

Developmental Transformations Naar “het lichaam als aanwezigheid”

Hoofdstuk 6, *developmental transformations: towards the body as presence*
(pag 87-93)

Uit: Johnson D.R & Lewis,P. (2000) *Current Approaches in Drama Therapy*.
Charles C.Pub.Springfield,Illinois

(Ned. vertaling door Thijs Hougee, april 2007)

Inleiding

Developmental Transformations (DvT) is een vorm van drama psychotherapie die gebaseerd is op een opvatting van het proces en de dynamiek van het vrije spel. De essentie van DvT is een belichaamde ontmoeting in het spel. Belangrijke aspecten van deze behandelvorm bevatten:

1. De sessies bestaan volledig uit geïmproviseerde, dramatische interactie tussen de therapeut en de cliënt;
2. de therapeut is een actieve participant in het spel en interenieert door middel van zijn verschijning in het spel;
3. het proces van spelen wordt toegepast om (psychische) blokkades die verhinderen dat de cliënt in het *hier en nu* kan 'zijn', te veranderen of te verwijderen;
4. er wordt vanuit gegaan dat de vooruitgang die de cliënt maakt in de therapie volgens natuurlijke, ontwikkelingsgerichte processen gaat, die tot emotionele gezondheid leiden.

Technisch gezien is DvT een behandeling voor mensen met stoornissen in de belichaming, in de ontmoeting en in het spel.

Basisconcepten

Emanatietheorie (= voortvloeiingstheorie)

DvT is gebaseerd op de emanatietheorie van menselijke ervaring. De emanatietheorie gaat ervan uit dat de aarde voortvloeit uit een fundamentele 'bron van bestaan', die niet vatbaar is voor mensen. Een boom heeft bijv. een natuurlijke drijfveer om bloesem te produceren, overeenkomstig hebben mensen de natuurlijke drijfveer een bewustzijn te ontwikkelen. Er is niet alleen een voortvloeiing vanuit de bron van bestaan, door de ontwikkeling van het bewustzijn is men in staat terug te keren naar de bron, door middel van bezinning. Bloesem maakt zich los van de tak en gaat terug naar de wortel. Zo separeert het bewustzijn naar het onderbewuste, op zoek naar de bron. Dit is volgens DvT het onderliggende proces van psychotherapie.

DvT is meer geïnteresseerd in het proces waardoor in een cliënt rollen en beelden ontstaan en transformeren, dan dat er wordt gekeken naar de rollen op zich en hoe deze zijn gestructureerd. De beste manier om het rolrepertoire uit te breiden of te veranderen, is door in contact te komen met de impulsen van het lichaam.

Om de emanatietheorie beter te begrijpen, wordt de volgende metafoer beschreven door Johnson, deze vergelijkt de aarde met de mens:

“Laten we aannemen dat de mens is ontstaan uit de aarde en dat de aarde is ontstaan uit de zon. Als dit zo is, dan is alles wat nodig is voor de huidige menselijke gewaarwording, ook bewustzijn, aanwezig in de zon. Wat heeft plaatsgevonden is een complex ontwikkelingsproces. De kern van de aarde bestaat uit een kokend heet deel van de zon, vormloos, in staat van beroering. De oppervlakte van de aarde is afgekoeld, waardoor er een korst is gevormd, welke eruit ziet als vaste grond. In feite bestaat deze uit tektonische platen die langzaam oprijzen uit de kern van de aarde en weer terugvallen. De aardkorst is afgekoeld omdat het universum koud is. Er blijft vanuit de kern van de aarde hoge druk die materie naar de oppervlakte stuwt. Een voorstelling is dat ‘het ego’ een vergelijkbare structuur heeft; de oppervlakte heeft een solide verschijningsvorm, maar is in feite constant aan het veranderen. De korst, bestaande uit grote tektonische narratieve, wordt gebruikt om

