

Psychodrama binnen MBT

Door: Marnicq Demeur, psychodramatherapeut

Psychodrama is een actieve vorm van psychotherapie die kan aansluiten bij de doelstellingen van een op mentalisatie gebaseerde behandeling. De kracht en meerwaarde van psychodrama zit in het enceneren van de problematiek waarbij dit uitspelen goed aansluit bij het algemene doel om het mentaliseren te oefenen en verder te ontwikkelen. Bateman & Fonagy (2006, p. 31) vermelden een studie waarbij patiënten een waaier van behandelingen aangeboden kregen samen groepstherapie en individuele therapie, waarvan o.a. psychodrama en andere expressieve therapieën deel uitmaakten samen met enige psychoeducatie vroeg in de behandeling. Allen, Fonagy & Bateman (Mentaliseren in de klinische praktijk. 2008, p. 312) verwijzen in dit latere werk opnieuw naar dezelfde vergelijkende studie. Ook Karterud & Bateman (2011, p. 14) vermelden het gebruik van expressieve groepstherapie sessies zoals psychodrama, creatieve therapie en kunsttherapie binnen een MBT-dagbehandeling.

Psychodrama is als methode intrinsiek mentaliserend in die zin dat de subjectieve innerlijke wereld van de protagonist wordt geëxternaliseerd en uitgespeeld in een soort surplus realiteit, vergelijkbaar met wat Winnicott beschreef als transitionele ruimte. Psychodrama laat de protagonist toe om terug te keren naar de magische wereld van zijn kinderlijke ontwikkeling en opnieuw te spelen met zijn innerlijke wereld. Maar dit kan enkel worden gewaarborgd indien de psychodramatherapeut een kritische kijk blijft behouden op de psychodramamethode vanuit een mentaliserend perspectief. Bij het (na)spelen waakt de therapeut er over dat het realiteitsbesef en de reflectieve functies bij de patiënten ten allen tijde behouden blijven. Enige aanpassingen aan het klassiek Moreniaans psychodrama zijn daarom aangewezen. Spontaneïteit en creativiteit, als onuitputtelijke bronnen naar verandering, blijven centraal staan in de psychodrama-benadering. Maar deze mogen geenszins verward worden met impulsiviteit. Daarnaast blijft ook de focus op interacties in het hier-en-nu focus een centraal gegeven in de psychodrama-methodiek. Overdrachtsinterpretaties of het verbinden van verleden en heden ruimen baan voor het reflecteren over actuele interacties en de bijhorende belevingen van binnen de eigenlijke sessie zelf.

Ook binnen het psychodrama dient veel aandacht uit te gaan naar het creëren van een veilige omgeving als basis voor het therapeutisch proces. De aandacht die binnen psychodrama uitgaat naar structuur en rituelen kan werken als een container voor het therapeutisch werk. Dit wordt verder uitgewerkt in de verschillende rollen en de onderscheiden technieken die binnen het psychodrama worden gehanteerd.

Algemene principes

- Vaste plaats binnen het globale behandelprogramma waarbij de continuïteit steeds moet worden verzekerd.
- Korte voorafgaande bespreking en reflectie door director en co-therapeut (en andere teamleden) i.f.v. continuïteit en consistentie.
- Elke sessie heeft een duidelijke focus die tijdens de voorbereiding met de hele groep wordt omschreven, overeengekomen en ook vastgelegd.
- Elke psychodramasessie kent een voor de deelnemers voorspelbare structuur en opbouw: opwarming - actie - nabespreking.
- De therapeuten zijn gericht op het identificeren van problemen in mentaliseren en richten hun tussenkomsten op het herstellen van het mentaliseren over zelf, ander en relaties.

Rollen

Director (psychodramatherapeut):

Hij zorgt voor een goed voorbereid en voorspelbaar ingericht lokaal. Voorafgaand aan het opstarten legt hij aan de (nieuwe) groepsleden de principes van psychodrama uit en benadrukt daarbij het alsof-karakter van de sessie om het risico te verminderen dat deelnemers in de loop van het spel in een psychische equivalentie modus zouden terecht komen. Er wordt aan de groepsleden uitgelegd dat er ruimte wordt gegeven om (na) te spelen maar duidelijk met behoud van realiteitsbesef en de reflectieve functie.

Hij heeft de algemene leiding van de sessie in en volgt daarom voortdurend het spanningsniveau van de groepsleden op en ziet er op toe dat die spanning niet in die mate dat het mentaliserend vermogen van deelnemers wordt verstoord. Indien dit zich wel zou voordoen, grijpt hij actief in om met gekende MBT-technieken om het mentaliserend vermogen zo snel mogelijk terug te herstellen op momenten dat daarin een breuk is opgetreden. Daarom heeft hij ook voortdurend de behandeldoelen en thema's van de verschillende groepsleden in zijn gedachten. Hij accomodeert (veiligheid garanderen) en bewaakt (controle behouden) als het ware voortdurend.

