

# Spelen met perspectieven

## Bouwstenen voor een ontwikkelingsgerichte dramatherapie

De theorie van de ontwikkeling van het Zelf en van spelontwikkeling vormen de basis van een ontwikkelingsgerichte dramatherapie voor cliënten met sociale- en interactieproblemen ten gevolge van een negatief zelfbeeld. Adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen behoren tot die doelgroep. De kernproblemen van deze cliëntengroep worden gebruikt om de theorie te verduidelijken.

### In dit artikel ...

- ... een theoretisch kader met betrekking tot de ontwikkeling van het Zelf;
- ... een integratie van deze theorie en de spelontwikkelingsfasen binnen dramatherapie;
- ... Dramatherapeutische strategieën gericht op de versterking van het zelfbeeld.

### Inleiding

Uit literatuurstudie, die uitgevoerd is in het kader van een lopend onderzoek naar de effecten van dramatherapie op adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen, blijkt dat de kernproblemen van deze adolescenten tot expressie komen in lage scores op meetinstrumenten voor zelfbeeld en -waardering. De kernproblemen zijn onder te brengen bij vier deelaspecten of dimensies van het zelfbeeld. Deze deelaspecten zijn afgeleid van de subschalen van de Self-Description Questionnaire II (SDQ II, Marsh, 1990 in Simons & Vangenechten, 2002). De SDQ II is een instrument om het zelfbeeld en de -waardering te meten.

In tabel 1 staan de deelaspecten van het zelfbeeld en de kernproblemen weergegeven.

Een tweede literatuurstudie is uitgevoerd om de in standhoudende factoren van een negatief zelfbeeld te begrijpen en de effecten van dramatherapie te verklaren. Het resultaat van deze literatuurstudie wordt in dit artikel gepresenteerd. Twee theorieën vormen de basis voor een ontwikkelingsgerichte dramatherapie: de theorie van de ontwikkeling van het Zelf (Fonagy et al., 2002) en de spelontwikkeling in de kindertijd (Jennings, 1998; Jones, 2007). Bij beide theorieën is sprake van een integratieve benadering van de beleving (voelen en denken) en het handelen in sociale en interactie-

Deelaspecten zelfbeeld	Kernproblemen
Emotionele stabiliteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intens beleven van contact;</li> <li>• Angst voor negatieve evaluatie;</li> <li>• Piekeren over contacten;</li> <li>• Denken niet geaccepteerd te worden.</li> </ul>
Delen van gevoelens, gedachten en behoeften	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geremdheid;</li> <li>• Vermijden van intimiteit.</li> </ul>
Relaties met leeftijdsgenoten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemen met aangaan/vormgeven vriendschappen;</li> <li>• Negatieve interactie;</li> <li>• Vermijden van moeilijkheden;</li> <li>• Terugtrekken uit contact;</li> <li>• Geen doelen stellen.</li> </ul>
Zelfwaardering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falen op één punt is falen als persoon;</li> <li>• Niet kunnen differentiëren tussen wat goed en minder goed gaat.</li> </ul>

**Tabel 1:** Deelaspecten en kernproblemen adolescenten (Simons & Vangenechten, 2002)

ve situaties. Bovendien is spelontwikkeling nauw verbonden met drama. Dit maakt het mogelijk de beïnvloeding van het negatieve zelfbeeld door dramatherapie te verklaren.

In dit artikel wordt allereerst de theorie van de ontwikkeling van het Zelf beschreven. Deze theorie wordt gebruikt om de in standhoudende factoren van een negatief zelfbeeld te begrijpen. De kernproblemen van adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen worden gebruikt om de theorie te verhelderen. Vervolgens wordt de relatie tussen deze theorie en de spelontwikkelingsfasen inzichtelijk gemaakt met voorbeelden uit het kinderspel. Het is dan een kleine stap naar dramatherapie. De ontwikkeling van het Zelf en de spelontwikkelingsfasen worden geïntegreerd beschreven als dramatherapeutische strategieën. Deze vormen de bouwstenen waarmee de gestagneerde ontwikkeling van het Zelf weer op gang te brengen is. Er wordt inzichtelijk gemaakt hoe met de verschillende strategieën en bijbehorende dramatherapeutische werkvormen de verstoorde deelaspecten van het negatieve zelfbeeld worden beïnvloed.

