

De psychodramaturg

De H.E.L.D. in 'denken met gevoel' op het psychodramatoneel

Mark de Jonge

Inleiding

Een psychodramaturg kan op zeer creatieve wijze alle mogelijke situaties in beeld brengen, structureren en dramatiseren en indien mogelijk, naar een oplossing leiden. Dit gebeurt aan de hand van vragen, problemen, dilemma's, een ontwikkelingsvraag of een behoefte aan vernieuwing. Het 'toneel' van de psychodramaturg kan het theater zijn, een klaslokaal, de groepsruimte, de coachstudio, de kamer van het managementteam of de werkvloer van een bedrijf. Een psychodramaturg creëert een vrije ruimte voor mensen. Hierbinnen kunnen door authentieke rollenspelen en gesprekken, verhalen in mensen en tussen mensen, tot leven worden gebracht.

In dit artikel¹ beschrijf ik in het eerste gedeelte wat verhalen vertellen en wat naar verhalen luisteren voor mensen kan betekenen. Dit brengt de mensen dieper in contact met zichzelf en vaak ook dichter bij elkaar. Door wat ze vertellen en de wijze waarop mensen hun verhalen vertellen, laten ze zien hoe ze, vanuit hun **H**andelen en spreken, hun **E**motionele beleving, **L**ichaamsbeleving en **D**enkbeelden vorm geven aan de rollen die ze spelen in hun verhalen. In de loop der jaren is het me duidelijk geworden, hoe dit de vier belangrijkste zijswijzen zijn, die de mens ter beschikking heeft. Door het Handelen en spreken, de Emotionele beleving, de Lichaamsbeleving en de Denkbeelden geven we betekenis aan ons leven. Het samenspel van deze vier zijswijzen noem ik de H.E.L.D. Door als begeleider het bewustwordingsproces van de H.E.L.D bij de verteller te ondersteunen, kan deze de betekenisgeving van het verhaal vollediger ervaren.

In het tweede gedeelte beschrijf ik hoe de psychodramaturg bij de diverse vormen van rollenspel op het psychodramatoneel gebruik kan maken van de H.E.L.D. als interventie methode.

1 De helende kracht van verhalen

Het leven is niet het leven dat je hebt geleefd, maar dat je je herinnert om te vertellen.
Gabriel Marquez

Graag heb ik altijd geluisterd naar de verhalen die mensen vertellen. Het is denk ik, vooral hoe mensen vertellen en hoe ze opgaan in hun verhaal, maar zeker ook het unieke taalgebruik van ieder mens, waardoor ik geboeid en vaak ook zelf geraakt word. Dezelfde woorden

¹ Dit artikel is in uitgebreidere versie terug te vinden in hoofdstuk 5 van het boek: De H.E.L.D in 'denken met gevoel' van Mark de Jonge
© C.M. de Jonge 2013.

kunnen in een ander verhaal, een andere betekenis hebben. Een gebeurtenis wordt door verschillende mensen anders verwoord. Ieder mens heeft zijn eigen verhaal.

Inmiddels luister ik 35 jaar lang, vele uren per week, als professioneel begeleider naar verhalen van mensen. Verhalen over allerhande ingrijpende gebeurtenissen, indringende ontmoetingen, kleine dilemma's, grote problemen, kostbare verliezen, spannende reizen, teleurstellende relaties, interessante ontwikkelingen, emotionele vraagstukken,Het zijn geen verhalen in de klassieke betekenis van het woord; met een begin, een midden en een einde. Slechts een enkele keer vertellen mensen een volledig verhaal. De verhalen, die mensen mij vertellen, schetsen eerder een situatie of belichten een moment. Ze kunnen een serie gebeurtenissen beschrijven of geven slechts een sfeertekening. Mensen vertellen over hun innerlijke beelden of proberen hun gevoelens te verwoorden. Regelmatig gebeurt het dat mensen na enkele zinnen in tranen uitbarsten, of brengen verlegen en stotterend slechts enkele woorden uit. Maar ook gebeurt het dat er een heel rationeel verhaal verteld wordt .

Een gesprek kan beginnen met een alledaagse gebeurtenis, waar langzaam een dieperliggende betekenis uit tevoorschijn komt. Maar in welke vorm dan ook; ik ben er van overtuigd geraakt, dat het echt vertellen van en luisteren naar persoonlijke verhalen, door de tijd te nemen, zodat de werkelijk de betekenis ervaren kan worden, mensen goed doet. Het vervult vaak een wezenlijke behoefte; het delen van ervaringen, het ontdekken van dieperliggende betekenis in zichzelf of het vinden van antwoorden op vragen en oplossingen voor dilemma's. Mensen leren zichzelf, maar ook elkaar beter begrijpen. In mijn beleving hebben de verhalen, die mij verteld worden in de loop der jaren steeds meer diepgang gekregen. Ik denk dat ik beter en anders heb leren luisteren; het lukt me steeds meer waarachtig aanwezig zijn als 'professioneel' luisteraar. Er ontstaat daardoor er een samenzijn waarbinnen de mensen meer de ruimte ervaren om daadwerkelijk te kunnen beleven wat ze vertellen. Ik heb steeds meer het gevoel dat ik als luisteraar in de ruimte van het verhaal kan stappen. Ik beleef het mee. Als luisteraar bevind ik me, samen met de verteller, in de 'ruimte van het verhaal', het wordt een gedeelde werkelijkheid. Er is werkelijk 'contact' tussen de verteller en de luisteraar. Er ontstaat bij 'vertellen in contact' 'voeling' met het verhaal wat verteld wordt, zowel bij degene die vertelt als degene die luistert. Het verhaal komt tot leven, en wordt driedimensionaal ervaren. Het vult de ruimte tussen de verteller en mij als luisteraar. Wanneer twee mensen vanuit de intentie van ontmoeting samen een persoonlijk gesprek hebben, en emotioneel geraakt worden tijdens het vertellen, dan kan er door een wederzijdse bewogenheid een gezamenlijke ruimte ontstaan: *de narratieve ruimte*. Deze narratieve ruimte ontstaat door de bijzondere aandacht en betrokkenheid van een luisteraar en de wijze waarop iemand zijn of haar verhaal vertelt.

