

Psychodrama in opleiding en beroep, ontwikkeling door actie

Jan Lap

Psychodrama in Opleiding & Ontwikkeling, hoezo? Zeker 95% van alle literatuur over psychodrama betreft therapeutische toepassingen. Ook wie zijn toevlucht neemt tot Internet ervaart, dat vrijwel de gehele psychodramadocumentatie daarnaar verwijst. Voor de andere toepassingen is er minder aandacht, maar er zijn er vele ontstaan op zeer uiteenlopende gebieden. In dit artikel een poging om bijeen te zetten, welke toepassingen van en ontwikkelingen binnen psychodrama geschikt zijn voor gebruik in de volgende contexten: opleiden tot een beroep, professionalisering binnen beroepen en het dagelijkse werk van beroepsbeoefenaars binnen het HRD-veld.

Persoonlijke ontwikkeling en groeien in het beroep zijn thema's, die momenteel hoog scoren. Persoonlijke ontwikkelingsplannen worden in vrijwel elk bedrijf vereist. Tegelijk staat het mobiliseren van de eigen verbeeldings- en scheppingskracht hoog aangeschreven. Zo zijn verrassing en flexibiliteit gewilde kenmerken voor medewerkers van moderne organisaties. In psychodrama komen beide lijnen bij elkaar. Ik beschrijf hier welke mogelijkheden psychodrama daarbij biedt. Eerst wordt een impressie gegeven van wat psychodrama is, en daaraan gekoppeld een korte ontstaansgeschiedenis. Vervolgens komt de werkwijze aan de orde, met een typering van de lange basisvorm. Voor velen zullen de kortere vormen het aantrekkelijkst zijn, vandaar enige uitgewerkte voorbeelden daarvan. Waarom zou je het eigenlijk doen, is uiteraard de kernvraag. Een compact antwoord wordt gegeven. Hierna volgt kort de typering van enige andere verwante en afgeleide werkvormen. Tenslotte een summier overdenking bij de vraag: voor wie is psychodrama bruikbaar en hoe kan je het leiden ervan leren?

Wat is psychodrama?

Het psychodrama is een vitale, interpersoonlijke en op handelen gerichte methode om mensen te laten groeien. Als regel vindt psychodrama binnen een groep plaats. Daarbij worden alle deelnemers op eigen wijze via de gebeurtenissen bereikt en geraakt. Toch staat er telkens één deelnemer centraal. Levenservaringen, fantasieën, herinneringen en gevoelens van deze persoon worden in actie omgezet. De andere deelnemers en zeker ook een strakke regie door de zo geheten "director of psychodrama", spelen hierbij een verrijkende rol. HR-managers en opleiders die psychodrama gebruiken, helpen de deelnemers om de eigen competenties, relatiepatronen en persoonlijke attitude te verkennen en te verbeteren. Daarnaast komen in de psychodramagroep op expliciete wijze, en daarmee voor andere situaties leerzame, patronen aan het licht (Lap, 1996). Psychodrama is hiermee een excellente vorm van ervaringsleren. Het bundelt emotioneel beleven en rationeel inzicht. Het koppelt ontwikkeling van de persoon aan leren in een groep. Er is daarin zo'n actie-intensiteit en aanschouwelijkheid, dat er weinig te rationaliseren valt. De verbeelding wordt gemobiliseerd en zij wordt vanzelf sprekend. Psychodrama is oefenen voor het leven.

