

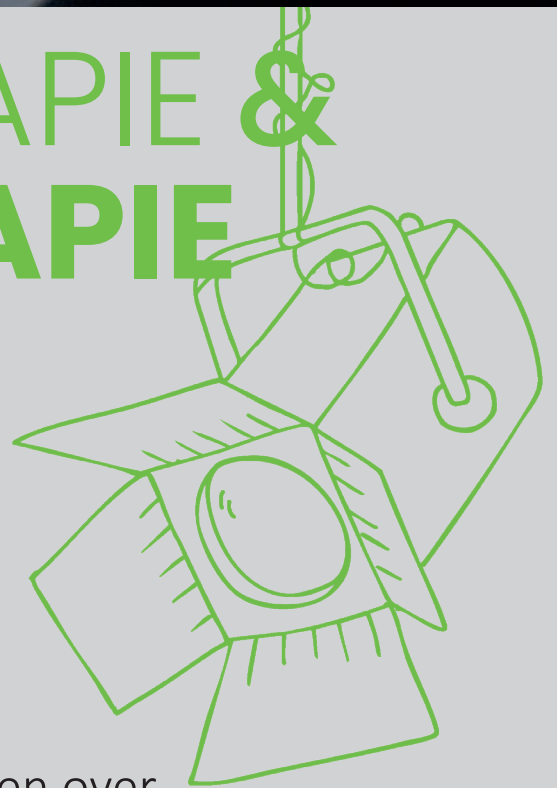


SCHEMATHERAPIE & **DRAMATHERAPIE**

EEN **GOUDEN** COMBINATIE

Psychologen, dramatherapeuten en cliënten over
schematherapeutische dramatherapie

Tekst: Katrin Bange, dramatherapeut, MDTh (Praktijk voor Vaktherapie en Coaching Nijmegen)
en Judith Bos, psychotherapeut en GZ-psycholoog (Arkin, NPI Amersfoort)



DE KRACHT VAN DE ERVARING

“Begrijpen is 1 ding, maar het ook zo door je lijf heen ervaren, is wat zo helpend was.

Ik zat in een lastig gevoel met mijn partner, waarbij iets in de relatie me kon benauwen. In de oefening symboliseerden we met een touw de manier waarop ik me vastgehouden kon voelen. Het touw zat als een lasso om mijn middel en werd achter mij vastgehouden door een groepsgeenoot in de rol van mijn partner. In mijn lijf voelde ik zo letterlijk het gevoel van tegengehouden worden. En mijn verdriet en boosheid daarbij. Toen vroegen ze mij achterom te kijken en mijn ‘partner’ te zien. Daarbij kreeg ik de vraag: ‘Hoe wil je het graag hebben, wat is je behoefte?’

We hebben toen náást elkaar gestaan en samen het touw vastgehouden. Zo heb ik het contrast kunnen voelen van liefdevol vasthouden versus benauwend vasthouden. En kreeg ik mijn gevoel helder van hoe ik het niet en hoe ik het wél samen wil. Sindsdien kan ik beter opmerken wanneer ik weer beland in dat gevoel van benauwend vastgehouden worden. Ik zou niet weten hoe ik dat met een gesprek had bereikt.”

Deze cliënte nam deel aan een groepsschematherapie, geleid door een psycholoog en dramatherapeut. De kracht van dramatherapie spreekt voor haar uit deze ervaring in de groep, die zij zich twee jaar na dato nog altijd goed herinnert.

INLEIDING EN SPOTLIGHTS

Beiden zijn wij opgeleid in schematherapie. Judith als psycholoog en Katrin als dramatherapeut. Beiden hebben wij al jarenlang de samenwerking tussen onze twee beroepsgroepen in de schematherapie omarmd, zowel in de setting van een eigen praktijk als werkend in een GGZ-instelling. Voor dit artikel hebben we dan ook met veel plezier de krachten gebundeld om dramatherapie (1) en haar grote waarde in schematherapie in de spotlights te zetten. Uiteraard willen we iedere lezer ook nieuwsgierig maken naar de mogelijkheden van dramatherapie in de eigen schematherapeutische werksetting.

Voor dit artikel zijn wij middels interviews in gesprek gegaan met twee koppels van een psycholoog en een dramatherapeut die in de schematherapie samenwerken. Wij hebben daarnaast twee van hun cliënten bevraagd op hun ervaringen in deze behandeling.