Francois Breuer (2006) beschrijft het contact in de narratieve ruimte als volgt:

De interactie tussen de verteller en de luisteraar biedt de mogelijkheid van het ontstaan van een ruimte, die ik de 'narratieve ruimte' zou willen noemen, waarbinnen de wereld van de verteller en van de luisteraar elkaar ontmoeten en waarin ideeën, ervaringen, gevoelens en andere bewustzijnsinhouden met diepe interesse en respect voor de verschillende belevingswereld van elkaar, worden uitgewisseld. Kenmerkend voor deze ruimte is een bepaalde mate van openheid, intimiteit, ontvankelijkheid, en verwondering, die ondersteund

wordt door een quasi tranceachtige staat van bewustzijn, die tegelijkertijd een alertheid naar buiten en een zelfonderzoek naar binnen toelaat.

De *narratieve ruimte* is de ruimte waarbinnen het verhaal verteld wordt. Deze komt voort uit de *innerlijke ruimte* van de verteller. Als luisteraar ben ik deelgenoot van de *narratieve ruimte*. Ruimte als gedeelde bewustzijnservaring tussen verteller en luisteraar. De wijze waarop een verhaal verteld kan worden, is dus ook afhankelijk van de wijze van aanwezig zijn van de luisteraar.

Echt verhalen vertellen kan werkelijk een spontane ontmoeting zijn. Verhalen die vanuit de beleving worden verteld, veranderen op hetzelfde moment, evenals de verteller. Het verhaal vertelt dan zichzelf. De verteller is daarna niet meer dezelfde, maar ook de luisteraar wordt geraakt, en verandert. Er vinden spontane veranderingen plaats, vaak gepaard gaand met verrassende momenten van bewustwording, die door de verteller als zinvol worden ervaren. Verhalen vertellen is een veranderingsproces. Verhalen vertellen is een bewustwordingsproces en heeft een helende werking.

1.2 De H.E.L.D in verhalen

Naast het werkelijk luisteren en de helende werking van de narratieve ruimte, zijn er voor de professionele luisteraar mogelijkheden om de bewustwording en het veranderingsproces tijdens het vertellen te ondersteunen door contactgerichte interventies. Deze kunnen de verteller helpen contact te krijgen met andere of dieperliggende betekenissen, waardoor het verhaal zich verder en vollediger kan ontwikkelen. Door een juiste interventie kan een interne dialoog op gang komen, die het verhaal een andere wending geeft. Het is de kunst de verteller te helpen zijn of haar bewustzijn uit te breiden.

Waar kan een verteller zich allemaal bewust van zijn? Ik ben gaan beseffen dat een mens vier zijswijzen heeft, die een verteller meer of minder bewust kan beleven: namelijk zijn Handelen/ spreken, zijn Emotionele beleving, zijn Lichaamsbeleving en/of zijn Denken. Deze vier zijswijzen vormen samen de H.E.L.D. Deze kunnen in het bewustwordingsproces tijdens het vertellen, een geheel vormen. Dit is vaak op de momenten van een nieuw inzicht, een andere beleving, een antwoord of een oplossing op een dilemma. De verteller is zich echter, in eerste instantie, meestal maar zeer ten dele van één of twee zijswijzen bewust. Er is soms slechts een klein duwtje van de begeleider, door een vraag of een opmerking, nodig, om het bewustzijn te stimuleren van de H.E.L.D zodat het verhaal zich verder kan ontploegen en de betekenis zich verder kan uitbreiden. Deze wijze van interveniëren heb ik vooral leren toepassen door mijn ervaringen in de lichaamsgerichte psychotherapie, de Rogeriaanse therapie, de focussing techniek van Gendlin, haptonomisch werken, zoals ontwikkeld door Frans Veldman en de Gestalttherapie. Hieruit is langzaam maar zeker, in de loop der jaren de integratieve benadering van Creativiteit ontstaan.

Het antwoord op een vraag kan bijvoorbeeld in het lichaam gevonden worden. Zoals in het volgende verhaal:

Tijdens het eerste gesprek vertelt een cliënt dat hij regelmatig last heeft van een benauwd gevoel in de borst. Deze klacht ervaart hij sinds hij een nieuwe baan heeft en van

Friesland verhuisd is naar Arnhem. Cliënt vertelt terloops, zonder enige vorm van zichtbare emotie, dat hij Friesland wel mist. Hij vertelt met plezier hoe hij het naar zijn zin heeft in zijn nieuwe baan en geniet van de bosrijke omgeving van Arnhem. Hij begrijpt niet dat hij zo'n benauwd gevoel heeft in zijn borst. Aan het eind van zijn verhaal kijkt hij me vragend aan. Ik zeg: "Je wil dat gevoel in je borst beter begrijpen, zou je er meer contact mee willen maken door je aandacht erop te richten?" Hij knikt.

Ik vraag hem vervolgens zich op zijn borst te concentreren; zijn ogen dicht te doen, zijn borst door de ademhaling te voelen bewegen, de ruimte in zijn borst te voelen. Hij activeert als het ware zijn lichaamsbeleving, waarin mogelijk zijn emotionele beleving besloten ligt.

In de uitdrukking van zijn gezicht wordt na enige tijd zichtbaar dat hij verdrietig is. Hij wordt zich bewust van zijn emotie. Hij begint te huilen. Ik vraag wat hem verdrietig maakt? Hij vertelt opnieuw dat hij altijd in Friesland heeft gewoond. Ik nodig hem uit er meer over te vertellen. Hij beschrijft in geuren en kleuren het uitgestrekte Friese landschap: de stille meren en het prachtige licht, waarvan hij bijna dagelijks kon genieten, tijdens zijn vele ochtend wandelingen. Hij vertelt enthousiast over de vrienden waar hij op bezoek gaat, en het regelmatige familietreffen waar hij graag komt. Hij heeft het in Arnhem geweldig naar zijn zin, maar realiseert zich nu dat hij de Friese ruimte, de lucht, de mensen en de taal meer mist dan hij zich bewust was. Hij deelt op dit moment met mij zowel zijn gedachten als zijn emoties. Hij vertelt een bewogen verhaal. Het benauwde gevoel in zijn borst is verdwenen. Hij herkent nu de benauwdheid in zijn borst als een verdrietig gemis. In de narratieve ruimte heeft hij zelf antwoord op zijn vraag, wat dat benauwde gevoel betekent, gevonden. Het antwoord lag in de lichaamsbeleving besloten, en leidde tot een moment waarop de cliënt zich bewust als een geheel kon voelen.

