

De simultane actie-observatie strategie

Een psychodrama-gerelateerde methodiek voor dyadische conflictrelaties¹

Leni Verhofstadt-Denève

Samenvatting

In dit artikel wordt een psychodrama-gerelateerde strategie voorgesteld voor de behandeling van conflictueuze dyadische relaties. Empathisch ondersteunde, directe interpersoonlijke dialogen tussen de twee aanwezige protagonisten worden stap voor stap voorbereid door indirecte intra-persoonlijke fenomenologische dialogen waarin beide protagonisten simultaan ageren als actor en observator doorheen de 'simultane actie-observatie strategie' (SA-OS). Het eerste deel exploreert de theoretische achtergrond met speciale accentuering van het fenomenologisch-dialectisch persoonsmodel (Fe-Di PModel). Het tweede deel presenteert de vijf behandelstadia met een analyse van de dialectisch agerende tegenstellingservaringen tussen de betrokken persoonsdimensies doorheen de actie- en observatie-modi voor beide protagonisten. De bedoeling is om via een intense in vivo ontmoeting wederzijds de empathische accuraatheid bij te sturen als noodzakelijke basis voor het verdiepen en harmoniseren van de relatie.

Trefwoorden

SA-OS, psychodrama, dialectiek, Fe-Di PModel, empathische accuraatheid.

Summary

The present article suggests the application of a psychodrama related strategy for tackling interpersonal conflicts in which an empathically based direct interpersonal dialogue between the two opposing protagonists is prepared step by step through indirect intra-personal phenomenological dialogues, where both protagonists simultaneously operate as an actor and a silent observer; i.e. the 'simultaneous action-observer strategy' (SA-OS). The first part explores the theoretical background, with a special emphasis on the phenomenological-dialectical personality model (Phe-Di PModel). In the second part, the procedure is described through its five stages and a theoretical interpretation of the dialectically involved personality dimensions in both protagonists through the action and observation modes. The intention is to mutually adjust the empathic accuracy, through an intense in vivo encounter, as a necessary basis to deepen and harmonize the relationship.

Keywords

SA-OS, psychodrama, dialectics, Phe-Di PModel, empathic accuracy.

Inleiding: Waarom 'simultane actie-observatie strategie' (SA-OS)?

In mijn 42-jarige loopbaan aan de universiteit Gent was mijn onderwijs in de ontwikkelingspsychologie aanvankelijk hoofdzakelijk gericht op een uitvoerige systematische vergelijking van een twaalfstal basistheorieën (Verhofstadt-Denève e.a. 2003, laatste editie). Studenten kregen wel talrijke ondersteunende observatieopdrachten, maar ik (en vermoedelijk ook zij) miste(n) toch nog een meer vitale link met de praktijk. Daarin kwam een grondige verandering toen ik tussen 1981 en 1985 aan het *Institute of Human Relations* (Miami, Florida) onder de deskundige begeleiding van Dean en Doreen Elefthery (beiden opgeleid door Jacob Moreno, de grondlegger van psychodrama) de helende kracht van groeps- en mono-psychodrama leerde kennen (Moreno & Elefthery, 1982). De ontwikkelingstheorieën kwamen tot leven en sindsdien organiseerde ik jarenlang wekelijkse ervaringsgerichte psychodramasessies aansluitend bij de theorie en practica 'Ontwikkelingsgerichte Psychotherapie' en later ook binnen de postgradu-

¹ Dit artikel is een geactualiseerde, ingekorte vertaling van Verhofstadt-Denève, L. (2017). Rechtstreeks te raadplegen via: <https://www.verhofstadtdeneve.be/PD%20&%20conflictual%20relationships%202017.pdf>

aatopleiding 'Experiëntieel Ontwikkelingsgerichte Kinder- en Jeugdpsychotherapie'². Dit waren steeds opnieuw leerrijke en beklivende groepservaringen (Verhofstadt-Denève, 1999).

Het meest significante in psychodrama is de mogelijkheid om, via intense 'zelf'-reflectie, diepere persoonlijke alternatieve constructies over zichzelf en de anderen te ontdekken. Deze vernieuwende reflecties worden vooral gestimuleerd door een methodiek die men in de intermenselijke contacten praktisch nooit spontaan toepast, namelijk mentaal de ander 'worden'. In het dagelijks leven praat of denkt men meestal (eerder afstandelijk) 'over' de ander, maar 'wordt' men de ander niet. Je ontdekt echter totaal nieuwe, diep verborgen inhoud (denkbeelden, emoties, noden, ...) wanneer je de opdracht krijgt om via symbolen (voorgesteld bijvoorbeeld door een ander groepslid of door een object) je vader te 'worden' en dan te voelen, denken en antwoorden op vragen als 'Wie ben jij?', 'Wat mis je in het leven?', 'Wat voel je?'... Dit is enigszins vergelijkbaar met de voor de lezer wellicht iets meer vertrouwde *emotion focused therapy for individuals* (EFT-i). Daar wordt ook met een variant van de psychodramatische leestoeltechniek gewerkt, voor de aanpak van *unfinished business* in relatie tot significante anderen (Van den Eynde & Colin, 2021). Het betreft hier een *indirecte intra-persoonlijke dialoog* met een eigen constructie van de afwezige ander. Ook wordt in EFT-i de tweestoelendialoog toegepast om tegenstellingen binnen het zelf te differentiëren (Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004).

In deze weliswaar krachtige psychodrama- en EFT-i-benadering zit echter een angeltje indien men wederzijdse relationele spanningen binnen dyades (partners, vrienden, collega's, familieleden) rechtstreeks wil behandelen. In een relatie kan elke partner beschouwd worden als een afzonderlijke wereld (van gedachten, fantasieën, dromen, schrikbeelden, et cetera). Twee werelden die slechts gedeeltelijk voor de ander emotioneel-cognitief vertrouwd zijn. In het klassieke psychodrama en in EFT-i, waarbij slechts met één cliënt (in psychodramatermen: protagonist) wordt gewerkt³, kunnen beide werelden wel grondig worden geëxploreerd, maar het blijven persoonlijke subjectieve narratieven over zichzelf en de ander. Dit impliceert dat wanneer de behandelde partner de ander ontmoet, het grootste werk nog moet beginnen! Hij/zij moet de nieuwe persoonlijke ontdekkingen rond hun relatie bij de partner nog bijbrengen en levendig laten aanvoelen. Dit lukt wel enigszins door de opgedane informatie- en motivatie-boost maar het blijft dikwijls een moeilijke onderneming.

Aan de andere kant zijn in *emotionally focused therapy for couples* (EFT-c) beide partners wel samen aanwezig (vergelijking EFT-i en EFT-c, zie Verschuur, 2021). Doorheen verschillende fasen dialogeren ze om beurten grondig, met de therapeut en met elkaar. Hier gaat het dus wel over *directe interpersoonlijke dialogen*, waardoor totaal nieuwe betekenissen kunnen ontdekt worden vooral in relatie tot fundamentele wederzijdse gehechtheidsnoden (Johnson, 2004). Dit is bij EFT-c weliswaar zonder het voorbereiden, intens emotionele, intra-persoonlijk actiewerk.