Geschiedenis

Historisch gezien lijkt psychodrama vooral en bij uitstek toegepast in de psychotherapie. Toch heeft de methode van het begin af aan ook haar weg gevonden op andere gebieden. Hier volgt een beknopte impressie van de ontstaansgeschiedenis (Blatner, 2000). Grondlegger van psychodrama is Jacob Levy Moreno. De ontwikkeling van psychodrama is gedurende het leven van Moreno (1889-1974) door hemzelf en via talloze van zijn volgelingen doorgezet. Moreno heeft als student geneeskunde grote interesse in filosofie, mystiek, theater en het sociale leven met allerhande randgebeuren. Als jong student organiseert hij een groep van door de politie op de huid gezeten prostituées. Hij is gefascineerd door wat groepen aan emotionele ondersteuning kunnen bieden in moeilijke situaties. Deze ervaringen, het observeren van spelende kinderen en zijn visie op theater brengen Moreno op een nieuwe ingeving: het Spontaniteitstheater. Hij wil met de aanwezigen direct en improviserend actuele sociale en politieke problemen aanpakken. Spontaniteit is voor Moreno eigenlijk een uitgelezen moment, waarin alle mogelijkheden om tot een oplossing te komen zich laten zien. Los van remmingen of blokkeringen kiest men dan de beste. Het

faciliteren van de spontaneïteit is voor hem de aanzet tot de bevrijding en het herstel van de scheppende kracht van de mens. De fascinatie met die mogelijkheid neemt Moreno mee naar zijn werk met groepen en individuen. Hij werkt aan het vrijmaken van de spontaniteit en het creëren van een leefbare werkelijkheid voor de leden van zijn groepen. Dat leidt uiteindelijk tot een systematisering van belangrijke stappen hierin en het beschrijven van effectieve technieken. Zo ontstaat het psychodrama. Moreno, in 1925 naar de USA getrokken, zet met grote inzet zijn werk voor therapie in groepsverband voort. Hij sticht een hospitaal in Beacon (N.Y.) met een therapeutisch theater. Daar biedt Moreno patiënten en later ook leerlingen via het psychodrama een oefenwerkelijkheid (Moreno, 1946: "surplus reality") aan, waarbinnen een deelnemer voor zichzelf zijn beste krachten, waardevolle relaties, adequate beslissingen en de zuiverheid van zijn gevoelens kan onderzoeken en eigen maken, om deze vervolgens een kans te geven in de dagelijkse werkelijkheid. Vanuit het Beacon House krijgt psychodrama een verspreiding over de gehele USA en vandaaruit over Europa en de rest van de wereld.

Hoe werkt de zuivere vorm van psychodrama?

Om zicht te hebben op de impact van psychodrama en daarmee op de bruikbaarheid in contexten, waarvan in de inleiding sprake is, volgt hier een summiere beschrijving van de werkwijze.

Het gaat om een manier van werken, waarbij "handelend optreden" door de deelnemer gebruikt wordt om met zijn vragen bezig te zijn. Met behulp van een "director" (dat is de gebruikelijke naam voor de psychodramaleider), met een co-director en ondersteund door groepsleden exploreert een deelnemer situaties, rollen en relaties uit zijn persoonlijke levenssfeer of bijvoorbeeld op zijn werk. De persoon die zo'n onderzoek doet (de centrale persoon, de protagonist) gaat, via een interview, en vervolgens door belevingen in diverse rollen, reflecteren op de door hem ingebrachte thematiek. Hij probeert de ins and outs ervan te verkennen en te experimenteren met nieuwe aspecten eraan. Om tastbare vorm te geven aan de personen, soms ook voorwerpen, of God, of fantasiekarakters, worden andere groepsleden gekozen in zgn. tegen-rollen.

Procedureel loopt een psychodrama als volgt.

De director brengt de groep in beweging door een *warming up*. Hiertoe beschikt hij over vele mogelijkheden, waardoor de groep fysiek, mentaal en emotioneel in beweging komt. De deelnemers worden lichamelijk en geestelijk actief. Gewoonlijk leidt de warming up tot het vinden van iemand (een protagonist), die aan de slag wil met een levenssituatie, probleem, dilemma, zelfs een tekst is mogelijk.

Een *interview* met de protagonist, afgenomen door de psychodramaleider brengt de protagonist bij een onderzoeksvraag, meestal gekoppeld aan een concrete situatie.