Deze casus illustreerde hoe de verteller zich tijdens het vertellen, op het moment dat het verhaal stopt, door een kleine interventie, bewust kan worden van de wijze hoe hij over het verhaal vertelt. Hij kan ervaren wat de betekenis is, die in de lichaamshouding tot uitdrukking komt, waardoor de 'ervaring door kan gaan'; zoals in het volgende verhaal.

Een jonge man vertelt tijdens een gesprek afstandelijk dat zijn vrouw bij hem is weggegaan. Hij voelt er niets bij en gaat er vanuit, zo zegt hij enigszins arrogant, dat ze wel tot bezinning zal komen. In een hoog tempo vertelt hij wat er allemaal aan vooraf gegaan is. Dan zit hij stil op zijn stoel. Zijn schouders hangen naar beneden. Hij staart voor zich uit. Ik vraag hem of hij zijn aandacht wil richten op hoe hij zit. Of hij ook kan voelen hoe hij zit en dit kan verwoorden. Na enige tijd stilte zegt hij: "Ik voel me lamgeslagen."

Het proces van betekenisgeving gaat nog verder als hij vervolgens zegt "het is onontkoombaar, mijn vrouw is voorgoed bij me weggegaan." Op dit moment ziet hij zijn situatie onder ogen, hij ervaart het als een onontkoombare werkelijkheid. Na opnieuw een lange stilte verstrakken de spieren in zijn gezicht, hij trekt zijn armen tegen zijn lichaam. Als ik tegen hem zeg: "voel je gezicht en je armen" begint hij te huilen en zegt: "ik kan het niet accepteren. Ik wil haar niet laten gaan, ik kan haar niet loslaten."

Een pijnlijk maar betekenisvol moment waar denken, lichaamshouding, emotioneel zijn en spreken spontaan een geheel vormen. Een simpele vraag, na een moment van stilte, helpt bij de bewustwording. In dit verhaal ligt de betekenis besloten in de lichaamshouding. Doordat hij deze lichaamshouding gaat beleven, maakt hij contact met de emoties die daarin besloten liggen, en de gedachten die daarmee verbonden zijn. De lichaamstaal laat vaak de betekenis al zien voordat de verteller zich dat bewust is.

1.3 De lichaamstaal van de H.E.L.D.

Het lichaam wordt wel het theater van de emoties genoemd. In het lichaam treden emoties op. Emoties brengen ons in beweging en beeldhouwen ons lichaam. Tegelijkertijd kunnen we onze motoriek gebruiken om emoties in banen te leiden. Volgens Ekman, die 30 jaar onderzoek gedaan heeft naar de universaliteit van emoties, kunnen we emoties nooit helemaal verbergen. Veel expressie van emotie vindt plaats in het gezicht. De beweeglijkheid van onze gezichtsspieren is enorm. Combinaties van bewegingen van specifieke gezichtsspieren vormen actie-eenheden, die emoties uitdrukken. Ekman ontdekte 43 actie-eenheden in het gezicht. Wij zijn in staat tot 10.000 mogelijke gezichts-uitdrukkingen, waarvan er 3000 een emotionele betekenis hebben. Dit verklaart de grote variëteit aan emoties die we kunnen ervaren en waarnemen in onszelf en bij elkaar. Er is altijd wel een minuscule spierbeweging waaraan een emotie ten grondslag ligt, die onze gedachten verradt. Gedachten die betekenis voor ons hebben, zijn altijd verbonden met die betekenisgeving in de vorm van emoties (wat feitelijk lichaamsveranderingen zijn die je in jezelf kunt ervaren en ook waarnemen bij anderen) en bijbehorende motoriek. Dit zijn de zichtbare aspecten van onze geest. Het samengaan van gedachten, emoties en motoriek op specifieke wijzen vormt integratieve patronen die ten grondslag liggen aan lichaamstaal. Door het trainen van lichaamsgevoel kun je bewuster worden van deze integratieve patronen. Lichaamstaal laat dus deze integratieve samenhang zien. Deze komt zodanig in het lichaam tot uiting dat ik soms het idee heb dat ik de gedachten al kan horen, of voelen aankomen voordat ze worden uitgesproken. Is het werkelijk mogelijk gedachten bij anderen te horen, te zien en te voelen?

Misschien is het volgende voorbeeld herkenbaar. Je praat met een vriend. Hij beweegt zijn hoofd heen en weer, en je ziet hem denken 'ik ben het er niet mee eens'. Of de beweging drukt vooral verbazing uit en je hoort hem denken 'hoe is dit mogelijk?' Het kan ook een vastbesloten schudden van zijn hoofd zijn waarbij je de gedachte bijna tastbaar in jezelf voelt opkomen 'het gebeurt niet'. Op deze wijze kunnen we gedachten van anderen horen, zien en/of voelen. Vaak word je bevestigd als de ander deze gedachte daadwerkelijk uitspreekt. Gedachten zijn, door het bewustwordingsproces, wanneer ze tot leven komen blijkbaar waarneembaar in, sterker nog; ze maken deel uit van de emotionele motoriek en lichaamsexpressie. Dit sluit aan bij een uitspraak van de bekende bewustzijnspsycholoog William James² (1842 - 1910): "*De gedachte is de denker*". Het op deze manier waarnemen van gedachten is niet een afstandelijke rationele observatie, maar het gebeurt spontaan. We ervaren het zintuiglijk in ons zelf. Emoties, lichaamsexpressie en motoriek drukken gedachten uit. Brengen de gedachten tot leven. Ze vormen samen de patronen van de lichaamstaal waardoor je gedachten kunt lezen. Ik noem dit integratieve patronen; ze integreren handelen, emotie, lichaamsbeleving en denken. Verbazing is een voorbeeld van een integratief patroon. Verbazing komt dus voort uit de samenhang tussen emotie, lichaam en denken. Hierbij is het geheel meer als de som der delen.

