

J. L. Moreno en A. Aichinger

‘Kinderen kunnen meer in de kracht van hun leven komen door hun creativiteit en spontaniteit te omarmen en het leven opnieuw te dromen. Wij zijn meer dan economische, psychologische, biologisch of sociologische wezens, wij zijn allereerst kosmische wezens’.

— J. L. Moreno —

Jacob Levy Moreno is de grondlegger van psychodrama en hij vond spelend ontdekken en leren, creativiteit, spontaniteit én de verbinding tussen mensen het belangrijkste. Jacob Levy Moreno ontwikkelde psychodrama aan het begin van de 20^e eeuw door spel toe te voegen aan psychotherapie en hiermee ontwikkelde hij een geheel nieuwe vorm van therapie.

Door het gedrag van kinderen te observeren kwam hij op het idee dat de mens een honger heeft naar actie en interactie. Het vermogen om vreugdevol met het leven om te gaan, is het gevolg van spontaniteit en creativiteit. Kinderen kunnen meer in de kracht van hun leven komen door hun creativiteit en spontaniteit te omarmen en het leven opnieuw te dromen.

Voor Moreno is de interactie tussen mensen een wezenlijk onderdeel van het menselijk leven. In psychodrama verenigt hij psychoanalytische inzichten met improvisatie theater. Psychologische problemen hebben volgens Moreno vaak een interactieve basis. Moreno breidde de individuele context van therapie dan ook uit tot een ruimer kader, waarin echte partners of vertolkers van deze rollen aanwezig waren.

In de oudheid werd volgens Moreno al gebruik gemaakt van drama om mensen te genezen. Moreno nodigde mensen uit hun innerlijke ervaringen, hun verhalen, spontaan op het toneel vorm te geven. Kenmerkend voor psychodrama is namelijk dat je alles wat je in jezelf wilt onderzoeken, kunt ‘neerzetten en uitspelen’ in de groepsruimte met behulp van groepsleden. De innerlijke belevingen van de hoofdrolspeler komen letterlijk op het toneel te staan.

De beoefening van psychodrama stelt deelnemers in staat een gebied binnen te gaan dat misschien niet mogelijk is in het leven. Moreno zinspeelt op het feit dat het helpen van mensen om hun leven opnieuw te dromen, zijn manier was om hen te verzekeren dat hun leven kon worden verbeterd als ze hun creativiteit en spontaniteit aanwendden.

Deze energie van spontaniteit en creativiteit heeft volgens hem geen individuele bron, maar is gerelateerd aan de groep en de kosmos. Moreno geloofde dat enkel woorden of het gesprek niet in staat waren om de hele psyche over te brengen. Moreno omschrijft psychodrama als het theater van de ontmoeting of als het theater van extase. Het individu wordt gedwongen om buiten de beperkte wereld te treden en de eigen grenzen te bekijken en op te heffen. 'In psychodrama kan een vader zijn zoon spelen of zijn moeder en een vrouw kan haar partner spelen of haarzelf toen zij klein was. Je kan oud of jong spelen en een vliegtuig of een ander voorwerp, een lichaamsdeel, een idee of zelfs God spelen'.

Deze wereld zonder grenzen waar de persoon bevrijd is van de zichtbare wereld, is wat Moreno 'surplus reality' noemde. Er is in psychodrama een manier van ervaren die verder gaat dan de

werkelijkheid. Die de speler een nieuwe en uitgebreidere ervaring van de werkelijkheid verschaft, een surplus-realiteit'.

Moreno wist dat de protagonist, de speler, naar een gebied ging die voor een ander niet bestaat en subjectief is. Deze ruimte is ver voorbij de fantasie, intuïtie en bijna een trance ervaring. Moreno stelde dat deze 'surplus reality' die ergens 'daarbuiten' is concreet gemaakt moest worden en teruggebracht moest worden naar de protagonist voor wie het een wezenlijke betekenis en zingeving heeft. Deze overtollige realiteit heeft voor Moreno een filosofisch perspectief. Moreno beschouwde de overtollige werkelijkheid als een theatraal instrument waarmee de protagonist zich in gebieden begeeft die voor niemand anders dan voor hem echt zijn. 'Surplus reality' kan worden gedefinieerd als een kruising tussen verschillende realiteiten, bekende en onbekende, waar het vermogen van het ego om te controleren en te onderscheiden ophoudt. Deze toestand bepaalt de extase, die we vanuit zijn etymologische wortel begrijpen als het verlaten van de grenzen van iemands individualiteit'.