### Ontwikkeling zelfbeeld

De drie ontwikkelingslijnen, die onderscheiden worden bij de ontwikkeling van het Zelf, vormen het fundament voor de ontwikkelingsgerichte dramatherapie. Het betreft de ontwikkeling van zelfrepresentaties, het mentaliserende vermogen en de zelfbepaling.

Zie ook de artikelen van Kaarsemaker-Verfaillie (2009) en Hamming (2009). Beide schrijvers maken gebruik van

dezelfde theorie om het methodische handelen binnen beeldende therapie te beschrijven.

### Zelfrepresentaties

Fonagy et al. (2002) spreken van verstoorde zelfrepresentaties als personen niet vrij of op een creatieve manier vorm kunnen geven aan een contact. De kiem van de verstoring ligt in de vroege hechtingsrelatie met de verzorger. Tijdens de vroege hechtingsrelatie worden voortdurend affecten uitgewisseld tussen kind en verzorger. Onbewust en reflexmatig reageert de verzorger tijdens deze uitwisseling op de vermeende intenties en belevingen van het kind (Verheugt-Pleiter et al., 2005). Als de verzorger echter niet aansluit bij het affect/ temperament van het kind, ontstaat een verstoring. De verzorger spiegelt het kind dan het affect van zichzelf en niet het primaire affect van het kind. Bijvoorbeeld: een moeder van een huilbaby reageert geïrriteerd en boos op het continue gehuil van haar kind. Het kind krijgt dan irritatie en boosheid in plaats van begrip en geborgenheid gespiegeld als het zich niet prettig voelt. Als dit een dominant gedragspatroon is, heeft dit volgens Fonagy et al. (2002) de consequentie dat het kind het gespiegelde affect verankert aan zijn primaire gevoelens. De reactie wordt gegeneraliseerd. Niet prettig voelen wordt geassocieerd met afgewezen worden en slecht zijn. Het kind heeft en handelt vanuit een verstoorde zelfrepresentatie. Adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen zijn gevangen in negatieve/ vervormde zelfrepresentaties. Ze vermijden of trekken zich terug uit sociale situaties. De negatieve/ vervormde zelfrepresentaties belemmeren de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en de zelfwaardering (Zevalkink & van Dam, 2007).

### Mentaliserend vermogen

Mentaliseren wordt gedefinieerd als: "...het veelal onbewuste vermogen permanent in de interactie met een ander uit te gaan van het feit dat de ander, net als jezelf, een interne wereld heeft met gevoelens, gedachten en verlangens." (Verheugt-Pleiter et al., 2005, p. 7).

Fonagy et al. (2002) beschrijven drie manieren van denken die de ontwikkeling van het mentaliserende vermogen kenmerken. Onderscheiden worden: psychisch equivalent, doen-alsof en integratief denken.

#### ■ Psychisch equivalent

Psychisch equivalent denken houdt in dat een idee als waar beleefd wordt. De reële werkelijkheid (extern) is gelijk aan de psychische werkelijkheid (intern). In de kindertijd komt deze manier van denken veelvuldig voor. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat angstig wordt bij het voorlezen van een verhaal. Adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen zijn bang voor negatieve evaluaties en piekeren over

contacten. Ze denken bijvoorbeeld: “ik voel me onveilig, dus de omgeving is onveilig”. Dit is bedreigend en beangstigend. Angst ontstaat (Fonagy et al., 2002) als de controle verdwijnt en de grens tussen denken en werkelijkheid niet meer duidelijk is. Fantasie en werkelijkheid vallen dan samen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als een angstige cliënt een paniekaanval krijgt.

#### ■ *Doen-alsof*

Fonagy et al. (2002) spreken van doen-alsof wanneer ideeën als representaties worden geuit. De representatie zorgt ervoor dat de relatie tussen de externe en interne wereld niet gelegd en zelfs vermeden wordt. Het doen-alsof spel van kinderen is het duidelijkste voorbeeld. Spel en werkelijkheid moeten strikt gescheiden blijven. Als dit niet gebeurt, stopt het spel. Maar ook het kind dat een standje krijgt van zijn moeder en zegt: “Grrr! Ik ben een tijger”, is een voorbeeld waarin een representatie wordt ingezet om gevoelens te hanteren. Er wordt een afstand gecreëerd waardoor de gevoelens, die mogelijk te overweldigend zijn, hanteerbaar worden. De fantasie of de verbeelding hebben nu dus de functie om binnen en buitenwereld te scheiden in dienst van het leren hanteren van gevoelens.

Adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen vermijden moeilijkheden: ze passen zich aan, vragen geen aandacht, en zijn stil aanwezig in sociale en interactieve situaties, terwijl ze zich emotioneel instabiel voelen en denken dat de ander negatief over hen denkt. Dit idee wordt echter niet geuit. De manier waarop ze zich (re)presenteren is niet verbonden met de interne en externe wereld. Ze ‘doen-alsof’ alles in orde is en zitten gevangen in een star patroon. De verstoorde zelfrepresentaties staan de ontwikkeling van het integratieve denken in de weg.

#### ■ *Integratief denken*

Integratie van de equivalente en doen-alsof manier van denken leidt tot de integratieve manier van denken. Hierbij worden ideeën als ideeën gehanteerd (Verheugt-Pleiter et al., 2005). Een idee als een idee beschouwen, houdt in dat het idee gerelativeerd wordt. Dit is een voorwaarde om op een vrije en creatieve manier contact te kunnen maken. Integratief leren denken houdt voor adolescenten met angst- en stemmingsstoornissen in, dat ze leren reflecteren op hun representaties. Dit betekent dat ze de onderliggende gevoelens en ideeën gaan verkennen en herkennen.

#### *Zelfbepaling*

In het voorgaande is de ontwikkelingslijn beschreven van zelfrepresentaties en het mentaliserende vermogen. Er is echter nog een derde lijn die van belang is. Fonagy et al. (2002) spreken van de ontwikkeling van ‘self agency’ als het over het handelen van mensen gaat. Verheugt-Pleiter et al.

(2005) hebben ‘self agency’ vertaald als ‘zelfbepaling’. Bij kinderen is fysieke zelfbepaling de eerste vorm van zelfbepaling die wordt ontwikkeld. Denk aan de motorische ontwikkeling van kinderen: tegen een mobiel slaan, omrollen, kruipen en weggooien. De tweede stap is de ontwikkeling van sociale zelfbepaling. Het kind ervaart al op vroege leeftijd dat het met zijn gedrag, het gedrag van de ander kan beïnvloeden. De sociale zelfbepaling ontwikkelt gelijktijdig met de ontwikkeling van de zelfrepresentaties in de interactie met de verzorger. Het kind ervaart dat het met zijn gedrag bijvoorbeeld gevoelsuitingen door de verzorger kan oproepen.

Teleologische zelfbepaling is de volgende stap in de ontwikkeling en refereert aan acties waarbij, binnen de gegeven omstandigheden, zo snel en direct als mogelijk een doel wordt bereikt. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat net geleerd heeft zich aan tafels en kasten op eigen benen te zetten en de ouders die daarom alles wat kostbaar is, op veilige hoogte plaatsen. Bij teleologische zelfbepaling wordt geen gebruik gemaakt van representaties. Alle acties gebeuren nog onbezonnen.

Vanuit de teleologische zelfbepaling ontwikkelt, vanaf ongeveer negen maanden, de intentionele zelfbepaling. Het kind let bijvoorbeeld op de reactie van de ouder, hoe deze reageert op iets onverwachts, om zijn eigen gedrag aan te passen (het kind gaat de kijkrichting van de ouder volgen, gebruikt de sociale referentie) en hanteert objecten op dezelfde manier als de volwassenen deze gebruiken (imitatieleeren). Het kind wordt hierdoor gevoelig voor intentionele en affectieve stemmingen van zichzelf en de ander. De integratie van de teleologische en intentionele zelfbepaling leidt tot de ontwikkeling van secundaire/ symbolische representaties met betrekking tot zelfbepaling. Dit wordt de representatieve zelfbepaling genoemd.

#### *Conclusie*

Het mag duidelijk zijn dat zelfrepresentaties, het mentaliserende vermogen en de zelfbepaling nauw met elkaar verweven zijn.

De ‘angst voor negatieve evaluaties’ is een uitingvorm van de vervormde zelfrepresentaties. Het ‘intens beleven van contacten’ duidt op een gebrekkige integratieve manier van denken; ideeën worden niet als ideeën gehanteerd. Het ‘geen doelen stellen’ duidt op een verstoring van de zelfbepaling. De cliënten zijn in sociale situaties niet in staat actief vorm te geven aan het contact.

#### **Zelfbeeld in dramatherapeutisch perspectief**

Jennings (1998) en Jones (2007) plaatsen dramatherapie in een ontwikkelingsperspectief. Spel heeft in de kindertijd een functie in de ontwikkeling van het begrip van zichzelf, de ander, rollen en sociale omgang. Deze ontwikkeling verloopt

via sensomotorisch spel, imitatiespel, doen-alsof spel en dramatisch spel naar drama. Deze ontwikkelingslijn komt overeen met de ontwikkeling van zelfrepresentaties, het mentaliserende vermogen en zelfbepaling.