In de simultane actie-observatie strategie (SA-OS) wordt gepoogd om de voordelen van beide methodieken te integreren door middel van:

- 1) *directe interpersoonlijke dialogen* tussen de twee aanwezige partners; voorbereid door:

² Vanaf academiejaar 2007-2008 (na mijn emeritaat) tevens als coördinator (met Greet Vanaerschot), ingericht aan de UA.

³ Alhoewel in psychodrama meestal gewerkt wordt met één protagonist, vermeldt de psychodramaliteratuur wel een aantal actietechnieken die bij twee aanwezige protagonisten kunnen toegepast worden, maar een systematische overzichtsmethodiek ontbreekt (zie Verhofstadt-Denève, 2017).

- 2) *indirecte intra-persoonlijke dialogen* tussen zichzelf en zijn/haar persoonlijke constructie van de ander;
- 3) met simultaan bij die ander de mogelijkheid tot *observatie* van deze indirecte intra-persoonlijke constructies.

Volgens Ickes (2003) is de onenigheid tussen twee personen (onafhankelijk van de aard van de relatie) meestal verbonden met een gebrek aan wederzijds inlevingsvermogen of empathische accuraatheid⁴.

De bedoeling van SA-OS is derhalve om via stimulering van intense directe en indirecte dialogen de empathische accuraatheid wederzijds bij te sturen als basis voor een meer begripvolle authentieke relatie.

We zullen het specifieke verloop van SA-OS concretiseren aan de hand van enkele transcripten van een cliënte in ernstig conflict met haar vader, waarbij ze eerst een paar psychodramasessies meemaakte (zonder vaders aanwezigheid) gevolgd door een volledig SA-OS-cyclus (samen met haar vader).

Paula's inleidende psychodrama-ervaring

In een psychodramagroep vertelt Paula dat haar vader en haar beste vriendin verliefd werden op elkaar waardoor ze totaal onverwacht twee mensen verloor van wie ze intens veel hield. Door erover te praten wordt Paula wat rustiger. Ze voelt zich door iedereen geaccepteerd en werkt er in de psychodramasessie aan. Het wordt een grondige emotionele verkenningstocht waardoor ze een en ander beter kan plaatsen, maar ze blijft zeer ambivalent. Schuldvragen, kwaadheid, verdriet en weerloosheid, blijven bij haar bestaan: 'Ik ken en begrijp de houding van mijn vader totaal niet ...'

Op het eind van de sessie wordt aan Paula meegedeeld dat indien de relatieproblemen zouden persisteren, zij alleen, of samen met haar vader, welkom is voor ondersteunde psychodramabegeleiding.

Een paar maanden later vroeg ze inderdaad of ze samen met haar vader hulp kon krijgen.

Na een synthetische voorstelling van de onderliggende theorie volgt een analyse van de vijf SA-OS stadia.

Achterliggende theorie

In eerdere publicaties werden de basisprincipes van het ontwikkelingsgerichte psychotherapeutisch kader en in het bijzonder het centrale fenomenologisch-dialectisch persoonsmodel (Fe-Di PModel) reeds uitvoerig beschreven (Verhofstadt-Denève, 1988, 2001, 2007, 2008). Wij beperken ons hier tot de hoofdgedachten (zie Figuur 1).

In dit model verwijst het *fenomenologisch* aspect naar de unieke subjectieve inhoud en betekenis die elke mens verleent aan zichzelf en aan de omringende wereld. Het *dialectisch* aspect refereert aan het onderliggende dynamisch basisproces voor ontstaan en ontwikkeling van deze betekenissen.

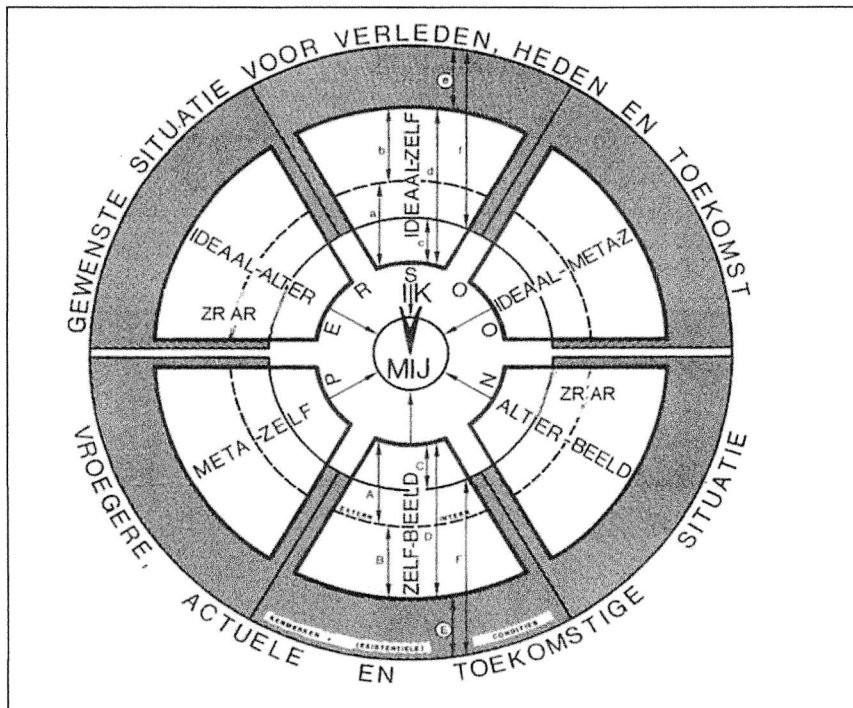
⁴ Empathische accuraatheid verwijst naar de mate waarin een persoon effectief de gedachten en gevoelens van de ander kent en aanvoelt (zie Ickes, 2003)

Inhoud

Vertrekkend van de mens als PERSOON die tegelijkertijd subject (IK) en object (MIJ) in zich verenigt, is het IK (als reflecterende mogelijkheid) in staat tot reflectie op, en gelijktijdige constructie van het MIJ (het subjectief fenomenologische beeld of verhaal over onszelf, belangrijke anderen en de

ons omringende sociale en materiële wereld in relatie tot ons zelf)⁵. Deze omschrijving impliceert dat de IK-MIJ reflectie veel ruimer is dan 'zelf'-reflectie, aangezien de object-pool (het MIJ) naast subjectieve zelfconstructies ook alle interpretaties omvat over de sociale en objectwereld. Andere mensen en objecten behoren niet tot mijn persoon, maar mijn interpretaties over de anderen, de omgeving, natuur ... maken wel deel uit van mijn PERSOON. Vanuit de enorme complexiteit van fenomenologische MIJ-constructies worden zes fundamentele persoonsdimensies (of zelfconstructies) gedistilleerd, als antwoord op zes overeenkomstige therapeutisch toepasbare hoofdvragen.