het ego neer te zetten in de koude, sociale wereld waarin we leven. Onze identiteit bestaat uit rollen die worden gevormd, dit noemen we onze persoonlijkheid. Onder onze persoonlijkheid voelen we de druk van het verlangen die uit onze bron oprijst. De bron gebruikt het lichaam als uitingsvorm. Met het lichaam wordt zowel het fysieke als het energetische lichaam bedoeld. Bewustzijn wordt als energetisch lidmaat van ons lichaam gezien. Kortom, als de bron wordt geuit, koelt deze af en vormt onze verlangens en impulsen, gedachten en perspectieven, zelfbeeld en het beeld van anderen en rollen en identiteiten. Gezondheid wordt gezien als het verloop van dit continue ontwikkelingsproces. Er is sprake van ziekte wanneer een reeds gevormde rol of identiteit het vormen van nieuwe rollen of identiteiten in de weg staat. Vaak komt dit omdat men zich wil beschermen tegen pijnlijke ontmoetingen met andere mensen. Het gevolg is een scheiding tussen anderen, het ego en de bron.”

Doelen

DvT tracht een vernieuwde voortvloeiing (flow) te faciliteren tussen de bron, het ego en anderen. Dit wordt gedaan door het gebruik van vrij spel als middel van constante transformatie. Wanneer iemand belichaming ervaart, zichzelf openstelt voor ontmoetingen met anderen en continue veranderingen aanvaardt, dan is men in contact met de bron. Dit wordt 'aanwezigheid' genoemd.

Belichaming

Het lichaam is de bron van gedachten en gevoelens, van tastbaarheid en energie. Het lichaam staat voor hoe we aanwezig zijn in dit bestaan. Uiteraard is het lichaam ook hoe we pijn voelen; het kan geslagen zijn, ziek zijn en vernederd worden. Omdat het lichaam onze locatie is, is het de reden dat we gevonden kunnen worden. Een staat van onstoffelijkheid (lichaamloosheid) is een natuurlijke reactie op negatieve ervaring; we willen ons verstoppen, we willen immuun zijn voor pijn, we willen doen alsof we het bezit zijn van iemand anders. Wanneer onstoffelijkheid diepgeworteld en verstrengeld in ons leven is, wordt het oorzaak ziekte.

DvT is een proces van belichaming waarin waar mogelijk het lichaam in beweging wordt gehouden door geluid, beweging, gebaren of spraak. De vraag naar actie van het lichaam onthult de staat van onstoffelijkheid, waar vervolgens aan gewerkt kan worden. De deur naar belichaming wordt geopend en gepasseerd.

Belichaming kent vier niveaus, hoewel men altijd in alle vier de niveaus functioneert, ervaren wij onze belichaming op verschillende manieren. Het eerste niveau binnen therapie is '*lichaam voor de ander*' ('*body as other*'). Als de cliënt de therapieruimte binnenkomt en slechts een paar kussens en de therapeut (naar hem kijkend) aantreft, dan is de tijd rijp voor onstoffelijkheid. Bij het niveau van '*lichaam voor de ander*' ervaart de persoon zijn lichaam als object dat door de ander wordt gezien. Je bent een 'ding' in de sociale omgeving van de ander. Ongeveer zo groot, blank of bruin, man of vrouw, hoge of lage status, een bepaald persoon, lelijk of mooi, verlegen of assertief. Vaak ervaren wij ons lichaam 'voor de ander' in publieke situaties of bij eerste ontmoetingen.

Het volgende niveau is '*lichaam als persoonlijkheid*' ('*body as persona*'). Op dit niveau ervaart men het lichaam niet als lid van een sociale categorie, maar als individu. Mijn lichaam, dat ben ik, met een bepaalde geschiedenis, karakter, talenten, tekortkomingen en relaties. Mijn lichaam weerspiegelt persoonlijke aspecten. Mijn manier van bewegen, spreken, hoe mijn haar zit, op welke lichaamsdelen ben ik trots en welke verberg ik liever? In mijn ontmoeting met de therapeut zie ik zijn lichaam ook als weerspiegeling van zijn persoonlijkheid. Ik let op signalen die zijn individualiteit onthullen, zijn intenties en zijn verhalen. Ik ben niet meer geïnteresseerd óf hij een man is, maar wát voor een man hij is.