### **Spel en de ontwikkeling van het Zelf**

De relatie tussen spelontwikkeling en de ontwikkeling van het Zelf wordt geschetst aan de hand van de spelontwikkelingsfasen.

#### ■ *Sensomotorisch spel*

Sensomotorisch spel speelt in de kindertijd een belangrijke rol bij de ontwikkeling en integratie van de fysieke, teleologische en intentionele zelfbepaling. Onderscheiden worden: (1) leren kennen van de bewegingsmogelijkheden en het gebruik van de ruimte en attributen, (2) de herkenning van zichzelf als een uniek persoon met betrekking tot lichamelijke en ruimtelijke mogelijkheden en voorkeuren, en (3) het begrijpen van gevoelens en intenties van zichzelf en de ander (Fonagy, 2002; Gibbs, 2006; Jones, 2007; Notermans, 2007). Vanuit het begrijpen van gevoelens en intenties van anderen, ontwikkelt de representatieve zelfbepaling. Een voorbeeld is de ontwikkeling van kinderen in het voetbalspel. Vanuit het teleologisch perspectief rennen ze in het begin met zijn allen achter de bal aan. Vele jaren later kunnen ze het spel overzien en leren ze zich vrij te spelen. 'Zich vrij spelen' is de representatieve zelfbepaling. De speler 'weet' en heeft een idee wat nodig is om een goal te maken.

#### ■ *Imitatiespel*

Uit onderzoek blijkt dat het kijken naar een activiteit hetzelfde neurale circuit activeert als het actief handelen (Gibbs, 2006). Deze bevinding verklaart voor een deel het imitatieren. Het kind volgt de kijkrichting van de verzorger, gebruikt de reactie van de ouder als sociale referentie en gebruikt attributen op dezelfde manier als de verzorger.

De ouder kan echter ook actief het kind uitdagen via imitatiespel. Een voorbeeld is het 'spel' dat ouder en kind spelen bij het leren omgaan met dieren: het aaien van een poes of een hond. De ouder verleidt, via handelingen, woorden en klanken, het kind lange en rustige streken over de vacht van het dier te maken.

Alle spelvormen, die gericht zijn op het direct nadoen van gebaren, bewegingen, gezichtsuitdrukkingen, gebruik van objecten en geluiden, zijn imitatiespelen (Jones, 2007). Imitatiespel heeft een functie bij het uitbreiden van expressiemogelijkheden en het leggen van een basis voor de mogelijkheden tot interpersoonlijk contact.

#### ■ *Doen-alsof spel*

Een dialoog tussen twee kinderen als voorbeeld:

A: Ik ben de dokter en jij bent bang voor de spuit.

B: Ja en dan moet ik huilen en dan zeg jij dat dat niet erg is.

A: Nee, ik zeg dat je al een grote jongen bent en grote jongens zijn niet bang voor een spuit.

B. (moet even nadenken en zegt vervolgens:) Oké.

Uit bovenstaande dialoog blijkt dat beide kinderen hun eigen zelfrepresentaties hebben. Deze worden uitgewisseld en afgestemd alvorens tot spel gekomen kan worden. A en B hebben een andere representatie van 'een spuit krijgen'. A heeft de representatie dat hij al 'een grote jongen is' en het niet eng vindt. B heeft de representatie dat hij dat eng mag vinden en dat niet erg is. B is echter in staat een representatie van 'een grote jongen zijn' uit een andere context in te zetten. A en B zijn in staat tot rolname; 'in de schoenen van een ander gaan staan'. A is in staat de rol van dokter op zich te nemen. B kan een representatie uit een andere context inzetten in het huidige spel. Beide kinderen zijn hierdoor in staat een ander perspectief in te nemen. Via het veranderen van perspectief kunnen de representaties ontwikkelen en uitbreiden. In deze fase oefent en speelt het kind met zijn representaties van de werkelijkheid. Het kind kan in deze fase rollen en een samenspel spelen waarvan het zelfrepresentaties heeft. Het spel is weinig complex. In het doen-alsof spel is het integratieve denken nog niet volledig ontwikkeld. Ideeën kunnen als ideeën gehanteerd worden als er duidelijke spelafspraken worden gemaakt. Het kind speelt vanuit de zelfrepresentaties die het heeft ontwikkeld in interactie met de buitenwereld. Selman (1980) noemt dit het gedifferentieerd subjectieve perspectief (zie tabel 2). Dit subjectieve perspectief is de bron voor doen-alsof spel en, in de interactie, de bron voor groei en ontwikkeling.

