij goed werk deed, en dat de bange Jan meer tevoorschijn mocht komen, zonder dat hij weg zou moeten.

Deze korte inbreng was in zekere zin al een opwarming voor de onderstaande sessie met Jan, die op een andere dag plaatsvond.

Jan heeft in de voorgaande sessies vaak zijn beurt voorbij laten gaan. De procedure van de protagonistkeuze maakt hem boos. Hij uit zijn boosheid dan niet, maar haakt af. Dit keer heeft Jan zich voorgenomen om wél iets in te brengen, ook al vindt hij het heel moeilijk. Hij zegt dat hij van de protagonistkeuze het gevoel van 'Laat me met rust!' krijgt. Er melden zich echter ook twee andere kandidaten. Dat maakt het niet makkelijk voor hem. Zijn neiging is om de ander voor te laten gaan, ook al wil hij stiekem eigenlijk heel graag.

In dit voorgaande stuk komen we de eerste conserve tegen: de ander gaat voor. Deze conserve biedt hem een zekere veiligheid, een sociale gewenstheid, maar maakt hem ook erg ongelukkig, onvrij en boos, want hij kan daardoor de zorg en aandacht niet ontvangen die hij werkelijk nodig heeft. Vanuit mijn rol als psychodramatherapeut vond ik

dat het goed voor hem was om te pogen voor zichzelf op te komen en voor de dag te komen met zijn gevoelens. Dit resulteerde in de volgende interventie.

De drie kandidaten gaan in een binnenkring zitten en mogen in discussie met elkaar over wat ze in te brengen hebben en waarom het belangrijk is dat het vandaag zal gebeuren. De andere groepsleden, de koorleden, mogen dubbelen. Ik vraag hun om te focussen op positieve dubbels, vanuit de kracht die eenieder laat zien. Jan krijgt veel dubbels die hem aansporen voor zichzelf te kiezen en die hem stilzetten bij zijn gevoel. Het wordt gaandeweg voor iedereen duidelijk dat Jan zou moeten inbrengen, behalve voor een van de andere kandidaten, Hans, die stug blijft vasthouden dat hij de beurt wil krijgen om aan de slag te gaan met zijn interne zelfkritiek. De derde kandidaat heeft zich al teruggetrokken. Uiteindelijk vind ik dat het lang genoeg geduurd heeft. Hans ontbreekt het aan sociale intuïtie en afstemming, en hij wil elke keer wel inbrengen, dus ik interenieer door de groepsleden te vragen om achter de kandidaat te gaan staan die de meeste 'protagonistenenergie' heeft, dat wil zeggen, de persoon die het meest opgewarmd is voor een thema of de persoon die opgewarmd is voor een thema dat belangrijk is voor de groep op dat moment. Ze gaan allen achter Jan staan.

Doordat hij tijdens dit proces al veel dubbels heeft ontvangen en bij zijn gevoelens stil heeft moeten staan, is Jan al behoorlijk opgewarmd en heeft hij authentiek contact met zijn emoties. Er is geen aparte opwarmingsactiviteit nodig. We gaan over naar de actiefase, waarin we de belevingswereld van Jan in scène gaan zetten.

Jan voelt zich daar helemaal niet goed bij. Hij zegt dat Hans aan de beurt had moeten komen. Hij voelt zich weer heel boos en gespannen. Ik vraag hem of de boosheid niet een dekmantel is voor een ander gevoel. Hij zegt: 'Ja, verdriet.' (We zien hier hetzelfde patroon optreden als in de eerdere sessie met de pop). Zijn onderzoeksvraag voor deze inbreng wordt: wat gebeurt er in het contact met de ander dat hem zo boos maakt?

Ik vraag hem om een situatie. Hij noemt een situatie bij de module 'boosheid in contact' (een module die hij, apart van de andere groepsleden, tijdelijk één keer per week volgt): hij had een conflict met een groepsgenoot, die gewoon zijn beurt nam, zonder rekening te houden met de anderen. De therapeut adviseerde Jan om gewoon meer ruimte te pakken. Jan voelde zich verontwaardigd door dit advies. Moet ik dan een onbeschoft iemand worden? Zo wil ik helemaal niet zijn! We zetten de situatie neer en bouwen de groepsscène op. Hij kiest groepsgenoot Hans (de enige andere man in de groep) voor de rol van de groepsgenoot uit de modulegroep waarmee hij een conflict had. Daardoor lijkt de gespeelde situatie best op de situatie tijdens de protagonistkeuze.