Tal van psychodramatechnieken bieden de protagonist de ruimte om die situatie in een scène om te zetten. Met behulp van de andere groepsleden, bijvoorbeeld in tegen-rollen, doorleeft hij (soms opnieuw) wat hij wil onderzoeken. Dit *actiegedeelte* culmineert gewoonlijk in een diepe beleving, een emotionele ontlading, ander gedrag, een besluit, nieuw inzicht, of soms in een vraag op hoger niveau.

Hierna volgt een *gespreksronde (sharing)*. Deze heeft diverse functies. Voor de deelnemers is er de gelegenheid om de, in een rol opgedane belevingen, van zich af te spreken, als ook om opgeroepen eigen levenservaringen aan te reiken aan de hoofdpersoon. Ook kan men op deze wijze ingrijpende belevingen, herinneringen, onder woorden brengen en aldus een nieuwe plek geven.

Deze vorm van deelnemen en deelgeven vanuit de persoonlijke levenssfeer is een wezenlijk onderdeel van de methode. Hier krijgen de ervaringen, opgedaan in het psychodrama, een nadrukkelijke koppeling aan biografische gegevens van anderen. Dat maakt, dat iemands psychodramatische zoektocht in verbinding komt met de realiteit van het leven.

Verkorte vormen

In zijn zuivere vorm duurt elk psychodrama zo'n anderhalf tot twee uur. Voor veel beroepssituaties is zo'n tijdsbeslag onpraktisch. Ervaren psychodramaleiders hebben daarom onderdelen uit psychodrama bruikbaar gemaakt ter ondersteuning van bijvoorbeeld trainingen, supervisie, lesprogramma's, conflictbemiddeling. Het zijn bijzondere technieken en zogenaamde korte actiewerkvormen. Het toepassen ervan heeft een versnellend en verdiepend effect op de onderhavige activiteit. Vaak brengt men de groep of personen daarmee door een impasse heen.

Het toepassen van deze werkvormen vraagt uiteraard specifieke vaardigheden, voortkomend uit een gerichte toerusting.

Twee voorbeelden

Ter illustratie de beschrijving van twee toegepaste korte vormen.

Het gebruik van de lege stoel:

"Als ergens psycho- voor staat, begin ik niet eens met lezen". Aldus een sales manager in commentaar op een literatuurlijstje dat hem werd aangereikt bij een supervisieafspraak.. Hij wilde graag een manager met uitstraling worden. Het boekje "Psychodrama: Inspiration and Technique" (Holmes & Karp, 1991) stond op de lijst. Van lezen zou nooit wat gekomen zijn, wanneer de manager niet direct via een actie-werkvorm was geconfronteerd met de kracht van psychodrama.

De supervisor zet onmiddellijk een lege stoel neer naast zijn supervisor, met de woorden: Daar zit de maker van het lijstje en hij zegt het volgende tegen u:

-U zegt daar iets heel opmerkelijks.

Hierna ontspint zich een minidialoog, waarbij de manager beurtelings zichzelf is, en dan vervolgens op de lege stoel wordt gedirigeerd om als maker van het lijstje op zijn eigen opmerkingen te reageren (middels enige sturing van de supervisor). Het loopt als volgt:

- U zegt daar iets heel opmerkelijks.

** Nou ja, er is zoveel rommel op de markt!*

- Op de markt?

** Ik wil niet zeggen, dat die lijst van u de markt is, hoor.*

- Wat wilt u wel zeggen?

** Dat ik meer een doener ben dan een nadenker. Maar ik kan dat voortaan beter rechtstreeks zeggen. Op dit punt onderbreekt de supervisor de interactie en wijst erop, dat de manager eigenlijk reeds heel rechtstreeks uit de hoek komt met: Als ergens psycho- voor staat, begin ik er niet eens aan... Alleen: het heeft iets van de start van een gevecht!*

Hij antwoordt: Dat overkomt me vaker. Het is alsof ik mensen dan schoffeer, terwijl ik alleen maar terughoudend ben en mijn eigen ruimte wil beschermen. En eigenlijk weet vaak geen mens zo, wat hij aan me heeft.