Fonagy et al. (2002) stellen dat het ontwikkelen van het mentaliserende vermogen alleen mogelijk is in interactie/samenspel met anderen. In interactie kan de equivalente (interne) en de doen-alsof (externe) werkelijkheidsbeleving geïntegreerd worden. Naarmate de cognitieve capaciteiten van het kind groeien, ontwikkelt het inzicht:

- in de mentale gesteldheid van zichzelf en de ander;
- dat een mentale gesteldheid een representatie/ 'alsof' werkelijkheidsbeleving is van ervaringen;
- en bovenal dat deze feilbaar is en kan veranderen in het contact: een representatie is immers gebaseerd op één, het subjectieve, perspectief.

#### ■ *Dramatisch spel en drama*

In dramatisch spel en drama komt het mentaliserende vermogen verder tot ontwikkeling.

Vanaf ongeveer het zevende levensjaar is het kind in staat de intentie van de medespeler te herkennen en kan het op basis van dit begrip tot samenspel komen. In dramatisch spel kunnen kinderen al spelend en improviserend een nieuwe werkelijkheid creëren. Het kind is nu in staat tot een

Leeftijd in jaren	Interpersoonlijk begrip/	Omschrijving
3 - 6	Egocentrisch perspectief	Lichamelijk: zelf en ander worden onderscheiden op uiterlijke kenmerken. Psychologisch: geen onderscheid tussen waarneming, gedachten en gevoelens van zelf en ander.
5 - 9	Subjectief perspectief	Bewustwording dat anderen, andere gedachten kunnen hebben over dezelfde situatie. Leert differentiëren tussen perspectief van zichzelf en de ander. Kan nog niet het perspectief van de ander innemen.
7 - 12	Tweedepersoons- of zelfreflectieve perspectief	Bewustzijn dat mensen verschillend kunnen denken en voelen vanuit een uniek waardesysteem. Gaat zien dat gedrag niet altijd het gevoel weerspiegelt. Binnenwereld en buitenwereld kunnen verschillen.
	Wederzijdspectief (in relaties)	Kan vanuit perspectief van de ander naar zichzelf kijken. De interactie kan nog niet simultaan vanuit beide standpunten worden bekeken.
10 - 15	Derdepersoonspectief	Bewustwording dat de ander de gedachten, de gevoelens en de motieven van hem/ haar kan lezen en deze ook kan innemen en vice versa.
	Gemeenschappelijk perspectief (in relaties)	De interactie van zichzelf met anderen kan beschouwd en beoordeeld worden.
12 e.v.	Maatschappelijk perspectief	Besef dat communicatie ook over sociale conventies gaat waar je kennis van moet hebben om ze te kunnen begrijpen.

**Tabel 2:** Ontwikkeling interpersoonlijk begrip (Selman, 1980; Verhofstadt-Denève, 2001)

zelfreflectieve (tweede persoon) en wederzijdspectief (zie tabel 2).

In drama kunnen kinderen vanuit de verbeelding thema's, hypothetische situaties en rollen ontwikkelen. Deze activiteiten vereisen begrip van of inzicht in sociale interactiepatronen. Het integratieve denken is volledig ontwikkeld. Het kind is in staat vanuit een derde persoon en gemeenschappelijk perspectief simultaan naar zichzelf en anderen te kijken (zie tabel 2).

### *Dramatherapie en de ontwikkeling van het Zelf*

De ontwikkelingslijnen en de spelontwikkeling worden nu geïntegreerd als dramastrategieën beschreven.

#### ■ *Sensomotorisch spel en representatieve zelfbepaling*

Spel- en bewegingsactiviteiten bieden de mogelijkheid een duidelijk speelveld en (spel)regels te creëren en de grens tussen spel en werkelijkheid te concretiseren. De grens tussen representatie/ idee en werkelijkheid kan hierdoor gecontroleerd worden. Er wordt immers geen direct beroep gedaan op zelfrepresentaties. De symbolische betekenis is verheld. In het sensomotorisch spel wordt gewerkt aan de ontwikkeling van zelfbepaling.