Hoewel de situaties op elkaar lijken, bevinden we ons nu in de surplus realiteit van het creatieve spel. We spelen *alsof* we in de modulegroep zitten. Dit is niet hetzelfde als toen Jan in de echte modulegroep zat, en ook niet hetzelfde als toen Jan en Hans met elkaar ijverden om protagonist te zijn. De term surplus realiteit, een term van Moreno, duidt aan dat de onzichtbare dimensies van de persoonlijke ervaring van de protagonist tot expressie kunnen komen. Alle gevoelens, gedachten, lichamelijke sensaties, onuitge-

voerde bewegingen, fantasieën, associaties, hallucinaties en herinneringen die aan een concrete situatie verbonden zijn, kunnen binnen het spel tot hun recht komen. In de woorden van Moreno (1953): *'It can be well said that psychodrama provides the subject with a new and more extensive experience of reality, a surplus reality...'* (p. 85).

De kat is een levendig symbool voor ingrediënten die Jan nodig heeft om zijn vastgeroeste universum om te vormen

Jan kiest een paar antagonisten, die in het spel worden neergezet en door hem worden ingesproken; ze krijgen een paar korte zinnen om te zeggen. Ook de therapeut van de modulegroep wordt als antagonist neergezet. De overige groepsleden worden als stoelen neergezet. De scène wordt in het kort gespeeld. Jan zit op zijn plek in de scène. Hij voelt zich boos, en moet daarbij aan zijn moeder denken. We zetten de kritische stem van moeder schuin achter hem neer met behulp van cliënt/antagoniste Roos, die met de armen over elkaar in een dominante houding komt te staan en zegt: 'Zoals die andere jongen het doet mag het niet, hoor! Je moet voor elkaar zorgen, voor de ander zorgen. Je mag jezelf niet naar voren schuiven, dat is egoïsme.' Jan voelt een druk in zijn buik, alsof de stem van moeder hem letterlijk naar beneden duwt. Het maakt hem heel verdrietig. Hij voelt zich niet gezien en geliefd.

Het is te merken dat de concentratie op zijn interne proces, de interne spanning en de opwarming die nodig is voor de spontaniteit die tot iets nieuws kan leiden, op een hoogtepunt is. Ik vind het tijd om een hulpbron, krachtbron of bron van liefde en steun erbij te halen. Ik nodig hem uit tot een creatieve daad.

Ik vraag hem of er iemand in zijn leven is (geweest) waar hij wel liefde en steun uit haalt. Hij noemt zijn kat, Jasper. Jasper leeft in werkelijkheid niet meer, maar de kat betekent nog steeds heel veel voor Jan. Een groepsgeenoot mag Jasper spelen. Jan doet het voor en speelt Jasper na: Jasper was een boef – er moest zelfs een slot op de koelkast. Maar Jasper, daar kon je mee spelen! Hij liet alles met zich doen en hij accepteerde Jan zoals hij was. Jasper staat voor alles wat er niet geweest is. Het gevoel van Jasper voelt warm in zijn borstkas, zegt Jan. Hij zit op de grond, het positieve gevoel van Jasper te zijn en te voelen.

Hier is pure spontaniteit in werking getreden! Er ontstaat een nieuwe oplossing bij een oude situatie. De kat is een levendig symbool voor speelsheid, vrijheid en affectie, belangrijke ingrediënten die Jan nodig heeft om zijn vastgeroeste universum om te vormen.

Na een poosje vraag ik hem om uit de rol van Jasper te komen en weer als zichzelf op zijn plek te gaan zitten in de scène. Ik vraag hem te luisteren naar de beide stemmen die hij links en rechts achter zich heeft, die van moeder en die van Jasper. De stem van moeder blijkt qua invloed stukken sterker dan die van Jasper. We laten Jasper dichterbij komen.