Figuur 1 Het fenomenologisch-dialectisch persoonsmodel*



* Vereenvoudigde voorstelling. Voor volledige uitwerking en verklaring zie Verhofstadt-Denève, 1988, 2007.

In Figuur 1 worden drie 'reële' fenomenologische persoonsdimensies en drie aansluitende 'ideale/gewenste' dimensies voorgesteld in respectievelijk het onderste en bovenste deel van het Fe-Di PModel:

- 1) Wie ben ik in mijn wereld? (*Zelf-Beeld*).
- 2) Wie zijn de anderen in hun wereld? (*Alter-Beeld*).

Belangrijk is dat het Alter-Beeld kan opgesplitst worden als antwoord op twee sub-vragen die vanuit therapeutisch oogpunt een totaal verschillend antwoord kunnen opleveren:

Zelf-Reflectief (ZR) Alter-Beeld: Hoe zijn de anderen volgens mij?

Alter-Reflectief (AR) Alter-Beeld: Hoe zien de anderen zichzelf?

Dit onderscheid kan van fundamentele betekenis zijn in de toepassing van intra-persoonlijke dialogen tijdens de vier eerste SA-OS-stadia.

- 3) Welk beeld hebben de anderen van mij in mijn wereld? (*Meta-Zelf*).

Deze drie persoonsdimensies krijgen elk een dialectische tegenstellingscomponent in hun respectieve ideaalbeelden:

⁵ Deze visie heeft duidelijke overeenkomsten met het mentalisatieconcept van Fonagy (zie Allen, Fonagy & Bateman, 2008).

- 4) Wie zou ik willen zijn en worden in een wereld waarin ik zou willen leven? (*Ideaal-Zelf*).
- 5) Hoe zou(den) de ander(en) moeten zijn in een ideale wereld? (*Ideaal-Alter*). Hier kan ook een ZR- en AR- subvraag gelden, respectievelijk: Hoe zou ik willen dat de ander(en) zou(den) zijn of worden? en: Hoe zou(den) de ander(en) willen zijn of worden?
- 6) Welk beeld zouden de anderen van mij in mijn wereld moeten hebben? (*Ideaal-Meta-Zelf*).

Fundamenteel is het uitgangspunt dat de zelf- en ander-constructies subjectieve, narratieve fenomenologische inhouden zijn die zeer kunnen verschillen van de subjectieve visie van de ander waardoor partners van elkaar kunnen vervreemden. Realiteitscriteria voor waarheid (fout of juist) gelden hier niet. Wel kan de inhoud van de constructies fundamenteel worden bijgeschaafd door stimulering van empathische inleving met als gevolg een meer wederzijds kennen, begrijpen en waarderen. Verder zal blijken hoe de toepassing van SA-OS in dit toenaderingsproces een rol kan spelen.

Proces

De dialectische component verwijst binnen het Fe-Di PModel naar de onderliggende motivationele ontwikkelingsdynamiek (Verhofstadt-Denève, 2007). Belangrijk in deze dialectische visie is de positieve duiding van tegenstellings- en crisiservaring als motiverende kracht voor psychische activiteit en persoonsontwikkeling.

Ook Elliott et al. (2004) verwijzen naar het belang van de dialectisch-constructivistische opvatting in de proces-experientiële therapie. Zij benadrukken dat het voorkomen van multipale, zelfs contradictorische zelfaspecten geen teken is van disfunctie. Tegenstellingservaringen kunnen een constructieve uitdaging inhouden en om therapeutische redenen zelfs worden aangescherpt. Zo zijn dialectische processen duidelijk herkenbaar in de therapeutische toepassing van de tweestoelendialoog en de legestoel-opstelling.

De assumptie is dat idealiter de zes persoonsdimensies in een dialectisch-constructief tegenstellingsverband tot elkaar staan. Door de dialectische processen van these, antithese en synthese kunnen doorheen een dubbele negatie, via intense emotionele belevingen versterkte constructies over zelf en ander(en) worden versoepeld, gereconstrueerd en geïntegreerd.

Deze krachtige dialectische beweging zal verder geconcretiseerd worden, samen met de analyse van het eerste SA-OS-stadium, aan de hand van de sessies met Paula en haar vader John.

Binnen de scope van dit artikel, en vooral omwille van de privacy, presenteren we geen uitvoerige beschrijving van hoe de persoonlijke hechtingskwetsuren zich verder 'oplossen'. De bedoeling van deze vignetten is enkel het illustreren van de vijf SA-OS stadia.

Het verloop van de simultane actie-observatie strategie

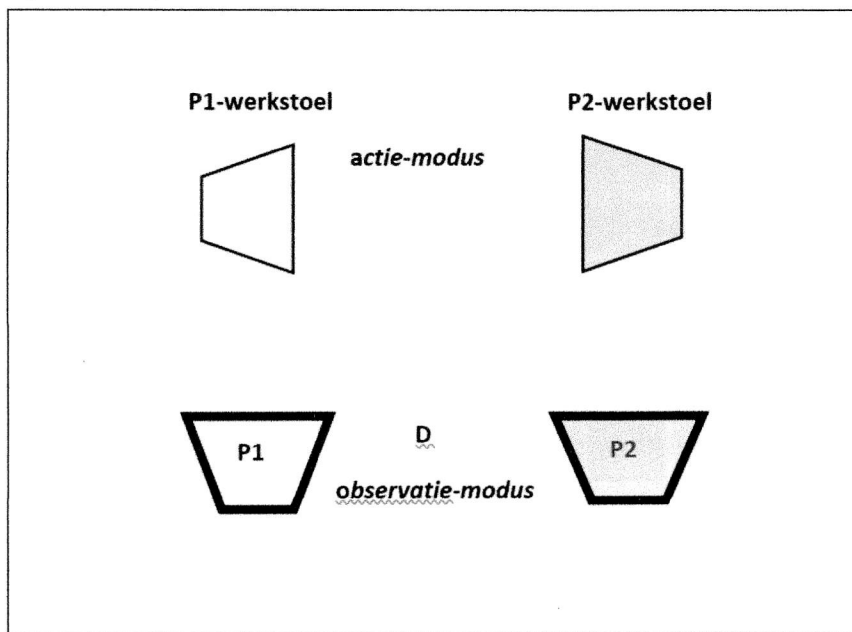
De voorwaarden om SA-OS te kunnen toepassen zijn: een wederzijdse sterke motivatie van beide partners om de relatie te verbeteren via eerlijk hard werk en in weerwil van soms intense emotionele ervaringen; het vertrouwen in de neutraliteit van de director; een doorleefde attitude tegen-

over zichzelf, de partner en de therapeut om tot eerlijke zelfonthulling te durven overgaan waarin de vrijheid van expressie voor beide protagonisten gegarandeerd blijft. Een belangrijke taak van de therapeut bestaat uit een evenwaardige begeleiding van beide protagonisten in een geborgen en ondersteunende setting.