Bijvoorbeeld een spel waarin de opdracht luidt zoveel mogelijk attributen bij de anderen te 'stelen'. Via deze opdracht wordt geappelleerd aan het plannen en schatten van de mogelijkheden om te scoren.

De opdracht integreert fysieke, sociale, teleologische en intentionele zelfbepaling. Een appèl wordt gedaan op de bewegingsmogelijkheden, het gebruik van de ruimte en attributen, lichamelijke - en ruimtelijke mogelijkheden en voorkeuren, en het begrijpen van gevoelens en intenties van zichzelf en de ander. Op basis van eerdere ervaringen in het spel kan de cliënt zichzelf doelen stellen of van tevoren een strategie vastleggen. De representatieve zelfbepaling kan hierdoor ontwikkelen. De ontwikkeling van de representatieve zelfbepaling vormt de basis voor inzicht in en een nieuwe kijk op gedrags- en denkpatronen in relatie tot anderen. Representatieve zelfbepaling is immers gekoppeld aan 'weten' hoe doelen behaald kunnen worden.

#### ■ *Imitatiespel en de focus op intentionele zelfbepaling*

Imitatiespel (Jones, 2007) verwijst naar het imiteren van houdingen/ handelingen, gezichtsuitdrukkingen en het gebruik van objecten die door de therapeut of een medegroepslid worden uitgebeeld.

Een voorbeeld van een imitatieoefening. Gebruik wordt gemaakt van de zin "Mag ik een ijsje?" Deze zin zegt de therapeut tegen degene die rechts van hem staat. Deze zin wordt gezegd met een bepaald gevoel, bijvoorbeeld kwaad. Iedereen in de kring doet dit één voor één na door de zin met de intentie tegen de rechter buurman te zeggen. De cliënten kunnen in deze oefening oefenen met het gevoel

'kwaad zijn'. Bovendien kunnen ze zien hoe verschillend iedereen dit vorm geeft vanuit zijn representaties van kwaad zijn.

Imitatiespel biedt op deze manier de mogelijkheid tot uitbreiding en ontwikkeling van intentionele zelfbepaling en expressiemogelijkheden. Tegelijkertijd worden de individuele verschillen in de mentale gesteldheid zichtbaar. Het zien van de verschillen is een belangrijke stap in de ontwikkeling van integratief denken. Het uitwisselen van de ervaringen die ten grondslag liggen aan deze verschillen, is een volgende stap.

#### ■ *Doen-alsof spel en de ontwikkeling van integratief denken*

In het doen-alsof spel wordt gebruik gemaakt van objecten en representaties met als doel situaties te verduidelijken. Het gaat om het uitspelen van de doen-alsof manier van denken. Doen-alsof spel wordt gevoed door een subjectief perspectief. Het subjectieve perspectief weerspiegelt de zelfrepresentaties. Via rolneming en het spelen met representaties in of uit verschillende contexten worden andere perspectieven verkend en komt het integratieve denken tot ontwikkeling. Doen-alsof spel wordt gekenmerkt door duidelijke spelafspraken alvorens gespeeld gaat worden. Het integreren van de werkelijkheid van een tegenspeler in een directe confrontatie is nog niet mogelijk. Er wordt nog niet met een spelgegeven geïmproviseerd.

Een voorbeeld van doen-alsof spel is het – in een groep – uitspelen van probleemsituaties uit het dagelijkse leven. Deze probleemsituaties worden zo exact mogelijk nagespeeld. Vervolgens worden alternatieve oplossingsstrategieën bedacht. Deze alternatieven worden doorgesproken en uitgespeeld. Het spel wordt gespeeld op basis van afspraken. De grens tussen spel en werkelijkheid wordt hiermee geaccentueerd en een terugval naar equivalent denken wordt verkleind. De cliënt kan binnen deze werkvorm zijn vervormde zelfrepresentaties gaan beschouwen, gaan experimenteren met alternatieve representaties/ perspectieven en werken aan uitbreiding van gedragsalternatieven.

Binnen dramatherapie speelt het publiek (overige groepsgenoten) of de tegenspeler een belangrijke rol bij het expliciteren van het subjectieve perspectief (Jones, 2007). Het publiek of de tegenspeler heeft zijn eigen representaties. Zij interpreteren de situatie vanuit hun eigen referentiekader. De verschillende belevingen en representaties, die door een spel worden opgeroepen, kunnen uitgewisseld worden tussen publiek en speler. Het spelen met deze verschillen leidt tot een breder scala aan mogelijkheden tot rolneming.