(1) Dramatherapie is een vorm van vaktherapie. Vaktherapie is de overkoepelende term voor beeldende therapie, muziektherapie, danstherapie, psychomotorische therapie, speltherapie en drama therapie.

Verschillende vormen van samenwerking

Wij zijn niet de enigen die enthousiast zijn: in de klinische praktijk zien wij beiden dat schematherapeutisch werkende psychologen en dramatherapeuten de samenwerking steeds vaker opzoeken. Zo wordt bijvoorbeeld bij individuele schematherapie de dramatherapeut gevraagd om een specifiek deel of doel te behandelen. Of andersom: de dramatherapeut verzorgt het grootste deel van de schematherapie en de psycholoog zorgt voor de conceptualisatie, de kaders en de evaluatie als regiebehandelaar. In groepsschematherapie wordt regelmatig een co-therapeutenkoppel gevormd van een psycholoog met een dramatherapeut. En tot slot zijn samenwerkingen ook te zien in schematherapeutische systeembehandelingen.

Toegevoegde waarde

Schematherapie werkt door cognitief, gedragsmatig, in de relatie én ervaringsgericht aandacht te besteden aan specifieke concepten zoals de emotionele basisbehoeften, schema's en modi. Hierdoor kunnen oude patronen waarvoor de cliënt in behandeling komt, effectief worden doorbroken. Iedere opgeleide schematherapeut is toegerust om met deze verschillende manieren te werken. De schematherapeutisch opgeleide psycholoog en de schematherapeutisch opgeleide dramatherapeut zijn dus beide thuis in ál deze interventie gebieden. Dramatherapie biedt in deze samenwerking in brede zin haar kennis en kunde op het gebied van ervaringsgericht werken. De dramatherapeut is geschoold in het ontwerpen van experiëntiële oefeningen en heeft dan ook een rijk repertoire aan werkvormen. Daarnaast beschikt de dramatherapeut over specifieke vaardigheden in de toepassing van ervaringsgerichte interventies, waarbij de inzet van het lijf, mimiek, stem, tempo, structuur, spel en ruimtegebruik belangrijke factoren zijn.

In de richtlijnen voor persoonlijkheidsstoornissen wordt aanbevolen psychotherapeutische verbale en vaktherapeutische methoden te integreren. De waarde van vaktherapie blijkt onder andere uit het feit dat cliënten middels vaktherapie emotioneel in contact kunnen komen met aspecten van de belevingswereld die moeilijk bereikbaar zijn. Het is belangrijk om in te spelen op de verschillende affiniteiten, mogelijkheden en leerstijlen van cliënten. Vanuit cliëntenperspectief is er een hoge

(2) We gebruiken in dit artikel de term 'schematherapeutisch werkend' voor professionals die geregistreerd en werkzaam zijn als schematherapeut of als schematherapeutisch vaktherapeut.

waardering voor vaktherapie (Richtlijn persoonlijkheidsstoornissen, 2022).

Van verstandelijk weten naar emotioneel geloven

“Schematherapietaal is redelijk cognitief en heeft iets veeleisends. Het middel dramatherapie betreft het lijf, laat het lijf mee resoneren. Het laat doorvoelen hoe die taal opgeslagen ligt in het lijf, naast begrip en cognitieve bewustwording. Bijvoorbeeld: ‘zo voelt het, als ik wél gezien wordt.’” (Psycholoog)

Het oproepen van emoties die gerelateerd zijn aan oude onaangepaste schema's en het opdoen van corrigerende emotionele ervaringen door middel van experiëntiële technieken, vormen essentiële pijlers in schematherapie (Young e.a. 2005). Er is enige evidentie dat dramatherapie effectief is bij het oproepen van emoties (Keulen-de Vos, van den Broek, Bernstein, Vallentin & Arntz, 2017).

Onze geïnterviewden onderschrijven allen met voorbeelden de kracht van dramatherapeutische werkvormen in het voelbaar maken van beleving. Een psycholoog vertelt over een oefening in de groepsschematherapie waarin eerst het huis van het gezin van herkomst van bovenaf in vlakken werd neergezet. Hierin werden vervolgens de groepsleden in de rollen van de gezinsleden geplaatst, in een houding die de onderliggende interacties symboliseerde. Op deze wijze werden de gezinsrelaties onderzocht en de impact daarvan op de cliënt:

“Het was echt anders dan als ze over haar gezin van herkomst had verteld. Het leverde een heel gevoeld besef op van hoe los zand het gezin was. Ook voor de toeschouwers was het zo invoelbaarder.”