De therapeut, in psychodramatermen 'director', dringt niets op, volgt de protagonisten en introduceert suggesties en actietechnieken met het oog op een stimulering van de IK-MIJ reflectie en aansluitende dialectische processen zonder dat deze emotioneel overspoelend worden. Binnen de context van dit artikel is het onmogelijk om deze veilig-experimenterende gerichte basisattitude voldoende toe te lichten.

Beide protagonisten (P1 & P2) zitten naast elkaar, elk tegenover hun werkstoel (P1- & P2-werkstoel). De director (D) zit tussen hen in (zie Figuur 2).

Figuur 2 Startpositie



Deze vier stoelen blijven staan als referentiepunten tijdens de vijf SA-OS stadia.

Voorbereiding van Paula en haar vader

Paula (P1) en haar vader John (P2) ervaren hun relatie als pijnlijk en ambivalent. Ze wensen samen tijdens de behandeling eerlijk aan hun relatie te werken. Er wordt afgesproken dat het aantal sessies zal afhangen van het verdere verloop met het vooruitzicht dat dit na elke sessie gezamenlijk zal geëvalueerd worden. Vervolgens worden de hoofdlijnen van de methodiek geconcretiseerd:

D: Het is niet de bedoeling om jullie onmiddellijk met elkaar te confronteren met een rechtstreekse dialoog. Dit zou te zwaar kunnen zijn. Dialogen komen er zeker, maar worden voorbereid door inleidende exploratie van jullie wederzijdse standpunten.

Doorheen een viertal stadia zal telkens één van jullie werken, met behulp van die twee werkstoelen daar. De stoel recht tegenover jou, staat symbool voor jezelf en de tweede stoel voor

de ander. Wie niet met de stoelen werkt, observeert en luistert aandachtig in stilte vanaf hier. De opdracht is vrij eenvoudig: ik zal, aan wie met de stoelen aan het werk is, enkele vragen stellen. Probeer zo spontaan mogelijk en eerlijk te antwoorden, maar steeds zoveel of zo weinig als je zelf wil. Je bent uiteraard ook volledig vrij om niet te antwoorden.

In de tussenfasen en zeker in de laatste fase zullen jullie dan samen kunnen bespreken wat jullie van elkaar leerden.

Een van jullie kan nu starten in de werkstoelen terwijl de ander hier blijft zitten en observeert. Jullie kunnen samen beslissen wie met de werkstoelen start.

In overeenstemming met het Fe-Di PModel (Figuur 1) exploreren de twee protagonisten achtereenvolgens in stadia 1 en 2 hun eigen 'reële' constructies over zichzelf, de ander, en de ander over zichzelf. In stadia 3 en 4 zijn hun 'ideale, gewenste' constructies aan de orde: *Wat willen we in onze relatie verbeteren en hoe kunnen we dit samen verwezenlijken?* Deze methodiek impliceert voor elke protagonist twee stadia in de actie-modus, terwijl de ander in stilte de actie van de partner observeert. Belangrijk is dat emotioneel geladen interne dialectische tegenstellingen (mogelijk leidend tot differentiatie en integratie) niet alleen worden geactiveerd in de actie-modi maar even krachtig in de observatie-modi.

De aanname is dat indirecte intra-persoonlijke dialogen bij elke protagonist apart (door rolnemingen in de eerste vier stadia) de weg zullen voorbereiden voor directe interpersoonlijke dialogen in stadium 5.

Stadium 1

Een van de protagonisten exploreert in actie-modus de eigen intra-persoonlijke constructies van de relatie, terwijl de ander observeert.

D neemt een plaats in van waaruit P1 en P2 samen nauwkeurig kunnen geobserveerd worden en, zo nodig, ondersteund. De procesbegeleiding vergt vanwege de director een voortdurende intensieve zorg voor *beide* protagonisten met enerzijds intensivering van de IK-MIJ reflectie met opwekking van adaptieve reacties zoals medeleven, verdriet en pijn maar met vermijding of opvang van ongecontroleerde maladaptieve emotionele reacties (bijvoorbeeld hevige woede en agressie), die overspoelend of verlamdend kunnen werken voor de andere protagonist. Dergelijke hevige reacties komen echter zelden voor, en zo ja, hoofdzakelijk bij de protagonist in de observatie-modus.

D zou dan kunnen zeggen: *'Ja, dit is moeilijk voor jou. Als je wil, kunnen we daar straks zeker op terugkomen.'*

Elk stadium verloopt in drie stappen, volgens het dialectische proces van these-antithese-synthese. Een volledig gelijkaardige dialectische actie is van toepassing in het klassieke psychodrama met als wezenlijk verschil dat in SA-OS *de partner aanwezig is* en in stilte, intens meelevend, de acties van de ander kan observeren.

1) These-fase: P1 (staande achter haar P1-werkstoel, als symbool voor zichzelf) presenteert haar Zelf-Beeld en haar beeld over haar vader (ZR-Alter-Beeld).

D: Paula, Wie ben jij? Waar sta je voor?

P1: Ik ben Paula, 23 jaar ... Ik ben eerlijk, recht door zee ... Ik geloof in stabiele relaties ... Ik heb een vriend en zie deze relatie als een levensproject ... Ook voor mijn ouders verwachtte ik dit, daarom ben ik nu zo enorm geschokt ... Ik heb ernstige twijfels over de stabiliteit van relaties en dat doet intens veel pijn. Ik voel mij ellendig ... Hoe kon dit toch gebeuren? Alles was zo veilig vertrouwd thuis ... Mijn wereld is ingestort ... (Zelf-Beeld)

...

Overgang naar Paula's ZR-Alter-Beeld:

D (wijzend naar de P2-werkstoel): *Wie is er daar ... Hoe is hij als persoon?*

P1: *Dat is mijn vader ... Vroeger steeds ondersteunend voor het gehele gezin ... geïnteresseerd in wat we deden, afhankelijk, bezorgd, humoristisch, steeds goed gezind; hield van zijn werk ... Plots is hij totaal veranderd ... meer gesloten, deed zogezegd overuren ... tot alles duidelijk werd ... Hij wou een scheiding, en dan nog voor Laura!!! Niets kon hem tegenhouden, ook niet het lijden van moeder ... of mijn sterk afkeurende houding ... Hij is een egoïst ... Ik vergeef het hem nooit ...*

D: *Is er iets in hem dat je apprecieert?*

P1: *Dat staat op een zeer laag pitje ... Ik ben wel blij dat hij samen met mij naar hier wou komen, terwijl hij wist dat hij het hier zwaar te verduren zou krijgen ... Dat vind ik ergens wel moedig ...*

2) Antithese-fase: Paula (P1) 'wordt' haar vader via een rolname⁶, ondersteund door de ruimtelijke verplaatsing achter de P2-stoel die symbolisch haar vader voorstelt. Daar exploreert ze haar AR-Alter-Beeld en haar Meta-Zelf.