² William James James, W.(2003) *Vormen van religieuze ervaringen. Een onderzoek naar het wezen van de mens*. Uitgeverij Abraxas Amsterdam.(Oorspronkelijk uitgegeven 1907)

De integratieve patronen vertellen iets over hoe we ons in de verschillende situaties van ons leven gedragen, welke emoties we daarbij ervaren en wat we erbij denken. Integratieve patronen worden dan ook voelbaar en zichtbaar, zowel voor ons zelf als bij anderen, door beweging, stemgebruik, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en taal. Het zijn ook patronen die herhaaldelijk optreden. Vraag maar eens aan je partner hoe jij 's morgens opstaat, hoe jij thuiskomt na jouw werk, hoe jij bij een tegenslag reageert, hoe jij vertelt als je iets leuks hebt meegemaakt of hoe jij genegenheid toont. We uiten en gedragen ons in herkenbare patronen. Deze betekenisgeving komt tot uiting in het lichaam en het denken. Door emoties kunnen we ervaren wat de indrukken die we opdoen, gebeurtenissen van alledag, voor ons betekenen. We worden blij, verdrietig, zijn verbaasd, verwonderd of nieuwsgierig.....
etc . Een veelkleurig schilderspalet van emoties waarmee we uitdrukking aan onszelf kunnen geven.

2 De H.E.L.D in verhalen op het psychodramatoneel.

In het vorige hoofdstuk komt naar voren hoe verhalen op creatieve wijze betekenis geven aan ons leven. In elk verhaal spelen we een of meerdere rollen, ontmoeten we mensen in hun sociale rollen, waarin ze soms weer een eigen verhaal meebrengen. Elke seconde in ons leven wordt bepaald door één of meerdere sociale rollen die we op dat moment innemen. Hierdoor kunnen we complexe situaties, waarin we, al op zeer jonge leeftijd, soms meerdere sociale rollen tegelijkertijd bekleden, overzien en daardoor op de juiste wijze handelen. Een achtjarig jongetje dat samen met zijn vriendje muzikles krijgt van een muziekdocent, bekleedt op dat moment drie sociale rollen; jongetje, vriend en muziek leerling. Daardoor weet hij wat hij kan verwachten en hoe zich te gedragen ten opzichte van zijn vriendje en muziekleraar. De sociale rollen maken het dus mogelijk dat we deelnemen aan het sociale verkeer en dat we de enorme complexiteit van onze ervaringen kunnen ordenen en sturen. Door de sociale rollen kunnen we elkaar begrijpen, weten we wat van elkaar te verwachten, en hoe we van daaruit met elkaar kunnen omgaan. Sociale rollen zijn de hoofdrolspelers op het toneel van het dagelijks bestaan.

De mens is ook in zichzelf als persoon doordrenkt met rollen en verhalen; deze bevolken zijn innerlijk. Hubert Hermans³ spreekt over ‘de toenemende bevolking van de innerlijke ruimte’. In de neurologie wordt tegenwoordig zelfs gesproken van een narratief geheugen⁴. We ordenen onze werkelijkheid in rollen en verhalen. En slaan ze ook zo op in onze hersenen, en roepen ze vervolgens weer op als verhalen. Zoals Marquez⁵ schrijft: ‘we leven om te vertellen’. Op deze wijze ontwikkelt zich de betekenisgeving tussen en binnen in mensen. De mooiste methode om dit soort processen concreet zichtbaar en lichamelijke tastbaar in beeld te brengen vind ik psychodrama.

³ Hubert Hermans (2006) Misverstand en dialoog

⁴ Siegel (1999) The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are. The Guildford Press. New York.

⁵Gabriel Marquez (2003) Leven om te vertellen

Psychodrama biedt een toneel waar niet alleen ‘het toneel van het dagelijks leven’ maar ook ‘de bevolking van de innerlijke ruimte’ vormgegeven kan worden.

2.1 Het toneel van psychodrama

Psychodrama is ontwikkeld door de Weense psychiater J.J. Moreno (1889-1974). Daar waar Freud mensen liggend associërend hun innerlijke ruimte liet verkennen, en ik mensen tijdens contactgerichte gesprekken hun verhaal laat vertellen, nodigde Moreno mensen uit hun innerlijke ervaringen, hun verhalen, spontaan op het toneel vorm te geven. Kenmerkend voor psychodrama is namelijk dat je alles wat je in jezelf wilt onderzoeken, kunt ‘neerzetten en uitspelen’ in de groepsruimte met behulp van groepsleden. De innerlijke belevingen van de hoofdrolspeler komen letterlijk op het toneel te staan. De verhalen van de hoofdrolspeler worden zeer tastbaar en levendig. Je kunt zeggen dat de persoonlijke verhalen, concreet ruimtelijk en inhoudelijk, zichtbaar worden door de spelers, die een rol vertolken in het verhaal, in het psychodrama.

In 1990 maakte ik voor het eerst kennis met psychodrama in een groep bij Adeline Salomé Finkelstein. Opvallend vond ik het, hoe door deze werkwijze binnen korte tijd een hartelijke sfeer ontstond in de groep. Ik raakte erg onder de indruk van de intensiteit van de persoonlijke verhalen van de groepsleden. De verhalen werden vaak op zeer creatieve en levendige wijze uitgespeeld. Ik kon heel sterk ervaren wat mensen voor elkaar kunnen betekenen in de verschillende rollen, die we met en voor elkaar vervullen. In de psychodramagroep werden vele aangrijpende, verrassende, vrolijke, onverwachte, lange en korte verhalen uitgespeeld. De psychische werkelijkheid wordt letterlijk omgezet in rollen waarin handelen/ spreken, emotionele beleving, lichaamsbeleving en denken gezamenlijk op het ‘toneel’ tot uitdrukking komen. Het toneel is de vrije ruimte voor de geest om zich uit te drukken en tot spontaan handelen te inspireren. De begeleider wordt hier ‘director’ genoemd, en de cliënt, de hoofdrolspeler van het verhaal, naar het oude Griekse theater: de ‘protagonist’.