Dat is iets beter, maar Jan heeft niet het gevoel dat hij een keuze kan maken naar welke stem hij wil luisteren.

Hier zit hij weer vast in zijn conserve, het zonder discriminatie luisteren naar de kritische stem van zijn moeder.

Ik laat hem uit de scène stappen om te spiegelen, met een stand-in die zijn plek inneemt.

Ook het spiegelen is een techniek die opwarmend werkt.

Nu wordt Jan boos. Ik vraag hem wat 'boos' wil zeggen.

Hiermee nodig ik hem hernieuwd uit tot spontaniteit en creativiteit. We maken impliciet van 'boos' een personage.

'Boos' wil de stem van moeder aanspreken. Hij zegt tegen haar: 'De wereld zit niet zo in elkaar, zoals je zegt.' Met behulp van een aantal dubbels bedankt hij haar voor alles wat ze voor hem heeft gedaan, en zegt hij stellig dat hij nu minder naar haar wil gaan luisteren omdat hij zelf de dingen anders wil zien en doen.

Ook hier een creatieve daad: Jan begint de dirigent te worden van zijn innerlijk orkest.

Hij staat aanvankelijk in dezelfde houding als 'moeders stem': armen over elkaar. De vaste dubbel zegt: 'Wat zouden mijn handen willen doen?' Hij doet de handen spontaan in zijn broekzakken. Zijn borstkas is daardoor onbeschermd. Dat voelt wat onveilig, zegt hij. Maar hij zet door. Ik zeg tegen hem dat hij binnen zijn eigen

hoofd de macht en de vrijheid heeft om tegen de stem precies te zeggen wat hij van haar wil.

Ik nodig hier cliënt Jan expliciet uit vormgever van zijn eigen wereld te worden.

Jan pakt deze uitnodiging aan en vraagt de stem van moeder om een eind verder weg te gaan staan en geeft precies aan waar. Ze hoeft niet helemaal weg.

Opnieuw nodig ik hem uit om op zijn plek in de scène te komen zitten, met alleen Jasper vlak naast hem. Het voelt nu heel anders. Er is meer ontspanning. Hij voelt een 'wind' die hem 'voortduwt', zegt hij. Middelsterk, fijn. Ruimte. We nemen de tijd om dit gevoel goed bewust te voelen, ook hoe het in het lijf voelt.

Jan zegt vervolgens uit zichzelf heel rustig, vastberaden en zacht tegelijk tegen de anderen in de scène: 'Ik wil nu de beurt'. We markeren dit moment, ik vat nog alles voor hem samen en we gaan opruimen.

Bij het ontrollen komt er bij de deelnemers het volgende naar voren: De jongen waar hij het conflict mee had zegt: 'Ik heb nog wat te leren.'

De therapeute zegt: 'Ik wil je geen kwaad doen, ik wil je stimuleren dat je het zelf gaat doen.'

Kat Jasper vond het fijn om er voor hem te zijn.

De stem van moeder zegt het goede voor hem te willen en dat het helemaal niet zo erg was dat ze een eindje verder weg moest.

De stand-in zegt goed gevoeld te hebben dat het fijn was dat moeder een eindje verder weg ging.

De vaste dubbel (co-therapeut) geeft een ontroerende weergave van het geheel.

Sharing

Na de actiefase en het ontrollen volgt er bij psychodrama standaard een fase van 'sharing', waarin groepsleden hun eigen beleving en herkenning uit kunnen spreken. Dit is niet alleen voor de groepsleden belangrijk, maar ook voor de protagonist, die hierdoor weer wordt opgenomen in de groep. Onder andere komt het volgende kwam in de casus van Jan aan de orde:

De protagonist heeft even een andere zijnstoestand kunnen ervaren

Hans, die het heel moeilijk heeft gevonden dat hij niet aan de beurt kwam en dat anderen niet voor hem hebben 'gekozen', glimlacht en vertelt over de herkenning die hij beleeft in het spel van Jan. Hij heeft door het toekijken geleerd dat hij zijn eigen kritische stem een eindje verder weg mag gaan zetten, dat inspireert hem om er ook aan te gaan werken.