Redenen genoeg om het licht te laten schijnen op de krachtige combinatie van dramatherapie en schematherapie.

SCHEMATHERAPEUTISCHE DRAMATHERAPIE

“We gaan altijd iets doen. Dat is de ingang tot iets meer bewust ervaren, er verbinding mee te maken en er schemataal aan te geven.” (Dramatherapeut)

Dramatherapie is een ervaringsgerichte behandelvorm die zich richt op psychische, sociale en emotionele problemen. Er wordt gebruik gemaakt van ‘het vaktherapeutisch middel drama’: verschillende theaterwerkvormen en expressietechnieken zoals rollenspel, scènespel, improvisatiespel, theaterteksten, en psychodramatechnieken. Dramatherapeuten zijn erin geschoold deze werkvormen en technieken doelgericht in te zetten en voortdurend af te stemmen op de betreffende cliënt en de behandelcontext om acceptatie en/of veranderingsprocessen op gang te brengen.

De schematherapeutisch werkende dramatherapeut is opgeleid in schematherapie en stemt de dramatherapie af op de schematherapeutische behandelcontext en de specifieke doelstellingen van de cliënt binnen de schematherapie.



Embodiment

Dramatherapie werkt met het hele lijf. Door het belichaamd vormgeven in dramatherapie, 'embodiment', ontstaat een onmiddellijke ervaring in het hier en nu (Jones, 1996) en wordt vermijding van lichaamssensaties doorbroken (Armstrong et.al., 2015). Een cliënte beschrijft:

"Dramatherapie levert zo veel meer op, ook door non-verbaal in een andere houding te gaan zitten. Als je trots bent ga je rechtop zitten, als je verdrietig bent, zak je in elkaar. En door die houding aan te nemen, krijg je ook echt dat gevoel".

Bij handelingen in dramatherapie wordt gebruik gemaakt van mimiek, stem, gebaren, houdingen en bewegingen (Smeijsters, 2003). De in de therapie gespeelde rol omvat niet alleen cognities, maar ook gevoelens en gedrag, waardoor het contact tussen denken, voelen en handelen versterkt wordt. Een cliënte verwoordt hoe zij door de stem van de therapeute in contact kwam met haar kwetsbare kind: *"Het helpt dat de dramatherapeute dan zo'n stemmetje opzet en zo gaat praten als die kleine, dan glijd ik daar zo in mee, dat ik het ook echt voel. Hoe die kleine zich toen voelde, ook al is dat 50 jaar geleden. En om er vervolgens ook iets mee te doen".*

Spelwerkelijkheid

Door het 'doen alsof' wordt in dramatherapie een spelwerkelijkheid gecreëerd, die niet de realiteit is, maar waarbinnen de opgedane ervaringen wel echt zijn. In deze spelwerkelijkheid is het mogelijk gevoelens, gedachten en behoeften te ervaren in een veilige context en er bewust bij stil te staan.