'De overtollige werkelijkheid is een essentieel genezingsinstrument voor zowel de groep als voor het individu, omdat sessies plaatsvinden in dit bijna mystieke land en alchemistische rijk'. Het onderscheid tussen bewust en onbewust lost op in deze overtollige werkelijkheid. Wanneer het psychodrama begint, zou het een surrealistische ervaring kunnen worden genoemd, een moment van niet-weten. De speler is niet alleen en deze ervaring wordt gedeeld door de groep en de speler heeft deze ervaring met anderen. 'Met surplus-realiteit kan men fantasieën en wensen uitbeelden en wordt er aan de behoeften van de mens voldaan'.

Moreno wist dat als hij de protagonist wilde ontmoeten, hij samen met de hoofdpersoon in deze overtollige realiteit moest stappen en hij liet de groepsleden daar ook wonen. Om deze overtollige werkelijkheid te creëren, bouwde Moreno een theaterruimte met verschillende speelruimten voor de hoofdpersoon om in te spelen.

Moreno benadrukt het belang van onderlinge afhankelijkheid in plaats van onafhankelijkheid. En dat het goed zou zijn voor mensen om meer vertrouwen te ontwikkelen in afhankelijkheid als therapeutisch doel. In een groep komt de groep op de eerste plaats en het individuele op de tweede plaats. De focus ligt op betrokkenheid en verbondenheid en op alle aspecten van relaties.

Moreno eerste stap was de creatie van Tele. Deel uitmaken van een groep brengt het geweten naar boven en maakt de leden bewust van elkaar en laat ons nadenken over grenzen en grenzen respecteren. Het concept van Tele, is in de kern een sociometrische concept waarbij energie beweegt tussen mensen, groepen, materie en dieren. Voor Moreno gaat dit concept veel verder dan onze gebruikelijke definitie van object en subjectieve werkelijkheid. Voor Moreno is de psychologische realiteit fysiek, algemeen gedeeld en sociaal en omvat fantasie, beelden, wensen en dromen. In het psychodramatische rijk bestaat er geen scheiding tussen psyche en materie. Antropologen zoals Levy-Bruhl noemen deze archaische identificatie 'participatie-mystiek'. Op het psychodrama-podium houden we ons bezig met participatie-mystiek en zijn er geen afzonderlijke werkelijkheden. Door de rol van de ander op je te nemen kan je heel dicht bij de essentie van die persoon, dier of object komen.

Alfons Aichinger is geboren in 1947 en heeft theologie en psychologie gestudeerd. Aichinger heeft zich verdiept in psychodrama, systeemtherapie en hypnotherapie. Aichinger is verbonden aan het psychologische adviescentrum voor ouders, kinderen en jongeren in Ulm.

Sinds 1980 is Aichinger trainingsmanager en supervisor bij het Moreno Instituut Stuttgart en Het Szenen Instituut in Keulen en geeft hij trainingen over psychodrama voor kinderen.

Alfons Aichinger heeft zich meer dan veertig jaar toegelegd om de klassieke psychodrama methode van Moreno geschikt te maken voor groepstherapie en individuele therapie aan kinderen. Aichinger zegt zelf dat het voor hem een belangrijke kwestie is dat de methode van kinderpsychodrama gedijt om zo bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van kinderen.

Alfons Aichinger en zijn collega Walter Holl experimenteerden dertig jaar lang met psychodrama in groepen met kinderen en in 2017 schreef Aichinger zijn bevindingen op in een praktisch boek (Aichinger, 2017).

De methode psychodrama voor kinderen berust op allerlei verschillende theorieën uit de gedragstheorie, hechtingstheorie, systeemtheorie en ontwikkelingstheorie. Toen Aichinger meer dan dertig jaar geleden begon met het geven van psychodrama aan groepen kinderen in het Psychologisch Begeleidingscentrum voor Ouders en hun Kinderen van Caritas in Ulm, probeerde hij eerst het klassieke psychodrama met kleine variaties over te brengen naar groepstherapie voor kinderen. Aichinger zegt, hierop terugkijkend; 'door de kinderen als kleine volwassenen te behandelen, verzetten de kinderen zich resoluut tegen mijn inspanningen. We moesten de eigenaardigheden van groepstherapie met kinderen onder ogen zien'.

Aichinger heeft geëxperimenteerd om Grawe's model van de vier basisbehoeften in te bouwen in het psychodrama van kinderen door te kijken naar de fantasie rollen die kinderen spelen en welke behoefte zij hiermee willen vervullen. Bevredigde behoeften zijn belangrijke factoren van veerkracht en weerstand kunnen bieden aan tegenslagen. Op deze manier groeit het kind positief op en kan het omgaan met de ontwikkelingsuitdagingen die op hem wachten in het leven.

Aichinger zag dat kinderen hun rol diep van binnen kunnen ervaren en dat spel als een fysiek georiënteerde ervaring voor het kind om zijn eigen lichaam te herontdekken van essentieel belang was. Dit is wat Moreno bedoelde in zijn theorie van creativiteit toen hij het had over 'het vrijkomen van gebonden levens energie'.