Roos, die de stem van moeder had gespeeld, zit in haar afscheidsfase. Ze barst in tranen uit: terwijl ze in haar rol als moeder even op een afstandje van de groep had gestaan was het tot haar doorgedrongen dat ze er binnenkort niet meer bij zal zijn. Ze voelt zich zeer verbonden en zal psychodrama heel erg missen.

Door het gezamenlijke spel en het bewegen in de ruimte hebben de groepsleden van Jan meegeleefd, mee-ervaren, en deels ook dingen ervaren die niet rechtstreeks met de inhoud van het spel te maken hebben, maar

wel als thema's in de groep leefden, zoals in het geval van Roos.

Conclusie

Door een intensief opwarmingsproces en steun vanuit de groep wordt de protagonist geholpen zijn aanvankelijke weerstand en angst te overwinnen. Hij wordt daarbij voorbereid om in zijn psychodramaspel spontaan en authentiek te zijn, wat het mogelijk maakt om zijn starre patronen of conserven los te laten en tot een meer veelzijdige beleving van zichzelf, zijn situatie en zijn opties te komen.

We zien hoe een aanvankelijk onbevredigende situatie uit het dagelijks leven die in scène werd gebracht, door de surplus realiteit van het spel verrijkt is met een aantal dimensies:

- het bewustzijn van de oorsprong van de kritische overtuigingen (moeders stem);
- contact met de eigen creativiteit en spontaniteit, en met een gevoel van acceptatie (de kat);
- een nieuwe, meer volwassen inzet van

boosheid (die niet meer in het wilde weg wordt geuit of in dienst van de afweer, maar gericht op de beperkende overtuigingen);

- en nieuw en doorleefd gevoel van ruimte en vrijheid.

De protagonist heeft zijn creativiteit in kunnen zetten om zijn eigen universum een nieuwe, beter werkende vorm te geven. Hij heeft even een andere zijnstoestand kunnen ervaren. Door deze ervaring in beeld, gevoel en lichaam te verankeren, wordt de kans verhoogd dat hij zich de nieuw geleerde strategieën en vaardigheden zal kunnen herinneren en zal kunnen generaliseren naar zijn dagelijks leven (*transfer of learning*). Hoewel hier de focus ligt op een individueel proces, is het veel meer dan dat: het is een proces dat zonder medewerking van de groep niet mogelijk was geweest, en waar ieder groepslid op een eigen manier van heeft geprofiteerd. Daarnaast heeft het spel voor meerdere groepsleden de functie gehad van opwarming voor hun eigen thema's en hierop volgende sessies.

Christina Millet (c.millet@planet.nl) is NVGP- en CP-psychodramatherapeut en vaktherapeut Beeldend. Zij werkt bij GGZCentraal, Centrum voor Psychotherapie, afdelingen Zwaluw en Enk voor (jong)volwassenen met complexe persoonlijkheidsproblematiek te Ermelo.

Literatuur

Blatner, A. (1996). *Acting In: Practical applications of psychodramatic methods*. New York: Springer.

Hutter, C. & Schwehm, H. (2012). *J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen*. Wiesbaden: Springer.

Marineau, R.F. (2004). In Holmes, P., Karp, M. & Watson, M. (eds), *The Cradles of Moreno's contributions*. New York: Routledge.

Marineau, R.F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy*. London and New York: Tavistock/Routledge.

Moreno, J.L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and psychodrama*. New York: Beacon.

Moreno, J.L. (1954). *Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft*. Köln und Opladen: Westdeutscher Verlag.

Moreno, J.L. (1946/1985). *Psychodrama. First volume. Fourth edition with new introduction*. Ambler, PA: Beacon House.

Moreno, J.L. (1971). *The Words of the Father. Preface*. New York: Beacon House.

Moreno, J.L. (2012). In Hutter, C. & Schwehm, H. (red), *J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen*. Wiesbaden: Springer.

Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory and methods of J.L. Moreno, the man who tried to become God*. New York, Abingdon: Routledge.

Wikipedia (2002, 3 augustus): https://en.wikipedia.org/wiki/Conservation_of_energy.

.....