De supervisor, glimlachend: voor een manager met uitstraling zou juist dat wel praktisch zijn.

De supervisor: Dat je nou door zo'n stomme lege stoel daar achterkomt.

Hierop zegt de supervisor: Dit soort dingen lees je in dat boekje over psychodrama!

Het dubbelen

Een basistechniek van psychodrama is het zogenaamde dubbelen. Groepsleden proberen de centrale persoon te helpen om gedachten, emoties, voornemens, plannen, en wat dies meer zij, te formuleren. Zij doen dat staande achter deze persoon, met de hand de schouder aanrakend. Zij worden als het ware eventjes die persoon zelf, vandaar de term dubbelen, en formuleren in de ik-vorm -alsof de protagonist het zelf zegt- datgene wat aan de orde is. Wie getraind is in deze vorm, kan het dubbelen bij veel gelegenheden gebruiken. Bijvoorbeeld bij conflictbemiddeling, gesprekstraining, rollenspel, supervisie, counseling.

Verkorte vormen worden dus ingezet in een vooraf vaststaande context: een supervisie, een conflict, lessen, een bijbelavond, en andere. Binnen dat kader werken zij als ondersteuning van het doel van de bijeenkomst. Een voorbeeld: een multidisciplinaire afdelingsgroep in een ziekenhuis beoogde tijdens een professionaliseringsbijeenkomst de verbetering van communicatie met de patiënt. Na een uiteenzetting door een kwaliteitsmanager besloot men een recent voorval via actie te onderzoeken. De aanwezigen mochten de patiënt stem geven, met de techniek van het dubbelen. De behandelend arts liep tijdens de enscenering aan tegen het feit, dat zijn eigen moeder veel onrecht is aangedaan tijdens een opname. De leider van de bijeenkomst ziet er in zo'n geval op toe, dat niet de persoonlijke pijn van deze arts, maar adequaat behandelingsgedrag centraal blijft.

Waarom leidt psychodrama?

Psychodrama in al zijn verschijningsvormen is een training waarmee deelnemers hun omgang met anderen en met zichzelf verbeteren. Verder toegespitst: psychodrama werkt aan het vermogen om op

een flexibele, resultaatgerichte en creatieve wijze in het leven te staan. Je leert doen wat past bij jezelf en bij je sociale posities. Je werkt aan je ontwikkeling als mens en als beroepsbeoefenaar. Er is echter meer:

- een deelnemer raakt meer en meer vertrouwd met het stilstaan bij zijn eigen ervaringen;
- hij leert kijken met de ogen van anderen en beleeft zo wat hij oproept;
- hij leert gedragalternatieven kennen en kan ze ook proberen en zich eigenmaken;
- in de rol van anderen verkent een deelnemer zijn eigen flexibiliteit en leeft hij zich in rollen en posities in, die hij wellicht nooit verkend zou hebben;
- door de inbreng van andere deelnemers in de belevingswereld van de protagonist worden diens gevoelsaspecten verfijnd, wordt zijn zicht op de problemen verscherpt, worden beslissingen ruimer gemotiveerd, komen nieuwe gedrags- en taalvarianten binnen en wordt de variëteit van betekenissen en interpretaties groter.

Psychodrama creëert reflectie en verandering. Soms gaat iemands werkelijkheid ondersteboven, soms verschuiven de panelen maar een paar, evenwel belangrijke, millimeters. In elk geval raken verbeelding en spontaniteit in beweging. Ook gaan humor, levenskunst en plezier hand in hand.

Nog meer vormen

Naast de grondvorm en de verkorte werkvormen zijn er vele andere werkwijzen verwant aan of afgeleid van psychodrama. Hier volgt de typering van een paar voorbeelden.