Doen-alsof spel leidt tot het afstand nemen van het eigen subjectieve perspectief en het actief kennismaken met het perspectief van anderen. Het vormt een belangrijke stap bij

de integratie van de interne (equivalente) en externe (representaties) wereld van zichzelf en de ander.

#### ■ *Dramatisch spel en mentaliseren*

Dramatisch spel wordt in tegenstelling tot doen-alsof spel gekenmerkt door improvisatie: het spelverloop is van tevoren niet vastgelegd. Twee vormen van dramatisch spel zijn te onderscheiden: Het 'spel met attributen' en het 'spel met sociale thema's' (Jones, 2007).

##### • Het spel met attributen

In dit spel is een speler in staat het gebruik van attributen en/ of handelingen van de medespeler te herkennen en te erkennen, en kan op basis van dit begrip tot samen-spel komen. De beleving – ideeën/ representaties – wordt niet direct geuit naar de medespeler. Dit maakt het spel minder bedreigend waardoor gevoelens gemakkelijker te hanteren zijn. Door de indirecte manier van contact maken ontstaat ruimte voor het herkennen van de intentie en het perspectief van de ander. De spelers staan meer 'naast elkaar' dan 'tegenover elkaar'.

Bijvoorbeeld: Eén cliënt gaat naar de gang. De rest spreekt een code af, bijvoorbeeld dat ze met de benen over elkaar gaan zitten als ze beginnen te praten. Ook wordt met elkaar bepaald waar en wie ze zijn: kinderen op een feest die praten over hun ouders. Als de code is afgesproken mag de speler die op de gang stond binnen komen. Hij luistert naar het gesprek en probeert te zien en te horen wat de code is. Op het moment dat de speler denkt de code gekraakt te hebben, voegt hij zich in het gesprek en past de code toe. Het spel wordt nog even voortgezet.

##### • Het spel met sociale thema's

In het spel met sociale thema's wordt op een directe manier contact gemaakt. De beleving wordt direct geuit naar de medespeler. De speler moet nu in staat zijn de spelwerkelijkheid van de medespeler te zien als een representatie, als een van vele perspectieven, dit in zijn spel integreren en in het directe contact een spelreactie te geven.

Bijvoorbeeld: Speler A krijgt een beginzin en speler B een eindzin. Het spel is afgelopen als speler B zijn eindzin heeft gezegd. Hoe het spel verloopt tussen beginzin en eindzin is geheel open.

Als de reflectie op de zelfrepresentaties ontwikkelt, via sensomotorisch en imitatiespel, de dialoog met het publiek, het spelen met perspectieven en dramatisch spel met attributen, ontwikkelt het vermogen afstand te nemen van het subjectieve perspectief en het inzicht dat de ander reageert vanuit zijn eigen ervaringswereld. Het integratieve denken/ mentaliseren komt tot ontwikkeling waardoor speelruimte

ontstaat. Dit is voorwaarde om spelsituaties improviserend en in contact blijvend, op te lossen. Nieuwe interactiepatronen kunnen ontwikkelen door de groei van het mentaliserende vermogen.

#### ■ *Drama en gebruik derde persoonsperspectief*

Van drama is sprake als thema's, verbeelde situaties en rollen door de cliënten zelf worden ontwikkeld. Drama verwijst in deze context expliciet naar toneelspel en theater. Hierbij staat niet alleen het spelen centraal. Ook de rollen van schrijver, regisseur, en criticus kunnen aangenomen worden. Deze rollen vergroten de afstand van de werkelijkheid waardoor een scherper inzicht in sociale structuren kan ontstaan. De cliënten krijgen bijvoorbeeld aan het einde van de therapie de volgende opdracht. Het spel is een reünie van de middelbare school. Ze hebben bij elkaar in de klas gezeten. Het is tien jaar geleden dat ze elkaar voor het laatst hebben gezien. Centraal in het spel staat de kwaliteit waar ze zich aan het einde van therapie nog het meest onzeker over voelen. Over tien jaar hebben ze deze kwaliteit natuurlijk goed ontwikkeld. Hoe gedragen ze zich dan, waar werken ze en hoe leven ze?

De cliënt wordt gevraagd en in staat geacht vanuit een derde persoon en gemeenschappelijk perspectief simultaan naar zichzelf en anderen te gaan kijken. "Wie ben ik over tien jaar, hoe zal mijn sociale systeem eruit zien, hoe maak ik contact en hoe reageer ik op een ander?"