2.2 Integratieve rollen als acteurs in psychodrama

Adeline werkte in psychodramagroepen met een techniek die de ‘persoonlijkheidsstructuur’ wordt genoemd. Moreno sprak hiervan het intern atoom. Hierbij kan de protagonist zijn verschillende ‘ikken’ met behulp van de groepsleden in de ruimte opstellen. Deze ‘ikken’ komen voort uit de innerlijke wereld van de protagonist, het kunnen eigenschappen, gedachten, emoties of bijvoorbeeld kwaliteiten zijn.

De ‘ikken’ kunnen tijdens het werken in de persoonlijkheidsstructuur, uitgebeeld door de groepsleden, met elkaar praten. Op deze wijze kan de protagonist in korte tijd zichzelf beter leren kennen en kunnen bijvoorbeeld innerlijke dilemma’s worden opgelost. Tijdens mijn samenwerking, vanaf 1992, met Hannah en Adeline hebben we deze methode, verder ontwikkeld door deze ‘ikken’ op een steeds meer lichaamsgerichte en emotionele wijze te laten vormgeven. Dit was het begin van werken met de H.E.L.D in psychodrama. Hierdoor werd concreet zichtbaar hoe deze ‘ikken’ zich uitdrukken in interactiepatronen; lichaamshouding, motoriek, gezichtsexpressie, stemgebruik en gedachten.

Dit geheel van Handelen/spreken, Emotionele beleving/expressie, Lichaamsbeleving en Denkbeelden/taal zijn we in psychodrama de ‘integratieve rol’ gaan noemen, omdat deze zich heeft ontwikkeld en ook manifesteert in interactie met de omgeving. De integratieve rol wordt vanuit de interactiepatronen van de H.E.L.D. opgeslagen in de hersenen. En net als bij een sociale rol kun je erin en er weer uit stappen, en gedurende je leven kun je ze verder ontwikkelen. Op deze wijze zijn de integratieve rollen belangrijke acteurs geworden op het psychodramatoneel.

2.3 De protagonist als regisseur van integratieve rollen

Vaak beginnen wij het psychodrama door alleen te werken met de integratieve rollen, zoals ook in het volgende verhaal.

De protagonist, een man van 60 jaar, vertelt dat hij voortdurend denkt en vindt, dat hij beter zijn best moet doen. Hij vertelt dat hij een goedlopende zaak als meubelmaker heeft. “Ik moet altijd beter mijn best doen, hoe tevreden mijn klanten ook zijn.” Director: “De ruimte, waarin we nu staan, representeert jouw innerlijke ruimte. In deze ruimte kun je alles wat je ervaart uitbeelden met behulp van kussens, lege stoelen en ook met groepsleden. Kies nu iemand voor deze ‘gedachte’ uit en geef deze een plek bij jou in de ruimte. Hij kiest een wat oudere vrouw uit om deze ‘gedachte’ voor hem neer te zetten. Een groepslid, die een rol voor de protagonist speelt noemen, we een ‘auxiliary ego’ in psychodrama. We benaderen deze ‘gedachte’ als zijnde onderdeel van een integratieve rol. Deze integratieve rol begint met de woorden: “ik moet beter mijn best doen.” Er is nog geen lichaamsbeleving, geen emotionele beleving en geen spreken en handelen vanuit deze rol bij actief. Ik leg hem uit, dat hij zelf als ‘geheel’ aanwezig is, waarbij hij ook de regisseur van zijn verhaal is. Ik laat hem vervolgens van rol wisselen met de gedachte, dat betekent dat hij nu zelf de gedachte wordt. Het groepslid die auxiliary ego is, neemt nu de positie en rol van de protagonist als geheel en spreekt de zin “Je moet beter je best doen” een aantal keren tegen de protagonist als geheel uit. Op dit moment komt dus het handelen en spreken naar voren, dit stimuleert de beleving, vervolgens zegt hij na enige tijd “ik voel me streng”, op dit moment wordt hij bewust van de

bijbehorende emotionele beleving. Na de zin nog een aantal keren herhaald te hebben, komt er langzaam maar zeker ook een strenge uitdrukking op zijn gezicht. Als hij zegt “Ik voel hoe streng hoe ik kijk” verbindt hij op dat moment de emotionele expressie met de lichaamsbeleving en het handelen, de toon van zijn stem wordt ook strenger. Op dit moment wordt de H.E.L.D. volledig, en krijgt de integratieve rol “je moet beter je best doen” steeds meer vorm voor hem. Ik vraag hem er weer uit te stappen, zijn ogen dicht te doen en deze ‘strenge’ naast hem te voelen staan. “Hoe is dit voor je”? vraag ik hem. “Ik ben voor het eerst niet meer bang voor deze stem. Ik besef nu dat ik het zelf ben. Deze stem heeft me ook heel erg geholpen om een steeds betere meubelmaker te worden en mijn talent werkelijk te ontwikkelen. Maar ik zou meer tevreden willen zijn.” Ik stel hem voor iemand uit de groep te kiezen die zijn ‘tevredenheid’ is. Hij kiest een vriendelijke oudere man die hij achter zich neerzet. Ik laat hem daarna zelf zijn tevredenheid worden en deze emotioneel en lichamenlijk doorleven en uitbeelden en vertellen, wanneer hij zoal in het leven van de protagonist aanwezig is. “Laatst toen ik in de tuin gewerkt had heb ik erg genoten en was ik zeer tevreden over het resultaat.” Hij vertelt het stralend. Ik laat hem rol wisselen en de auxiliary ego dit naspelen. “Ja dit wil ik ook meer in mijn rol als meubelmaker:”, zegt de protagonist. Ik laat hem nog een keer rol wisselen en hem de ‘tevredenheid’ nog meer uitbeelden en emotioneel lichamenlijk beleven.

Het bewust deze rol ‘aannemen’ en er ook weer uitstappen gaat hem helpen om de regie over deze rollen te krijgen, waardoor hij ze meer kan gaan sturen, en ontwikkelen en deze in kan zetten wanneer hij ze nodig heeft. Zijn strengheid kan hij gebruiken ‘tevredenheid’ meer te ontwikkelen. Hier wordt de H.E.L.D dus gebruikt als een vorm van roltraining.