Afgeleid van het psychodrama is **Voice Dialogue**. Het is een manier van werken, waarin aan de diverse lagen en stromen in de mens, zogenoemde sub-persoonlijkheden, stem wordt gegeven. Aan de sub-persoonlijkheden wordt een eigen manier van waarnemen, kennen, voelen en zich gedragen toegekend. Er is onder de sub-persoonlijkheden een hiërarchie ontstaan, die soms belemmerend, soms faciliterend werkt. Het Ik zou eigenlijk de baas moeten zijn over de werkingen van deze subpersoonlijkheden. Voice Dialogue laat door het in beeld brengen van en stemgeven aan deze subpersoonlijkheden ervaren hoe de hiërarchie werkt. Daarna probeert men tot een optimale ordening te komen, waarin verwaarloosde en dominante subpersoonlijkheden door het Ik een nieuwe plek krijgen toebedeeld. Voice dialogue wordt veelvuldig gebruikt in situaties, waarbij mensen tot beslissingen willen komen (studiekeuze, relaties, wereldreis)

Verwant aan psychodrama is het alom bekende **rollenspel** (Wanrooij, 1992). Dat klinkt heel voor de handliggend, maar het kenmerkende van rollenspel is, dat men werkt met een *verzonnen situatie*, en daarmee probeert inzicht te krijgen in zijn eigen alledaagse optreden. Dan is het vervolgens de bedoeling sociale vaardigheden te trainen, de eigen houding objectief te analyseren of aan iemand te laten zien hoe deze handelt of handelen moet.

Eveneens verwant is het **sociodrama**. Hiermee verkent men de sociale en collectieve aspecten van intermenselijk contact. Het is een vorm van rollenspel, waarin maatschappelijke rollen en veel voorkomende verhoudingen, vaak gekoppeld aan de positie en status, worden onderzocht. Te denken valt aan rollenpatronen bij: directeur-werknemer, arts-verpleegkundige, docent-leerling, caissière-klant. Alle deelnemers vereenzelvigen zich met beide perspectieven.

Toepassingsgebieden

Zowel voor de grondvorm als voor de verkorte werkwijzen zijn er verschillende toepassingsmogelijkheden.

Binnen de aangegeven begrenzing (niet-psychotherapeutisch) is er een onderscheid te maken in drie toepassingsgebieden:

1. Psychodrama in opleidingen ('s-Gravendijk, 1983) voor bijvoorbeeld verpleegkundigen, onderwijsgevenden, maatschappelijk werkers, managers, organisatieadviseurs, pastores, artsen, juristen, theatermakers en psychologen.
Veel opleidingen kennen periodes, waarin de student/cursist "voor de leeuwen gegooid wordt". Vaak is er een achtervang georganiseerd via intervisie of supportgroepjes. De nieuwe beroepservaringen worden er besproken en geëvalueerd. Nog al eens ontbreekt het deze groepen aan een methodiek om procesmatig de ervaringen te verwerken en te leren met en aan elkaar. Psychodrama is hier een uitkomst.
2. Psychodrama als trainings- en supervisie-instrument bij voortgezette toerusting voor beroepsbeoefenaren. In trainingen en lange leertrajecten krijgen deelnemers door middel van

psychodrama gelegenheid om het geleerde een persoonlijke doorwerking te geven (Petzold, 1978).

3. Psychodrama bij uitoefening van het beroep, op de werkplek. Iemand die opgeleid is als *director of psychodrama* kan in het eigen beroepsveld psychodrama benutten.

Hoe psychodrama te leren leiden?

Leren om psychodrama te leiden kan het beste via deelname aan leerpsychodrama. Men neemt deel aan een psychodramagroep, is er lid van, duikt onder in het groepsproces, en ervaart in alle posities en rollen wat het is om aan psychodrama mee te doen. Dat geldt evenzeer voor het verwerven van vaardigheden om kortere actiewerkvormen te kunnen gebruiken. Zonder eigen persoonlijke ervaring valt psychodrama dus nauwelijks te leren.