Co-therapeut (sociotherapeut):

Deze vormt op actieve wijze een duo met de director en bewaakt dus mee dat een mentalisatieklimaat gewaarborgd blijft. Hij kan fungeren in het eigenlijke psychodrama als dubbel, antagonist of stand-in. Maar ook kan hij een kritische toeschouwer zijn en aan de nabespreking deelnemen.

Protagonist:

Hij kiest het thema waar rond er in de sessie zal worden gewerkt en krijgt de beschikking van de spelruimte en de verschillende rekwisieten. Hij wordt vooraf uitgenodigd om de situatie te beschrijven en zijn gevoelens te delen met de anderen. De scène wordt nauwkeurig zo geconstrueerd zoals de protagonist dit heeft beleefd of nu beleeft. De protagonist kiest zelf zijn dubbel en tegenspeler(s) of antagonist(en).

Antagonist:

Deze wordt gekozen, uitgenodigd door de protagonist en dient zich ten allen tijde te houden aan diens aanwijzingen of aan de interventies door de director.

Groepsleden:

Deze volgen de richtlijnen van de director en kunnen tijdens een psychodrama worden ingeschakeld om een bepaalde rol op zich te nemen of te dubbelen. In de nabespreking geven ze in eerste instantie ondersteunende informatie aan de protagonist. Zelf krijgen ze later in de nabespreking de mogelijkheid over eigen vergelijkbare situaties mentaliserend te reflecteren.

Specifieke technieken bij psychodrama

Vooreerst nog een korte schets over de vaste structuur en de indeling van een psychodramasessie:

Vorbereiding of Warming-up:

In de voorbereiding wordt vooreerst gezorgd voor en nagegaan of de groep in een optimale toestand is om mentaliserend werk te doen binnen een psychodrama.

Daarna wordt overgegaan tot de keuze voor een protagonist. Ieder groepslid benoemt kort een thema, moeilijkheid of behoefte waarmee hij op dat moment zit. Daarbij geeft hij ook aan of hij die week wil werken dan wel zich beschikbaar wil stellen voor het psychodrama van een ander groepslid. Deelnemers worden altijd gevalideerd in hun keuze.

Tenslotte worden er duidelijke afspraken gemaakt rond de focus van het psychodrama van die dag. De nodige tijd wordt besteed aan het helpen van de protagonist om die focus te verduidelijken en te concretiseren.

Actie:

Het eigenlijke psychodrama met doorwerking.

Nabespreking of Sharing:

Hier wordt wat in het psychodrama werd gedeeld en gespeeld, ook verder uitgesproken. De protagonist zelf komt steeds eerst aan bod. De groepsleden kunnen vervolgens iets teruggeven vanuit hun rol in het psychodrama waardoor de protagonist alternatieve perspectieven krijgt aangereikt vanuit de groep. Nadien worden ook de eigen belevingen, gevoelens en intenties van de andere groepsleden uitgesproken

Director en co-therapeut letten er in hun vragen en tussenkomst op dat de nabespreking verder in het teken staat van het bevorderen van het mentaliserend vermogen. De inhoud van het psychodrama dient te worden gekoppeld aan de algemene behandeldoelen van de protagonist en/of groepsleden. De bijdrage van alle groepsleden wordt gevalideerd en bekrachtigd.

Vervolgens de te hanteren technieken:

Check-in:

Voorafgaand aan ieder psychodrama krijgt ieder deelnemer de gelegenheid om iets te zeggen over wat er bij hem is blijven hangen van de vorige sessie, over hoe het momenteel met hem gaat.

Dubbel:

Deze wordt gekozen, uitgenodigd door de protagonist. De gekozen dubbel stelt zich schuin achter deze op. De dubbel volgt het spel mee en treedt op als een hulpego voor de protagonist. Hij blijft gedurende de gehele actie één met de protagonist. Hij spiegelt op gemarkeerde wijze, denkt en voelt mee met de protagonist en kan deze helpen in het vinden van de juiste manier om dingen te verwoorden. (Validering).

Rolwissel:

Dit is een van de zeer krachtige instrumenten in psychodrama waardoor de protagonist in staat wordt gesteld om zichzelf te zien door de ogen van een ander om zo meerdere perspectieven te verwerven rond een bepaalde beleving of intentie. Hierbij vraagt de director aan de protagonist om van rol te wisselen met de antagonist. Aldus kunnen er open, duidelijk en onmiddellijk aan de protagonist alternatieve perspectieven aangeboden en bespreekbaar worden gemaakt. De protagonist biedt ze als het ware zichzelf aan en kan ze tegelijk uitproberen. Zowel oude als nieuwe rollen worden verkend en ontwikkeld. (Uitdaging).

Stand-in:

Deze positie kan op voorstel van de director als het ware worden ingehuurd door de protagonist die vervolgens aan het ingehuurde groepslid zelf toont hoe de scène zich afspeelt. Op die manier houdt de protagonist ook gevoelsmatig zelf de regie opdat hij kan blijven mentaliseren. Beschouwend bekijken is minder bedreigend en biedt ook veiligheid. Wanneer de director inschat dat de protagonist terug meer gevoelsbeleving aankan zonder daarbij zijn mentaliserend vermogen te verliezen, kan de director aan de protagonist vragen om zijn eigen plaats effectief wel (opnieuw) in te nemen. Wanneer de stand-in techniek op die manier wordt gehanteerd, biedt dit mogelijkheden aan de protagonist om zijn affecten te reguleren op een plek waar het ijzer als het ware lauw of koud is.