2.4 De protagonist als interieur architect

Een van de mooie dingen van psychodrama is, dat vaak het verhaal ook zoveel mogelijk in de omgeving wordt gespeeld, waar iets ook daadwerkelijk plaats vindt, of in het verleden heeft plaats heeft gevonden. Op deze wijze geef ik ook aan het vorige psychodrama nog een vervolg.

Omdat twee integratieve rollen zijn verbonden met zijn beroepsrol, laat ik hem vervolgens iemand in groep uit kiezen als zijn sociale rol de meubelmaker.

Hij kiest een grote vriendelijke man. Ik laat hem vervolgens zijn werkplaats inrichten met behulp van de kussens en plaats nemen in de werkplaats als meubelmaker. Hij vertelt over de sfeervolle ruimte waar hij al jaren werkt, het gereedschap aan de wand, de prachtige ladekast waar hij zijn werktekeningen bewaard heeft, de geuren van hout en leer, het uitzicht over zijn eigen tuin. De protagonist gaat helemaal op in zijn verhaal. Het is alsof wij als groep met zijn allen op bezoek zijn in zijn werkplaats. Als ik hem vervolgens vraag waar de strenge en waar de tevredenheid zich in de ruimte bevinden zegt hij verrast:” De tevredenheid staat tegenover me en kijkt vriendelijk naar me, en de strenge staat achter me waardoor ik geconcentreerd mijn werk kan doen.” Ik laat degene die de rollen ‘strengheid’ en ‘tevredenheid’ spelen daadwerkelijk deze posities innemen. Om de rollen nog meer eigen te maken laat ik hem ook zelf een aantal keren met beide rollen wisselen. Na enige tijd laat ik hem weer uit deze werkplaats stappen en het groepslid neemt de sociale rol als meubelmaker in. Ik laat dit groepslid herhalen wat de protagonist zojuist in zijn rol als meubelmaker gezegd heeft, zodat de Protagonist dit verhaal van een afstand kan beschouwen. Zijn rol als

meubelmaker in de werkplaats, vormt een belangrijke ‘kamer in zijn geest’ met een rijk en gedifferentieerd zelfgevoel. Hier kan hij letterlijk maar ook mentaal in stappen.

In psychodrama kan op deze wijze de innerlijke werkelijkheid, zoals deze prachtige werkplaats, als een ‘kamer in zijn geest’ op het toneel / de groepsruimte worden vormgegeven. Het zo concreet uitbeelden van rollen en verhalen in de oorspronkelijke context, heeft mij veel inzicht gegeven in hoe de innerlijke werkelijkheid van mensen eruit kan zien in al zijn complexiteit. Van dit verhaal, een klein narratief, is de meubelmaker zelf zowel de auteur: hij schrijft als het ware zelf het script; de acteur: hij speelt zelf alle rollen; en de regisseur: hij bepaalt zelf de vormgeving en heeft de eindverantwoordelijkheid. Zijn sociale rol als meubelmaker is een ‘kamer in zijn geest’ geworden. Die innerlijk vooral is ingericht door de sfeer, de materialen, zijn ervaringen in de werkplaats. Ook zijn ontmoetingen met klanten kunnen onderdeel uitmaken van zijn ‘kamer van de geest’ als meubelmaker. In onze geest vormen we innerlijke ruimtes, waarbinnen we allerlei ervaringen en rollen een plaats geven. Sommige kamers zijn prettig, andere pijnlijk. In psychodrama kun je die kamers neerzetten en verhalend uitspelen. Moreno heeft psychodrama op deze wijze ontwikkeld als een krachtige narratieve methode, waarbij de mens niet alleen functioneert als auteur, acteur en regisseur, maar ook als een *interieur architect* zijn ‘kamers van de geest’ op het toneel kan inrichten. Op alle vier aspecten kun je als psychodramaturg begeleiding bieden. Zoals in deze casus, door te werken met rollen en verhalen, en deze te plaatsen en uit te spelen in de oorspronkelijke context. De protagonist kan als een *interieur architect* daadwerkelijk een kamer inrichten met behulp van meubels, maar ook door de sfeer te creëren.

2.5 De H.E.L.D in integratieve rollen nader bekeken

De mogelijkheden om in psychodrama met de H.E.L.D te werken zijn talrijk. Het volgende psychodrama begint met handelen en de lichaamsbeleving.

Een protagonist vertelt, dat hij steeds zijn schouders optrekt, zelfs als hij slaapt, en dat zijn spieren strak staan en steeds pijnlijker worden. “Ik laat ze iedere keer weer los, maar dat helpt niet, want evenzo goed trek ik ze weer op, vaak zonder dat ik het door heb.” Ik stel hem voor heel bewust zijn schouders op te trekken en heel bewust deze beweging en de spieren te gaan voelen. “Kruip in je schouders, en verwoord wat je ervaart.” Na enige tijd zegt hij: “Ik voel dat ik op mijn hoede ben, ik moet alert blijven, je weet nooit wat er kan gebeuren. Ik ben bang dat het misgaat.” Ik vraag hem iemand uit de groep uit te kiezen om deze integratieve rol uit te beelden. Hij zet hem dicht achter zich neer. Ik laat hem wisselen van rol en stimuleer hem deze rol verder uit te drukken en ervaren. Door opnieuw de spieren op te trekken en de gedachten uit te spreken, waarmee het gevoel angst steeds sterker en zichtbaarder wordt. Er zijn in feite twee emoties; het alert zijn, alles in de gaten houden, en de angst waardoor dit wordt veroorzaakt. Ik vraag hem ook iemand voor zijn angst uit te kiezen. Deze zet hij voor zich neer en kijkt hem aan. Op dit moment staat achter hem het alert zijn, en voor hem kijkt hij de angst aan. Hij ziet letterlijk zijn angst onder ogen. Ik vraag hem of er in de huidige situatie iets is om bang voor te zijn. “Nee ik voel me nu in deze groep wel veilig. Er zijn eigenlijk best vaak situaties waar ik me veilig voel, en waar ik dan toch mijn schouders optrek. “ Kies iemand uit die je ‘veilig voelen’ mag zijn. Die zet hij vervolgens naast zich neer. Ik laat hem uitgebreid in deze rol stappen en zich ‘veilig voelen’. Hij maakt hierbij contact met zijn herinnering van ‘veilig voelen’: Ik vraag hem dit gevoel ook in zijn