Wie psychodrama wil gaan leiden moet ook kunnen stilstaan bij zijn eigen leerproces: moet kunnen reflecteren.

Psychodrama-ervaringen dienen te worden doorgesproken, willen zij een meta-betekenis krijgen, een betekenis die opnieuw is aan te wenden. Psychodrama leer je in principe van een leermeester, die met je werkt, en met wie je werkt. Psychodrama leer je ook alleen maar, wanneer je met een groep bent, waarin werkelijk een groepsontwikkeling kan plaats vinden, en waarin de dynamieken bespreekbaar worden gemaakt. Zo'n groep heeft gauw minimaal zes leden. Elke toekomstig leider van psychodrama zal na alle posities binnen het drama te hebben verkend, gefaseerd leiderschapsrollen op zich nemen, onder supervisie. Die rollen zijn: getrainde hulpspeler, co-leiderschap, partieel leiderschap en director. Na een supervisieperiode gaat de nieuwe "director of psychodrama" voorzichtig van start (met intervisiemogelijkheid) en ontwikkelt zichzelf naar eigen maat en kunnen. Binnen zo'n leerweg krijgt de aspirant-leider volop gelegenheid om het ervaren te verankeren via het lezen van relevante literatuur en het werken met een schriftelijk reflectiejournaal. Natuurlijk is deze leerweg met variaties te vinden in diverse instituten in Nederland en België. De literatuurverwijzingen onder dit artikel helpen de zoeker op gang. De daarna aangegeven trefwoorden voor Internetzoekmachines bieden royale zoekmogelijkheden.

Jan Lap en Marjorie Lap-Streur zijn partners in PODIUM, Psychodrama Opleidingen LapStreur SE, dat gespecialiseerd is in Psychodrama en Bibliodrama. info@lapstreur.nl en www.lapstreur.nl

Literatuur

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Praxis*. New York. Springer Publishing Co.

's-Gravendijk, W. (1983). *Psychodrama, aktiemethode voor hulpverleners en onderwijsgevenden*. Baarn. Nelissen

Holmes, P & M. Karp (red.) (1991). *Psychodrama: Inspiration and Technique*. New York. Routledge

Lap, J. (1996). *Het Deanhuis-model: psychodrama in bijbelse context*. In: Hogerzeil & Van den Berg, Verhalen in beweging. Zoetermeer. Meinema

Moreno, J.L. (1946). *Psychodrama, Vol 1*. Beacon. Beacon House Inc.

Petzold, H. (1978). *Angewandtes Psychodrama*. Paderborn. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Wanrooy, M. (1992). *Van rollenspel tot interactiedrama*. Opleiding & Ontwikkeling 1992-3 pp. 28-33

Zoekwoorden voor Internetzoekmachines: *psychodrama, bibliodrama, sociodrama, sociometry, rollenspel*

Samenvatting

Psychodrama is een methode die actie gebruikt om vragen te verhelderen en mogelijk op te lossen. Het gaat om vragen uit het dagelijks leven van studenten, managers, opleiders, ziekenhuispersoneel, pastorale werkers, enzovoort. Eén deelnemer staat per keer centraal. Een psychodramaleider heeft de regie. De groep is actief betrokken bij het aanscherpen van de belevingen van deze centrale persoon. De situatie wordt daartoe in scène gezet en opnieuw doorleefd, soms veranderd, soms vervangen door een belangrijker setting. Dit kan leiden tot intens stil blijven staan bij de feiten, tot nieuw inzicht, diepere gevoelens, besluiten, ideeën voor de toekomst.

Psychodrama wordt ingezet voor de verwerking van ervaringen bij studenten en cursisten, voor de professionalisering bij beroepen waar het omgaan met mensen centraal staat en als instrument binnen werksituaties van deze beroepsbeoefenaars. Effectief gebruik van psychodrama vraagt om een opleiding.