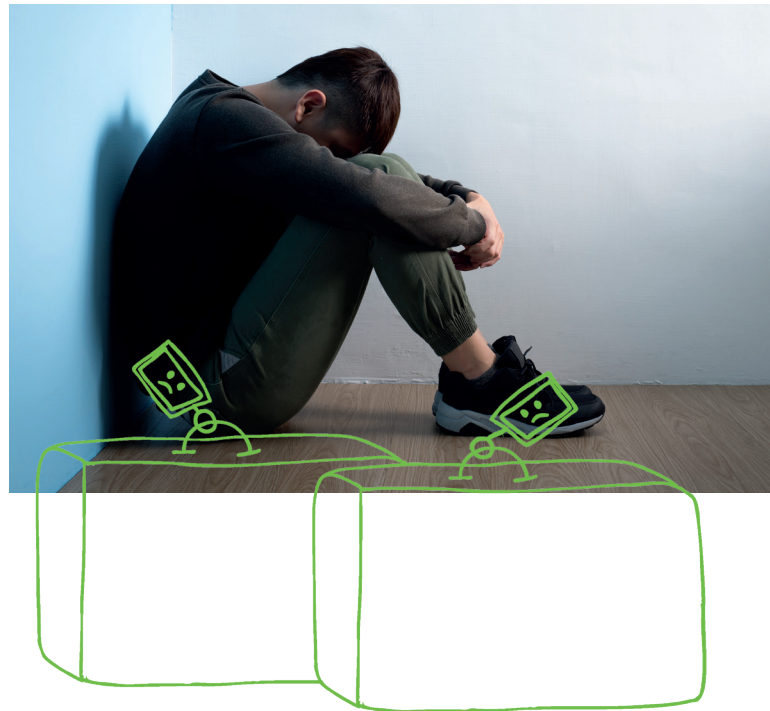
"Cliënten met geremde, vermijdende en angstige problematiek denken vaak: 'Mijn moeder was toch heel lief, die zette altijd een kop thee voor mij en hoe kan ik daar nu boos op zijn?' We spelen dan na hoe die kop thee daar werd neergezet en hoe de moeder meteen weer doorging met poetsen. Hiermee wordt zichtbaar dat deze cliënt toch veel heeft gemist, helemaal alleen zat met die thee in de kamer. Het wordt voelbaar en tastbaar." (Dramatherapeut)

Distantie- en projectietechnieken

Projectietechnieken, waarbij interne processen geëxternaliseerd en geprojecteerd worden in een dramatisch gegeven, spelen een essentiële rol in dramatherapie. Met behulp van deze technieken kan met de cliënt gezocht worden naar de juiste emotionele distantie: meer emotionele afstand of juist meer emotionele verbinding. Denk aan het werken met stoelen of poppetjes als een projectie-

techniek, maar ook het werken met symbolen, poëzie of rollen. Door de doelgerichte inzet van deze technieken is het mogelijk de cliënt in beweging te brengen, daar waar ervaringen te overweldigend waren, emoties dreigen te overspoelen of onthechte beschermers het over willen nemen. Een cliënte omschrijft het werken met symbolen:

"Een belangrijk moment voor mij was toen de last die iemand ervoer, werd gesymboliseerd met koffers. Zo voelt het dus als je die last ervaart".



Theaterfuncties

Het werken met de theaterfuncties van schrijver, regisseur, speler en toeschouwer, maakt het mogelijk dat doelbewust verschillende perspectieven kunnen worden ingenomen. Een geïnterviewde dramatherapeut licht deze rollen toe in een oefening, waarin de cliënt eerst in een imaginatie als jong kind door zijn ouderlijk huis loopt en de sfeer proeft. Daarna wordt deze sfeer dramatherapeutisch neergezet, waarbij de cliënt in de regisseursrol stapt. In dit voorbeeld door aan te geven dat de ouders op het speelveld druk op en neer lopen en het kind ertussenin zit. Vervolgens kon de cliënt in de rol van het kind stappen (spelersrol) en ervaren wat een overweldigend gevoel daarbij opkwam. Hierna werd aan de cliënt gevraagd vanuit de toeschouwersrol te kijken naar deze scène, er betekenis aan te geven en dit te verbinden met het modusmodel. Deze cliënt ontdekte zo de oorsprong van haar eigen hoge eisenkant die vond dat zij alles aan moest kunnen. In de schrijversrol zou de cliënt een mogelijke vervolgstap kunnen maken door een nieuw en alternatief script voor deze situatie te

schrijven, die als uitgangspunt voor een rescripting in spel kan dienen.

Toeschouwerrol

De toeschouwerrol is in schematherapeutische dramatherapie helpend als het gaat om afstand nemen van de straffende kant en compassie te ontwikkelen voor het kwetsbare kind.

Een cliënte omschrijft dit in het volgende voorbeeld:

“Ik had een meningsverschil met mijn werkgever en was de mist in gegaan. Maar ik had mijzelf daar enorm om gestraft. Dat hebben we uitgebeeld in de groep. De straffer werd nagedaan: ‘je bent ook hartstikke stom en hoe kun je dat doen?’ En dat kleine kind had alleen maar veel verdriet. Op een gegeven moment kwam de ‘volwassen ik’ daarnaast die zei: ‘ja, weet je, het is inderdaad niet slim wat je gedaan hebt, maar je mag fouten maken en de manier waarop je nu behandeld bent door je werkgever staat niet in verhouding tot wat er gebeurd is’. Ik had dat thuis ook geprobeerd te denken, maar dat werkte niet. Maar toen ik het zág, toen ik zág hoe die volwassen ouder naar dat kind toe..., toen viel het kwartje.”