schouders toe te laten. En vervolgens weer van rol wisselen met de auxiliary ego die 'veilig voelen' vorm geeft. Het zelfgevoel wordt vanuit alle vier aspecten van de HELD verder ontwikkeld door op deze wijze met rol wisselen te werken. En ontwikkelt zich veilig voelen ook in zijn schouders, waardoor zijn schouders meer ontspannen worden, door het herhaalde rol wisselen wordt deze integratieve rol met behulp van de H.E.L.D. gementaliseerd, dat wil zeggen bewust mentaal opgeslagen. Vervolgens gaan we op zoek naar de context waar deze integratieve rol van 'angst' is ontstaan.

Ik vraag hem opnieuw naar zijn angst te kijken, en te vertellen waar en wanneer hij deze angst ervaren heeft. Er ontvouwt zich een verhaal, wat als het ware was ingevouwen in de spieren van zijn schouders, over een onvoorspelbare vader, die heel driftig kon worden en dat hij als 14-jarige dan zijn moeder moest beschermen. Dit heeft vele jaren geduurd. Hij was daardoor altijd alert, en beseft nu pas hoe bang hij tegelijkertijd was. Ik vraag hem drie groepsleden uit te kiezen voor zijn vader, zijn moeder en zichzelf als 14-jarige jongen, een ruimte in te richten waar dit zich heeft afgespeeld, en het verhaal met de drie auxiliary-ego's als een beeld in deze ruimte neer te zetten.

Zonder dat hij volledig in dit verhaal hoeft te stappen is hij auteur, acteur en ook de regisseur in dit verhaal en kan hij met een zekere distantie beleven wat daar gebeurde. Hij kan er rustig geraakt met begrip voor zichzelf naar kijken. Dit is dus voor hem een belangrijke '*kamer in zijn geest*' die vaak in zijn leven aanwezig was, zonder dat hij zich dit bewust was. Door deze kamer op het psychodramatoneel bewust te kunnen mentaliseren⁶ verandert er iets in de protagonist. Hij plaatst daarna in de opstelling van de persoonlijkheidsstructuur de angst wat verder van hem af. Het verhaal krijgt ook een plek, als een '*kamer van zijn geest in de ruimte van zijn innerlijk*'. En de alertheid blijft hij waarderen als eigenschap, die waardevol kan zijn, zoals bij het autorijden; en zonder dat hij zo angstig is. Hij hoeft dan niet zijn schouders meer zo op te trekken. Doordat de emotionele spiertonus een andere betekenisgeving heeft gekregen, kan in de loop der tijd de fysieke tonus ook veranderen en zullen zijn spieren lossier worden.

2.6 De H.E.L.D in interactiedrama⁷

Mensen verhouden zich tot elkaar vanuit een of meer sociale rollen. Zoals we hebben gezien geven we de sociale rollen vorm met behulp van de integratieve rollen. Deze integratieve rollen kunnen we door zijnswijzen van de H.E.L.D tot leven laten komen en verder ontwikkelen. In de volgende casus beschrijf ik, hoe integratieve rollen tijdens een interactiedrama nauwgezet in beeld kunnen brengen wat er tussen mensen gebeurt. Dit is een verhaal over een leidinggevende en een werknemer.

Een jongeman vertelt in de groep dat er op het werk een vrouw verliefd op hem is. Ze stuurt hem allemaal persoonlijke e-mails op het werk. Hij is getrouwd, en heeft bovendien net een nieuwe baan, waar hij erg blij mee is. Zij is ook degene die hem inwerkt. Hij vertelt dat ze wel aardig is en om haar niet te kwetsen, heeft hij op een vriendelijke manier verteld dat hij

⁶ Fonagy (Fonagy, P& Gergely, G.& Jurist, E.L.& Target, M. (2005, *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self*. Karnac, London / New York)beschrijft hoe het mentaliseren soms nog belangrijker bij een verwerkingsproces dan het volledig in de emotie van het verhaal gaan en krachtig uiten.

⁷ Interactiedrama is ontwikkeld door Nand Cuvelier gericht op uitwerking van de relatie tussen mensen. Het gaat daarbij niet om de fenomenologische werkelijkheid, maar zoveel mogelijk, om de feitelijke relatie tussen mensen. Bij de oplossing van dilemma's wordt veel gewerkt met rolwissel om het perspectief van de ander te kunnen zien. Door wederzijds begrip kan vaak een antwoord gevonden worden.