D: *Paula, nu ga je jouw vader worden, verplaats je achter zijn stoel (P2) en word je vader. Denk zoals hij, voel gelijk hem, neem rustig je tijd ...*

D (tot Paula, in de rol van haar vader): *Wie ben jij? Waar sta je voor? Wat wil je in elk geval vermijden?*

P1 (als haar vader): *Ik ben een hardwerkend persoon ... ik heb schrik om mensen pijn te doen. Ik wil niemand pijn doen ... Maar ik werd plots verliefd en machteloos. Ik kon er niet tegenin gaan, ik werd overweldigd door mijn gevoelens ... Ik begrijp dat Paula en mama me nu haten. Ik ben bang Paula te verliezen ... Ik mis haar nu reeds ... (Paula's AR-Alter-Beeld)*

Paula wordt heel emotioneel en kan moeilijk verder praten.

Zoals vaak, is bij Paula nu de emotionele impact veel dieper en intenser dan in het meer vertrouwde narratieve spreken over de ander (het ZR-Alter-Beeld) in de these-fase. Ondertussen kan ook de observerende vader zijn tranen niet bedwingen.

Voorbeelden van mogelijke vragen van D, in relatie tot Paula's Meta-Zelf: (terwijl zij – via rolname – nog steeds haar vader is):

D: *Wat denk je over jouw dochter, John? Wat apprecieer je in haar? Wat betekent zij voor jou?*

3) Synthese-fase: Paula staat terug achter haar P1-stoel en wordt weer zichzelf.

D: *Paula, word nu weer jezelf achter jouw stoel hier (terugkeer naar het Zelf-Beeld).*

P1 (als zichzelf): *Dat was niet makkelijk ginder ... Ik weet niet wat mij plots overkwam. Ik voelde daar dingen die ik nog nooit ervaren had ... en ik ben ontroerd te horen dat hij niet wenst andere mensen pijn te doen ... (een uitspraak die zij zelf in de vaderrol formuleerde! Omwille van de intense inleving in de ander, komen dergelijke opmerkingen frequent voor bij rolname).*

Aansluitend bij deze triadische actie start via de werkstoelen een *virtuele dialoog*, terwijl de vader nog steeds stilzwijgend toekijkt.

D (Wijzend naar de P2-werkstoel): *Paula, als je wil kan je nu ook iets zeggen tegen je vader.*

P1 (als zichzelf achter haar P1-werkstoel): *Ja ... Papa, je was de liefste papa van de hele wereld ... maar je gaf mij de doodssteek met het verlaten van ons gezin!*

D: *Word terug je vader, Paula.*

P1 (als haar vader achter de P2-stoel): *Ik versta jouw lijden ... maar je bent nog steeds mijn liefste dochter, Paula, geloof mij ... (wordt emotioneel).*

D: *Word terug jezelf, Paula ... Hoorde je wat je vader zei?*

⁶ Rolname wordt in psychodrama onderscheiden van rolwissel. Dit is een fundamentele psychodramatechniek waarbij de protagonist en een tegenspeler (als symbool voor een belangrijke ander) ruimtelijk elkaars plaats innemen en pogen de ander te worden door zoveel mogelijk te denken en voelen als die ander (zie verder in SA-OS stadium 5). Bij rolname (ook wel halve rolwissel genoemd) verplaatst enkel de protagonist zich in de rol van de ander, maar de eigen rol wordt niet ingevuld.

P1 (als zichzelf, in tranen): *Ja, zeer pijnlijk, ontroerend en hopelijk niet hopeloos ... Ja, hij heeft gelijk ... hij handelde totaal onverantwoordelijk ... ik haat hem ... maar kan niet zonder hem.*

Ondertussen kijkt de observerende vader, duidelijk ontroerd, toe.

Ook bij hem zijn er simultaan krachtige dialectische tegenstellingen actief.

Een vergelijking van de simultane tegenstellingservaringen voor beide protagonisten wordt samengevat in Figuur 3. Volgens Hegel (1952/1807) is een triadisch dialectisch proces doorheen een dubbele negatie een noodzakelijke voorwaarde tot kwalitatieve ontwikkeling.

Hier concreet in de actie-modus impliceert de transitie van de these naar de antithese-fase de *eerste negatie*, meer bepaald de negatie van het Zelf-Beeld en ZR-Alter-Beeld (samengaand met de ruimtelijke verplaatsing achter de stoel die de partner symbolisch voorstelt). 'Negatie' wordt hier niet in de wiskundige betekenis van 'vernietiging' gebruikt maar eerder als 'minder in de focus staan' ten voordele van het AR-Alter-Beeld en Meta-Zelf.

Alhoewel het Zelf-Beeld (en ZR-Alter-Beeld) niet meer rechtstreeks op de voorgrond treden, blijven ze in de antithese-fase wel krachtig aanwezig. In deze fase wordt derhalve de oppositie tussen Zelf en Ander het sterkst gevoeld, wat kan samengaan met hevige emotioneel-cognitieve tegenstellingservaringen of in termen van Moreno met een helende 'catharsis' (Kellermann, 1984).

In de synthese-fase betekent de *tweede negatie* dat de protagonist het standpunt van de ander verlaat en terugkeert naar de eigen startpositie.

Het allerbelangrijkste in het gehele proces is de dikwijls heftige emotionele conflictvering in de antithese-fase die de conditie vormt voor potentiële verandering en integratie van de tegengestelde polen in de synthese-fase. Volgens de theorie van Hegel zijn de twee polen nu tegelijk opgeheven (zoals een wet die men opheft), gelijk gebleven, en ook verrijkt (Hegel, 1952/1807). Deze dialectische beweging kan kwalitatief nieuwe Zelf-Ander interpretaties stimuleren naar meer wederzijds begrip, kennis en waardering (Verhofstadt-Denève et al., in press).