Corrigerende emotionele ervaringen

Door middel van spel en verbeelding kunnen nieuwe, alternatieve scripts worden geënceneerd, waardoor een corrigerende, emotionele ervaring kan worden opgedaan. Zo kan een cliënt bijvoorbeeld in de spelwerkelijkheid ervaren hoe het is als er aan belangrijke basisbehoeften wordt voldaan, en hoe het is om wel gekoesterd, gezien of begreemd te worden.

In de veilige spelsituatie kunnen ingesleten patronen worden doorbroken. Deze ervaringen kunnen worden meegenomen naar het leven van alledag.

Zo beschrijft een cliënte:

“Ik ben uiteindelijk zelf ook als gezonde volwassene het spel ingegaan. Toen heb ik tegen het kind en tegen die straffer iets kunnen zeggen. Ik voelde ineens heel veel ruimte voor positiviteit en actie. Ik zat daarvoor helemaal vast en kon me nergens op concentreren. Na die sessie was er weer ruimte voor andere dingen en ook om te kijken naar ‘wat wil ik nu met deze situatie?’”

Experimenteren met nieuw gedrag

In het spel kun je op velerlei manieren experimenteren en oefenen met nieuw gedrag, waardoor het vermogen tot zelfexpressie en verbinding met anderen kan worden vergroot.

Een psycholoog beschrijft dat zij haar collega dramatherapeut inschakelde, omdat een cliënt aan het einde van de behandeling veel moeite had met het vertalen van de gewonnen inzichten naar concreet gedrag in spannende situaties.

“Tot op zekere hoogte kan ik dat zelf wel, maar als het echt heel vast zit, is het niet mijn core business om te bedenken ‘wat kan ik nou doen, zodat deze man iemand kan opbellen?’ Ja, ik kan het wel met hem gaan oefenen, maar daar houdt het dan bij op. Daar is natuurlijk het repertoire van de dramatherapeut veel groter”.

Bewerken van schema's en modi

De emotionele en lichamelijke ervaringen binnen de spelwerkelijkheid, kunnen bijdragen aan het vergroten van het inzicht in en het bewerken van schema's en modi. Een cliënte omschrijft hoeveel dit voor haar betekende:

“Als ik het patroon met de groep deelde en het werd zo nagebootst, dan deed het echt heel erg pijn. Maar toch hunkerde ik ernaar, ‘laat mijn modi maar zien’, want het maakte heel duidelijk waar ik mee zat.”

VERDIEPEN, DOORVOELEN, VERANKEREN

Met al deze mogelijkheden biedt dramatherapie een eigen en wezenlijke aanvulling in hoe schematherapie cliënten effectief kan helpen.

De geïnterviewde psychologen en dramatherapeuten zijn alle vier enthousiast over hun samenwerking in schematherapie. Deze wordt zowel in individuele behandelingen gezocht, alsook in groepstherapie.

In groepstherapie werken zij als co-therapeuten met een taakverdeling waarin van beiden de expertise zoveel mogelijk wordt benut. Die taakverdeling is vooraf niet eens altijd expliciet gemaakt; beiden kunnen mee in het spoor van de ander.

In individuele schematherapie verwijst de psycholoog naar de dramatherapeut bij verschillende situaties. Een gegeven voorbeeld is wanneer modi heel egosyntoon blijven, bijvoorbeeld bij een rigide en dominante straffer. Dat de dramatherapeut ruimtelijk en via spel kan werken, helpt om cliënten meer afstand te laten nemen van de betreffende modus. Ook wanneer de psycholoog ervaart dat zij met de eigen experiëntiële vaardigheden ‘er niet doorheen komt’ of het ‘er meer over gaat hebben’, dan wordt graag samengewerkt met de dramatherapeut. Dit geldt ook voor wanneer er veel in de therapeutische interactie gebeurt. In dramatherapie is er door

de verschillende theaterfuncties meer vorm om daar samen naar te kijken en mee te spelen, waardoor het beter lukt om uit dysfunctionele patronen in de relatie te komen.