niet verliefd op haar is en gevraagd of ze wil stoppen met die intieme e-mails te sturen. Maar ze geeft niet op, en claimt hem ook voortdurend. Ze wil samen met hem weg. Het duurt nu inmiddels al een aantal maanden. Hij wil dit door een interactie drama met een persoonlijkheidsstructuur graag uitwerken. Ik vraag hem om in de ruimte iemand te kiezen die de verliefde vrouw kan zijn. En haar tegenover zichzelf te zetten, en te vertellen welke integratieve rollen hij bij haar ziet. Hierbij maak ik dus weer gebruik van de methodiek van de H.E.L.D. Ik laat hem precies beschrijven, hoe hij deze integratieve rollen bij haar waarneemt. Ik laat het hem alle rollen ook voorspelen, en voor elke rol een groepslid kiezen. Bij haar zet hij de rollen 'belangstelling' en 'aardig' en 'verliefd' en 'claimen' neer. De vrouw staat dan letterlijk met de integratieve rollen in de ruimte. Dit is tevens een warming-up naar zijn eigen integratieve rollen. Dan vraag ik hem om een aantal integratieve rollen voor hem zelf neer te zetten, die hij in contact met haar ervaart. En daar ook groepsleden voor te kiezen. Hij kiest voor zichzelf de integratieve rollen 'angstig', 'kwetsbaar' en 'aardig'. Deze rollen zet hij tussen hen in. Ik laat hem met alle drie rollen contact maken. Hij beseft daarna dat hij in deze situatie de integratieve rol 'grenzen stellen' mist, een rol die hij in andere situaties wel kent. Achter zich zet hij 'enorme boosheid' neer. Hij is erg op zijn hoede voor deze boosheid, hij is bang om zijn baan kwijt te raken als hij de controle over zichzelf kwijtraakt. Dus ik laat hem ook de integratieve rol 'controle' neerzetten, en uitspelen hoe hij zijn boosheid lichamelijk en verbaal controleert. Daarna laat ik hem rolwisselen met zijn boosheid, en er ook op gecontroleerde wijze uiting aan geven met zijn lichaamshouding en met zijn stem laat ik hem zijn boosheid ook verwoorden. Dan komt er een nieuwe rol: hij blijkt namelijk 'goed te weten wat hij wil'. Ook deze rol zet hij neer. Ik laat hem duidelijk verwoorden, wat hij wil en niet wil, en dan komt ook zijn rol 'grenzen stellen' naar voren. Ik laat hem dit uitspelen, terwijl de rol van de vrouw, en de integratieve rollen van haar, gespeeld worden door de groepsleden die hij daarvoor uitgekozen heeft. Hij ervaart, hoe zij voortdurend over zijn grenzen gaat, en niet zomaar van plan is op te geven. Hij beseft dat ze niet alleen aardig is, maar ook agressief in haar benadering naar hem. Hij zet bij haar vervolgens de rol 'agressie' neer. Dit helpt hem om ook de noodzaak van zijn boosheid in deze situatie te zien, en hij ervaart daardoor, hoe hij duidelijk zijn grenzen naar haar kan stellen zonder de controle over zichzelf kwijt te raken.

Door de integratieve rollen op deze wijze lichamelijk neer te zetten, ze werkelijk te 'voelen' en er naar te kunnen kijken, als ze nagespeeld worden door de andere groepsleden, worden ze concreter. Hij kan tijdens het werken met de integratieve rollen deze multi-zintuiglijk ervaren. Ze worden ook als zodanig opgeslagen in de hersenen. Zijn emoties krijgen letterlijk meer 'body'. Zijn zelfkennis, zijn zelfreflectie en zelfsturing in deze situatie met de 'verliefde vrouw' zijn sterk toegenomen.

2.7 De director en de *'denker met gevoel'*

Op het toneel van psychodrama wordt duidelijk hoe integratieve en sociale rollen posities innemen in de innerlijke ruimte van de protagonist. Tevens kan in beeld gebracht worden, hoe tegelijkertijd, zoals in de vorige casus, een positiespel plaats vindt in de ruimte tussen de protagonist en antagonist⁸. Ook kan de context van het verhaal, in beeld gebracht worden.

⁸ De antagonist is in het Griekse theater de benaming voor de tegenspeler

Het psychodrama toneel geeft een unieke doorkijk in de wisselwerking van wat zich in de geestelijke ruimte van de mens afspeelt en met wat er in de ruimte tussen mensen plaats vindt. In psychodrama kan in beide ruimten tegelijkertijd op zeer inzichtelijke wijze gewerkt worden. Het is voor de protagonist verrijkend om dit complexe verhaal te kunnen beleven, er tegelijkertijd naar te kunnen kijken en erover te kunnen denken. Dit betekent dat voelen en denken samen moeten gaan.

Het is de taak van de director de protagonist zodanig te begeleiden, dat denken en voelen tijdens een psychodrama zoveel mogelijk hand in hand gaan. De director helpt de protagonist zijn *'denker met gevoel'* te gebruiken door interventies gericht op de bewustwording en het samenspel van de vier zijswijzen van de H.E.L.D. Dit komt tot uiting het authentieke rollenspel en de creatieve voortgang van het verhaal.

De *'denker met gevoel'* is de regisseur van de rollen, de schrijver van de verhalen, en de interieur architect van *de kamers van de geest*. De vier zijswijzen zijn de creatieve bron tijdens een psychodrama, waaruit de rollen zich als acteurs ontwikkelen. De director probeert tijdens een psychodrama zodanig met de *'denker met gevoel'* samen te werken dat deze optimaal gebruik kan maken van de vier zijswijzen waaruit ten slotte de betekenisgeving van de verhalen die uitgespeeld worden ontstaat. In psychodrama wordt, als bij geen andere methode in beeld gebracht hoe de *'denker met gevoel'* samen met de vier zijswijzen de essentie vormt van de H.E.L.D.

Literatuur

Blatner, A.(1997) *Acting-in. Practical applications of psychodramatic methods*.
London. Free association books

Breuer, F. (2006) *Storytelling als interactieve interventie. Toepassen van de narratieve benadering organisatieverandering. Pag 61-78 in Intervenieren en veranderen. Zoeken naar betekenis in interactie*. Boonstra, J & De Caluwé, L. Kluwer.

Fonagy, P& Gergely, G.& Jurist, E.L.& Target, M. (2005) *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self*. London Karnac,

Gendlin, E. (1981) *Focussen, Gevoel en Lijf*. Haarlem.. Uitgeverij De Toorts

James, W.(2003) *Vormen van religieuze ervaringen. Een onderzoek naar het wezen van de mens*. Uitgeverij Abraxas Amsterdam.(Oorspronkelijk uitgegeven 1907)

Jonge, C.M. de (2012) *De psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel*. Academie voor Arnhem. Psychodrama en groepsprocessen.

Lambrechts, G (2001) *De gestalttherapie*. Berchem George Lambrechts en uitgeverij EPO. B

Marquez, G (2003) *Leven om te vertellen*. Amsterdam Meulenhof.

- Moreno, J.L. (1985) *Psychodrama. First Volume*. Fourth edition with new introduction. Beacon house 1985
- Roine, E. *Psychodrama. Group Psychotherapy as experimental theatre*. London. Jessica Kingsley Publishers
- Siegel, J.S (1999) *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York The Guildford Press.
- Veldman, F. (1987) *Haptonomie. Wetenschap der affectiviteit*. Uitgeverij Erven Utrecht J.Bijleveld.
- Yablonski, L (1992) *Psychodrama. Resolving emotional problems through role-playing* New York Brunner/Mazel Publishers.