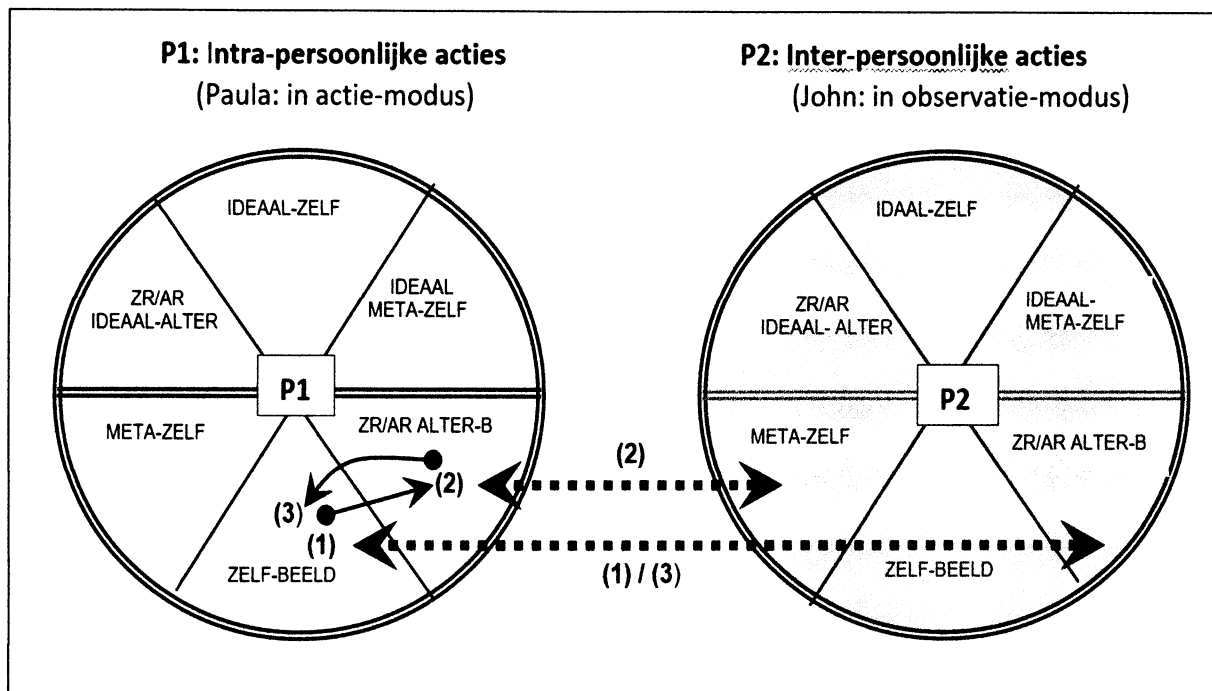
Dialectische tegenstellingservaringen in de observatie-modus

Daar de twee protagonisten simultaan aan het werk zijn, worden hun acties grafisch voorgesteld door twee gerelateerde persoonsmodellen (zie Figuur 3).

De dunne volle pijlen stellen de intra-persoonlijke dialogen voor, bij Paula (P1). De stippellijnen verwijzen naar de (interpersoonlijke) tegenstellingen die John (P2) ervaart tijdens het observeren van het intense actie-werk van zijn dochter. Het dialectisch proces van Paula werd hoger geanalyseerd, maar wat gebeurt er dialectisch gezien bij John (P2) gedurende het observeren van de intense persoonlijke acties van zijn dochter?

(1) Als Paula zichzelf presenteert, ervaart John de tegenstelling tussen zijn beeldconstructie over zijn dochter (zijn ZR-Alter-Beeld) en haar fenomenologische constructie over zichzelf (haar Zelf-Beeld). Beide inhouden kunnen grondig verschillen! Deze tegenstellingservaring kan een interne

Figuur 3 Simultane tegenstellingservaringen van P1 en P2 in SA-0S-Stadium 1



dialogo stimuleren die via opeenvolgende partiële syntheses kan leiden tot voorlopige aanpassingen van zijn ZR/AR-Alter-Beeld over zijn dochter.

(2) De ervaring van John wordt wellicht nog pregnanter wanneer Paula via rolneming 'haar vader wordt' en hij nu zichzelf gereflecteerd ziet door de ogen van zijn dochter. Dit kan een sterke tegenstelling oproepen tussen het beeld dat hij bij Paula over zichzelf vermoedde (zijn Meta-Zelf) enerzijds, en het beeld dat nu naar voor komt na Paula's inleving in hem (haar AR-Alter-Beeld) anderzijds.

(3) Wanneer Paula via de tweede negatie terug zichzelf wordt kan de ervaren tegenstelling beschreven onder (1) zich herhalen en kan John wellicht ook reeds de eerste effecten van het dialectisch proces bij zijn dochter opmerken, zie bijvoorbeeld uitspraak van Paula: 'ik was ontroerd te horen dat hij in geen geval wenst andere mensen pijn te doen', wat samen met de uitdrukking van haar positieve gevoelens naar hem kan wijzen op een eerste vorm van integratie.

Gelijkaardige dialectische processen kunnen zich ook voltrekken tijdens de daaropvolgende virtuele dialogen van Paula met haar vader.

Een dialectisch proces kent zeker geen strak triadisch lineair ontwikkelingsverloop. Meestal is het een herhalende heen en weer beweging (van inter- en intra-persoonlijke dialogen) tussen tegengestelde polen die succesieve partiële syntheses kunnen stimuleren.

Stadium 2

Stadium 2 is het spiegelbeeld van wat gebeurde met beide protagonisten in stadium 1. In het voorbeeld betekent dit dat nu John (P2) in actie-modus de actuele intra-persoonlijke beleving van de relatie exploreert, terwijl zijn dochter Paula (P1) haar vader in stilte observeert.

Na deze twee eerste stadia polst D bij beide protagonisten hoe zij de werksessies hebben ervaren met eventuele wensen voor het verder verloop. Hoe vonden ze het werken in de actie- en observatie-modus? Leerden ze iets van of over elkaar? Zijn er inhouden die ze bij zichzelf of in hun visie naar de ander wensen toe te lichten? Waren ze over iets verwonderd, geschokt? Willen ze iets aan de ander meedelen?

Stadium 3

De acties zijn hier voor beide protagonisten volledig vergelijkbaar met stadium 1, maar nu ageren ze binnen de Ideaal-Beelden of bovenste helft van het persoonsmodel (Figuur 4).

Het exploreren van de wederzijdse ideaalbeelden is van cruciale betekenis voor het verbeteren van de relatie. Wat wenst hij/zij voor onze relatie? In hoeverre kan ik mij daar achter stellen? Zo ja, wat kunnen we beiden doen om samen onze doelstellingen of wensen zoveel mogelijk te verwezenlijken en te komen tot wederzijds aanvaardbare compromissen?

Nadat ze besloten dat nu John zal beginnen in de actie-modus:

D: *John, in de twee vorige stadia kreeg je heel wat informatie over jezelf in relatie tot je dochter. Je kon luisteren en meeleven met haar. Zie je eventueel reeds mogelijkheden die jouw relatie tot jouw dochter zouden kunnen verbeteren?*

(1) John (P2) als zichzelf achter P2-stoel:

P2: *Jazeker, ik denk dat we beiden bereid zijn om tegemoetkomingen te doen die wezenlijk onze relatie zouden kunnen verbeteren. Zo zouden we af en toe samen iets kunnen organiseren zoals bijvoorbeeld een dagje strandwandeling ... dat zou haar wel goed doen, denk ik. Ik begrijp dat dit zeer moeilijk is voor haar, maar het zou mooi zijn mocht zij van haar kant ietsje minder kritisch staan tegenover mij en Laura ... maar ik beseef dat dit heel zwaar is voor haar. Het allerbelangrijkste is wel dat zij zou overtuigd zijn dat ik enorm veel om haar geef. (Ideaal-Zelf /ZR-Ideaal-Alter & Ideaal-Meta-Zelf)*

(2) John, als Paula achter P1-stoel:

D tot John (als Paula): *Paula, hoe zou je de relatie tot jouw vader kunnen verbeteren?*