Ter zijde:

De director kan er voor kiezen op een bepaald moment de protagonist even uit het psychodrama te halen en mee te nemen naar een observerende positie die wel binnen de psychodramaruimte, maar buiten het speelveld, ligt. Van daar kan de protagonist worden uitgenodigd om letterlijk en figuurlijk van op een afstand naar zichzelf en de scène kijken, als het ware van de buitenkant, om daarna het psychodrama te kunnen verder zetten met een meer mentaliserende houding.

Freeze:

Kan als mentaliserende hand, maar ook als emphasisizer worden ingezet. Een specifieke situatie wordt bevroren om ze ofwel te laten kalmeren (of koud worden), ofwel te tonen aan de protagonist.

Sprong in de tijd:

Om veiligheid en rust te herstellen en vervolgens als ontwarring aan te reiken. De protagonist wordt uit de vastgelopen situatie gehaald en via een letterlijke sprong in de tijd naar een aangename, prettige situatie uit zijn kinderjaren gebracht. Deze alternatieve en bevrijdende zienswijze wordt als vernieuwend perspectief in het hier en nu aangeboden.

Mentalisatiebevorderende werking

Ook in het psychodrama zoals toegepast binnen een MBT-werking, blijft het principe gelden dat het niet-mentaliseren meteen dient te worden stopgezet. Zodra de director of de co-therapeut tekens zien van een van de non-mentaliserende modi grijpen zij in.

Er wordt daarbij actief gebruik gemaakt van gekende interventies als gemarkeerd spiegelen ('*stop, stand and listen*', '*stop, stand and explore*') om het mentaliserend vermogen van de deelnemers te herstellen zodra er daarin een breuk is opgetreden.

De director vertrekt vanuit een niet-wetende houding en bewaart ten alle tijde een onderzoekende en bevragende invalshoek, vrij van waardeoordelen maar voldoende affectief afgestemd op de protagonist.

Indien nodig wordt het hele proces van een psychodrama vertraagd zodat de protagonist de nodige tijd krijgt om te reflecteren over elk moment, elk element van de actie en om de eigen situatie te begrijpen. De klemtoon ligt op het verduidelijken en begrijpen van gevoelstoestanden binnen een bepaalde context en niet op beschrijvingen van gedragingen.

Marnicq Demeur, psychodramatherapeut
Maart 2021.

Over de auteur

Marnicq Demeur werd opgeleid tot Psychodramatherapeut bij de Relatie-studio o.l.v. Cuvelier N. en Du Pont C. Hij werkt binnen het Asster-ziekenhuis te Sint-Truiden sinds 1998 met psycho- en interactiedrama. Vanaf aanvang 2019 biedt hij ook psychodrama aan als mentalisatiebevorderende therapie in het tweedaags therapieprogramma op de MBT-unit binnen Asster.

Literatuur

- Bateman, A. & Fonagy, P. (2006). Mentalization-based treatment for borderline personality disorder. A practical guide. Oxford: Oxford University Press.
- Burger, C. & ter Haar, A. (2010). Mentaliseren in psychodrama. *Groepen*, 5 (3), 12 - 34.
- Karterud, S. & Bateman, A. (2011). Manual for mentalization-based treatment and MBT adherence and competence scale: version individual therapy. MBT-Nederland.
- Napier, A. & Chesner, A. (2014). Psychodrama and mentalization. Loosening the illusion of a fixed reality. in: Holmes, P., Farrall, M., Kirk, K., Napier, A., Dutton, C. & Baim, C. (Eds.) (2014). *Empowering therapeutic practice: integrating psychodrama into other therapies*. London: Jessica Kingsley Publishers. p. 35 - 60.
- Allen, Fonagy & Bateman (2008). Mentaliseren in de klinische praktijk. p. 312.
- Clayton, M. & Carter Ph. (2003). Living pictures of the psychodrama method. Resource Books.
- Cuvelier, F.. (1998). Omgaan met zichzelf en met elkaar. Garant. Leuven – Apeldoorn.
- Laat, P. de. (2005). Psychodrama, Een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering. Van Garcum. Assen.
- Moreno, J. L. (1973). Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. G. Thieme Verlag. Stuttgart
- Rekvelt, K. (2002). Psychodrama Bulletin. Nr. 2 (Uitgave vd Vereniging Voor Psychodrama)
- Verhofstadt-Denève, L. (1988). Zelfreflectie en persoonsontwikkeling. Acco. Leuven.
- Wilkins, P. Psychodrama. (1999). Sage Publications. London.
- Holmes, P. (2015). The inner world outside. Object relations theory and psychodrama. London.
- Demeur, Verbruggen. (2006). Avondseminarie PZ Sancta-Maria, Melveren, december 2006.
- Demeur, Vandermeeren. (2019) Psychodrama binnen MBT, basistekst bij opstarten Psychodrama in tweedaags MBT-programma.