#### Conclusie

Via de dramastrategieën (1) sensomotorisch-, (2) imitatie- en (3) doen-alsof spel is toegewerkt naar (4) dramatisch spel en (5) drama. Centrale thema's zijn respectievelijk: (1) opheffen van passiviteit/ ontwikkelen representatieve zelfbepaling, (2) uitbreiding expressiemogelijkheden/ ontwikkeling intentionele zelfbepaling, (3) spelen met perspectieven/ ontwikkelen integratief denken en (4 en 5) improvisatie/ ontwikkelen mentaliserend vermogen.

Op het moment dat cliënten met een negatief zelfbeeld, via het doorlopen van de diverse dramastrategieën, in staat zijn een spelgegeven improviserend vorm te geven, zijn ze ook in staat de vervormde zelfrepresentaties vanuit verschillende perspectieven te bekijken. De stagnatie in de ontwikkeling van de zelfbepaling en het mentaliserende vermogen is dan doorbroken. Dit maakt de weg vrij voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

#### Referenties

- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other press.
- Gibbs, R.W. (2006). *Embodiment and cognitive science*. New York: Cambridge University Press.
- Hamming, J. (2009). Gevoelens in beeld. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 5 (3), 9-16.

- Jennings, S. (1998). *Introduction to dramatherapy: theatre and healing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Jones, P. (2007). *Drama as therapy: theory, practice and research. Second Edition*. London: Routledge.
- Kaarsemaker-Verfaillie, M. (2009). Mentalization-Based Treatment: Voor vaktherapeuten ook de nieuwste trend? *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 5 (2), 23-29.
- Notermans, H. (2007). *Lichamelijkheid en cognitie in dramatherapie. Lezing studiedag: CT in perspectief*. Hogeschool Utrecht/Amersfoort, 14 september 2007. Online publicatie: <http://kenvak.hszuyd.nl/index.jsp?content=59>.
- Selman, R.L. (1980). *The growth of interpersonal understanding: developmental and clinical analyses*. New York: Academic Press.
- Simons, J. & Vangenechten, L. (2002). Toepassing van de Self-Description Questionnaire II voor het nagaan van self-esteem op Vlaamse jongeren van 16 en 17 jaar. In J. Simons (Red.), *Actuele themata psychomotorische therapie: Jaarboek 2002*, 125-151. Leuven: Acco.
- Verheugt-Pleiter, J.E., Schmeets, M.G.J. & Zevalkink, J. (2005). *Mentaliseren in de kindtherapie; leidraad voor de praktijk*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Verhofstadt-Denève, L. (2001). *Zelfreflectie en persoonsontwikkeling: een handboek voor persoongerichte psychotherapie*. Derde herziene uitgave. Leuven: Acco.
- Zevalkink, J. & Dam, Q.D. van, (Red.) (2007). *Tegenwoordigheid van geest: Het actuele moment in een psychoanalytische benadering*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

#### Over de auteur

Drs. Huub Notermans werkt als docent en onderzoeker bij de Hogeschool Utrecht afdeling Creatieve therapie. Hij verzorgt lessen theorie en methode dramatherapie. Als onderzoeker werkt hij aan een promotieonderzoek. In dit onderzoek wordt het effect van dramatherapie op angst- en stemmingsstoornissen van adolescenten vergeleken met de gebruikelijke zorg. Onder 'gebruikelijke zorg' vallen bijvoorbeeld de verbale psychotherapieën. Het promotieonderzoek wordt in samenwerking met KenVaK en de Universiteit Utrecht uitgevoerd.

Huub Notermans is opgeleid als dramadocent, bewegings-expressie therapeut en gezondheidswetenschapper met als specialisatie geestelijke gezondheidskunde. Hij heeft als dramatherapeut en als psychomotorisch therapeut gewerkt. E: [huub.notermans@hu.nl](mailto:huub.notermans@hu.nl).

#### Samenvatting

In dit artikel worden de bouwstenen voor een ontwikkelingsgerichte dramatherapeutische behandeling geschetst die zich richt op de versterking van het zelfbeeld.

Om de dynamiek van een negatief zelfbeeld te begrijpen, wordt gefocust op de ontwikkeling van het Zelf en de spelontwikkelingsfasen. Samen vormen zij de bouwstenen voor een ontwikkelingsgerichte dramatherapie. De bouwstenen worden gepresenteerd als dramatherapeutische strategieën. Inzichtelijk wordt gemaakt hoe de gestagneerde ontwikkeling van het Zelf via deze strategieën doorbroken kan worden. ■