P2: *De gehele situatie blijft mij pijn doen ... Ik voel het gemis aan een vader in huis zoals vroeger ... Ik voel het leed van mijn moeder en dat maakt mij boos en verdrietig ... Maar ik voel ook dat hij als vader mij blijft waarderen en liefhebben... Misschien moet ik toch wat meer begrijpend staan tegenover hem, en moeder wat meer bijstaan. (AR-Ideaal-Alter)*

(3) John, terug als zichzelf, achter P2-stoel:

P2: *Oef, dat was echt moeilijk toen ik daar Paula werd en hevig voelde wat er in haar omgving. Ik tril nog over mijn gehele lijf, maar ik voelde ook warmte, medeleven en liefde. Ik vertrouw erop dat onze relatie nog eerlijker en dieper zal worden. (Ideaal-zelf)*

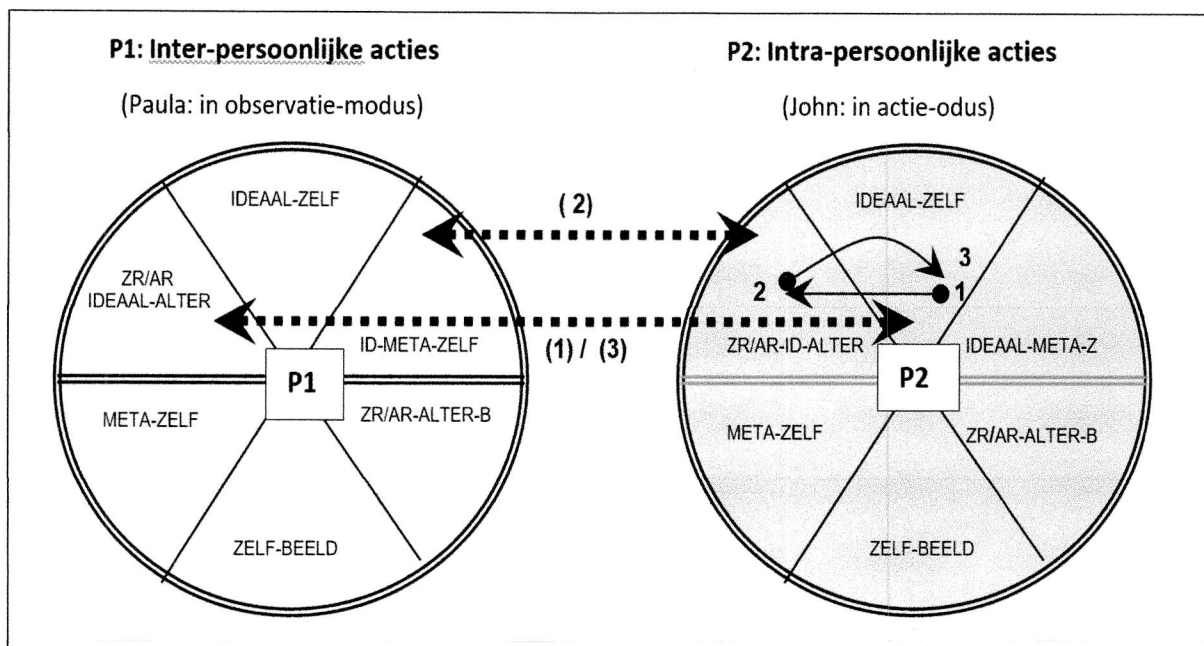
Stadium 4

Dit stadium is het spiegelbeeld van wat er gebeurde met beide protagonisten in stadium 3. In het voorbeeld betekent dit Paula's zoektocht in actie-modus naar eventuele aanpassingen die de relatie zouden kunnen verbeteren met John in observatie-modus.

Stadium 5

In dit stadium ten slotte vindt een *rechtstreekse directe dialoog* plaats tussen beide protagonisten en een volledige *rolwissel*. Deze werden grondig

Figuur 4 Simultane tegenstellingservaringen van P1 en P2 in SA-05-Stadium 3



voorbereid door de gemedieerde indirecte dialogen en imaginaire rolne-
mingen in de voorgaande stadia. Zoals in de voorgaande stadia kan ook
hier een krachtig dialectisch proces voorkomen, maar nu gezamenlijk voor
beide protagonisten in de actiemodus.

1) In een eerste fase kunnen ze nu rechtsreeks aan elkaar hun eigen visie
uitleggen, inclusief het verder samen zoeken naar mogelijke toenadering en
coöperatie. 2) Dan volgt een reële rolwissel waarbij beiden elkaars plaats
innemen en de ander worden. 3) In de derde fase worden ze weer zichzelf.

1) Directe dialoog tussen de twee protagonisten (als zichzelf) (These-fase)

Paula en John nemen nu plaats, elk IN hun werkstoel tegenover elkaar.

D (tot beide protagonisten): *We komen nu tot de laatste fase in de werksessies: een recht-
streekse dialoog tussen jullie beiden.*

Paula: *We hadden wel reeds tussendoor een aantal conversaties maar toch voelt dit nu an-
ders hier, als afsluiting van deze sessies; ik voel me vrijer nu, minder gespannen.*

John: *Klopt, Paula ... Ik voel mij nu ook meer open.*

Paula: *Zeker is niet alles opgelost maar ik voel mij nu toch meer met jou verbonden, alhoewel
ik jou nog steeds een vreselijk mispunt vind.*

John: *Ja, ik begrijp dit, Paula, maar we moeten proberen om in de toekomst een dergelijke
open communicatie te blijven behouden.*

Paula: *Ik hoor je dit graag zegen, Pa! Maar het blijft voor mij nog heel moeilijk.*

2) Dialoog na rolwissel (Antithese-fase)

Paula en John wisselen van plaats en 'worden' de ander. Soms hebben protagonisten het wat
moeilijk om zich in een volledige rolwissel in te leven. Andere protagonisten – zoals John en
Paula – vinden een dergelijke dubbele actie juist bijzonder inspirerend.

D tot John (als Paula): *Wel, Paula hoe voelt het om hier te zitten, na het stevig werk dat je
uitvoerde samen met je vader?*

John (als Paula): *Dit opent deuren van hoop, en ik ben blij dat ik dit nu tegen jou kan zeggen, Pa ... Maar een zeer moeilijk punt voor mij blijft jouw relatie tot mijn vroegere vriendin, Laura ... Ik word misselijk als ik aan haar denk ...*

Paula (als John): *Ja, dat begrijp ik Paula, jullie waren zo'n hechte vriendinnen ... en plots, totaal onverwacht, viel alles stuk ... Ik had die verliefdheid ook nooit zelf kunnen voorspellen. Ik had daar eigenlijk nooit mogen aan toegeven ... maar kan niet anders ... Toch wil ik een goede relatie met mijn gezin behouden.*

3) Finale fase: opnieuw directe dialoog met elkaar als zichzelf (Synthese-fase)

Paula en John nemen elk hun plaats terug in hun eigen stoel.