Uit de interviews komt in alle voorbeelden duidelijk naar voren hoe waardevol dramatherapie is in schematherapie. Ook in de interviews met cliënten. We hebben ons daardoor afgevraagd of de psycholoog eigenlijk nog wel nodig is in schematherapie... Beide dramatherapeuten reageren beslist. Zij bespreken het gezamenlijk arrangeren en verankeren van nieuwe ervaringen en de meerwaarde van de psycholoog in de samenwerking.

"Ik voel me minder geschoold in het structureren van langere behandelingen. Ik werk het allerliefst naast een verbaal werkende therapeut, die meer overzicht heeft en cognitief kan vertalen en kaderen. Juist daardoor voel ik me dan vrijer om in de drama therapie te zitten. Ik ervaar samen meer kennis over diagnostiek en behandeling dan alleen."

(Dramatherapeut)

Beide dramatherapeuten geven aan dat ervaringen genereren en bewust maken niet de enige pijlers van verandering zijn in schematherapie. Al deze ervaringen moeten ook landen en verankeren. Dat de psycholoog hierin expertise heeft, is hierbij voor hen een belangrijke factor: de focus, het overzicht, de analyse, het kaderen, het conceptualiseren, het samen betekenis geven, de psycholoog die als regiebehandelaar betrokken is.

"Soms als ze met z'n tweeën zijn, gaat de drama-therapeut op in die rol. We noemen dat 'even een bospaadje ingaan'. Op een gegeven moment moet je wel weer terug naar de hoofdweg. De psycholoog helpt me daarin, dan weet ik weer 'waar ging het ook alweer om'. Het is een geweldige gouden combinatie." (Cliënte).

CONCLUSIE

Het bereiken van een verdiept, verrijkt en ervarend veranderen, is een belangrijk doel in schematherapie. We zien hoe krachtig dramatherapie in de samenwerking hieraan bijdraagt.

Dramatherapie maakt mogelijk dat ervaringen gecreëerd kunnen worden die iemand nooit eerder heeft gehad. Het maakt mogelijk dat zichtbaar en voelbaar wordt wat ongezien is. De beleefde binnenwereld wordt uitgepakt in de ruimte, waarbij ook de assumpties en onbewuste details helder worden. Deze in de dramatherapeutische werkvorm expliciet gemaakte ervaringen worden in de samenwerking met de psycholoog ook weer in het begrip-

pend kader van de schematherapie gezet. Mede hierdoor ontstaat mentale ruimte, worden nieuwe ervaringen verankerd en wordt de regie voor verandering in de handen van de cliënt gebracht.

SAMEN VERDER

Dit artikel is een warm pleidooi voor het bundelen van de krachten van de psycholoog en de drama-therapeut in de schematherapie! Doen, verbeelden, ervaren, verdiepen, focussen, denken, veranderen. Beide expertises dragen bij aan al deze elementen, waarbij het beste uit twee werelden elkaar nadrukkelijk aanvullen. Een gouden combinatie.

Met veel dank aan: Cliënten B en I, Marleen van Zanten (dramatherapeut, psychodramatherapeut), Marie-José Jager (GZ-psycholoog), Rosi Reubsæet (klinisch psycholoog-psychotherapeut) en Judith Vanhommerig (dramatherapeut, psychodramatherapeut).

Bronnen

1. Armstrong, C.R., Tanaka, S., Reoch, L., Bronstein, L., Hone, J., & Rozenberg, M. (2015). Emotional arousal in two drama therapy core processes: Dramatic embodiment and dramatic projection. *Drama Therapy Review*, 1(2), 147-160. DOI: 10.1386/dtr.1.2.147_1
2. Richtlijnen persoonlijkheidsstoornissen, Federatie Medisch Specialisten, 2022. https://richtlijnen database.nl/richtlijn/persoonlijkheidsstoornissen/startpagina_-_persoonlijkheidsstoornissen.html
3. Jones, P. (1996). *Drama as Therapy, Theatre as living*. New York: Brunner- Routledge.
4. Keulen-de Vos, M., van den Broek, E., Bernstein, D., Vallentin, R. & Arntz, A. (2017). Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 53, p. 80-88.
5. Smeijsters, H. (2003). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: uitgeverij Coutinho.
6. Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie: handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