Paula: *Het is volledig juist wat je daarnet zei in mijn rol, Pa, Laura is op dit ogenblik mijn grootste probleem, en ik begrijp nog steeds niet hoe zij en jij dit zover hebben laten komen.*

John: *Ze spreekt nog dikwijls over jou, Paula. Ze is duidelijk nog aan jou gehecht ... Zou je niet met haar ook zo'n reeks sessies doorwerken? Dat zou jullie beiden veel goed doen, denk ik ...*

Paula: *Niet te rap, Pa, daar zal ik nog eens goed moeten over nadenken ... Ik ben daar zeker nog niet aan toe.*

Daarop volgt een uitvoerige nabespreking met de twee protagonisten, inclusief afspraken over het al dan niet verderzetten, afronden en eventueel af en toe heropstarten van de werksessies.

Exploratief onderzoek

Talrijke verklaringen van deelnemers suggereren dat SA-OS bijzonder krachtig en duurzaam kan werken. Dit motiveerde ons tot een exploratief onderzoek bij 32 deelnemers waaruit een duidelijk significant effect bleek op de parameters 'Kenniss', 'Begrip' en 'Waardering' binnen het wederzijds Zelf-Beeld, Alter-Beeld en Meta-Zelf onmiddellijk na de SA-OS training, en geen enkel significant winst binnen een controlegroep van 30 subjecten die enkel een dialoog over hun relatie voerden zonder de vier actief voorbereidende SA-OS fasen (Verhofstadt-Denève et al. in press).

Opvallend was tevens dat na een follow-up van 6 tot 18 maanden enkel de effecten op de sociaal gerichte Alter- en Meta-Zelf-Beelden standhielden, terwijl de winst voor 'Kenniss' 'Begrip' en 'Waardering' binnen het Zelf-Beeld volledig was verdwenen. Het lijkt niet toevallig dat via SA-OS het vooral de onbekende – vaak meest emotioneel geladen – nieuwe sociaal gerichte betekenissen zijn die blijven nazinderen.

Uit het onderzoek bleek ook dat voorafgaande psychodrama-ervaring geenszins is vereist. Een vergelijking van subgroepen met en zonder ervaring vertoonden geen significante verschillen. Dit was ook het geval voor verschillende opleidingsniveaus. Het allerbelangrijkste bleek wel een sterke motivatiedeelname van beide partners.

Nabeschouwingen

In deze tekst werd SA-OS beschreven in haar meest eenvoudige toepassingsvorm, met name twee gemotiveerde protagonisten, in dyadische sessies zonder groep. Voor andere toepassingsmogelijkheden zoals het werken met dyades in groepsverband of de stimulering van toenadering tussen twee conflictueuze subgroepen: zie respectievelijk Verhofstadt-Denève, 2017 en 2012.

De veronderstelling dat via een combinatie van actie- en observatiemodus de empathische accuraatheid kan worden aangescherpt krijgt steun vanuit neurologisch onderzoek en vanuit mentalisatiegericht standpunt. Dit wordt elders uitvoerig toegelicht (Verhofstadt-Denève, 2017).

Ten slotte is SA-OS meer dan een stereotype uitvoering doorheen een strak vijfstappenplan. De concrete toepassing en kracht van deze strategie wordt mede bepaald door de creativiteit en sensitieve empathische accuraatheid van de director/therapeut. Een volledige uitvoering van de strategie vergt ongetwijfeld een reeks voorbereidende workshops maar wellicht zou dit artikel sommige EFT-i, EFT-c en psychodrama therapeuten kunnen inspireren tot voorzichtige toepassing van enkele praktijkgerichte SA-OS accenten.

Literatuur

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2004). *Learning emotion-focused therapy. The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American psychological association.
- Hegel, G.W.F. (1952) (originally published in 1807). *Phänomenologie des Geistes*. Hamburg: Meiner.
- Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Johnson, S. (2004). *The practice of Emotional Focused Marital Therapy. Creating Connection*. New York: Brunner/Routledge.
- Nederlandstalige bewerking: Johnson, S. (2012). *Veilig verbinden. Emotionally Focused Therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Kellermann, P.F. (1984). The place of catharsis in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 73, 1-13.
- Moreno, J.L., & Elefthery, D.G. (1982). An introduction to group psychodrama. In G.M. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling*. Springfield IL: Charles C. Thomas.
- Van den Eynde, L., & Colin, W. (2021). Samen op weg doorheen het land der onafgeerde zaken. Werken met unfinished business. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*, 51, 19-34.
- Verhofstadt-Denève, L. (1988). The phenomenal-dialectical personality model. A frame of reference for the psychodramatist. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Sociometry*, 41, 3-20.
- Verhofstadt-Denève, L. (1999). Psychodrama with university students in clinical psychology: Theory, action and evaluation. In P. Fontaine (Ed.), *Psychodrama training. A European view*, (pp. 75-82). Leuven: Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO).
- Verhofstadt-Denève, L. (2001). Actie met het Fenomenologisch-Dialectisch Persoonsmodel: Constructief werken met conflictbelevingen van de cliënt. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 39, 97-114.
- Verhofstadt-Denève, L., Vijt, A., & Van Geert, P. (2003). *Handboek ontwikkelingspsychologie. Grondslagen en theorieën*. Vijfde volledig herwerkte oplage. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Verhofstadt-Denève, L. (2007). *Zelfreflectie en persoonsontwikkeling. Handboek ontwikkelingsgerichte psychotherapie*. Leuven, Voorburg: Acco.
- Verhofstadt-Denève, L. (2008). Psychodrama: een actiegerichte invalshoek. In: G. Lietaer, G. Vanaerschoot, H. Sniijders, & R.J. Takens (Red.), *Handboek gesprekstherapie. De persoonsgerichte-experiëntiële benadering*. (pp. 251-275). Utrecht: De Tijdstroom.
- Verhofstadt-Denève, L. (2012) Subgroup conflicts? Try the psychodramatic "Double Triad Method". *International Journal of Group Psychotherapy*, 32, 253-281.
- Verhofstadt-Denève, L. (2017). A psychodrama strategy for conflictual interpersonal relationships: Theory and practice. *International Journal of Psychotherapy*. A Special issue on Psychodrama Psychotherapy, 21, 26-41.
- Verhofstadt-Denève, L., Akkersdijk, N., Salomé, A., Schittekatte, M., & Oechies, C. (in press). SA-OS, A psychodrama-based strategy to improve interpersonal relationships: An exploratory study on theory, practice and effectiveness. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie & Journal on Psychodrama*. Special edition on psychodrama theory, practice, training, research, from an international and FEPTO perspective.
- Verschuur, J. (2021). EFT-i ontmoet EFT-c – Webinar georganiseerd door VPeP regio Utrecht 21 april 2021, online. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*, 59, 197-199.

LENI VERHOFSTADT-DENÈVE is emeritus professor klinische ontwikkelingspsychologie (Ugent), lid Koninklijke Vlaamse Academie van België voor Wetenschappen en Kunsten, en ontving de FEPTO *Life Time Achievement Award for finding the missing link between psychodrama and developmental-dialectical psychological theories*.

Correspondentie-adres
leni.deneve@ugent.be