Wanneer de therapeut en de cliënt elkaar beter kennen, komen zij op het niveau van '*lichaam als verlangen*' ('*body as desire*'). Ik ervaar mijn lichaam minder als persoonlijkheid of ego en meer als een pad voor impulsen en sensaties, prettig en onprettig. Ik let op wat ik aangenaam vind en wat ik onaangenaam vind, geuren en vormen van het lichaam of lichaamsdelen. Ik word me bewust van fysieke sensaties van seksualiteit, afkeer, jaloezie, spanning. Ik wil weggaan of dichterbij komen. Het lichaam van de ander wordt een bron van gevaar of geborgenheid.

Het volgende niveau is '*lichaam als aanwezigheid*' ('*body as presence*'). Op dit niveau ervaar ik mijn lichaam en het lichaam van de ander niet als sociale objecten, niet als persoonlijkheden, niet als verlangens, maar simpelweg als aanwezig. Er is appreciatie voor ademhaling, bewondering voor de zelfstandigheid van het lichaam, en ontzag voor het aanwezig zijn met een ander bewustzijn. Hier tolereer ik intimiteit met de ander, de relatie heeft geen beperkingen op mijn vrijheid. In boeddhistische termen zou ik dichtbij een staat van leegheid zijn, persoonlijkheid of vorm doet er niet toe. In DvT termen ook wel 'aanwezigheid' genoemd.

De capaciteit voor deze staten van belichaming worden waarschijnlijk vanaf de geboorte in de volgende volgorde ontwikkeld:

- Lichaam als aanwezigheid;
- lichaam als verlangen;
- lichaam als persoonlijkheid;
- lichaam voor de ander.

Binnen een DvT-therapie worden deze niveaus in interacties omgekeerd doorlopen. Bij elk niveau worden angsten opgeroepen uit vroegere of huidige situaties; als wachtters voor de poort naar progressie, als een uitdaging om blokkades te overwinnen.

Ontmoeting

DvT is een behandelvorm waarbij de relatie tussen de cliënt en de therapeut en de intersubjectieve ontmoeting centraal staat. Daarom zijn dan ook alle objecten uit de therapieruimte verwijderd. De cliënt heeft niets om mee te spelen, behalve zichzelf en de therapeut. Het is de taak van de therapeut om er te zijn voor de cliënt en het spelobject van de cliënt binnen de spelruimte te worden. De therapeut speelt waar de cliënt bewust of onbewust naar vraagt. Dit wordt het proces van *'faithful rendering'* genoemd, ofwel het proces van de *'betrouwbare weergave'*. Door middel van dit proces wordt de ware aard van de cliënt en dus ook de ware aard van de blokkades of problemen onthuld. De therapeut heeft de mogelijkheid om gebruik te maken van de getuige cirkel (*'witnessing circle'*). Dit is een cirkelvormig tapijt waar de therapeut op kan gaan zitten om getuige te zijn van het spel van de cliënt. De cliënt krijgt dus de mogelijkheid om de ontmoeting met de therapeut op twee manieren te ervaren. Zowel in het samenspelen met de therapeut als in het alleen spelen 'voor' de therapeut. Andersom ervaart de therapeut de cliënt uiteraard ook op deze twee verschillende manieren. Het opmerken van de blik van een ander kan heel wat losmaken bij de mens. We kunnen ons beperkt voelen in onze vrijheid en reageren op verschillende manieren, bijvoorbeeld door stil te zwijgen, door ons te schamen of door het krijgen van een gevoel van machteloosheid. Het lijkt bijna onmogelijk dat een ontmoeting geheel neutraal is, alsof er bij iedere ontmoeting wel iets op het spel staat. Aanhangers van de object-relatietheorie stellen dat het zelf is opgebouwd uit percepties van anderen, dus uit hoe anderen je zien. Als dit werkelijk zo is dan loopt het zelf bij iedere ontmoeting potentieel gevaar.

Men gaat ontmoetingen met andere en intimiteit met anderen uit de weg door negatieve ervaringen in situaties waarin we ons gekwetst hebben gevoeld. Het alleen zijn in een kamer met iemand waar geen tafels of stoelen aanwezig zijn om ons achter te verbergen en waar we ons vrij kunnen bewegen kan intense herinneringen oproepen aan ontmoetingen met anderen en de beschermingsmechanismen die daarbij horen. Het enige waar cliënten zich achter kunnen verschuilen zijn de dramatische rollen en acties in het spel, welke in het begin ook goed zijn ontwikkeld, helder en verhaal gebonden, tijdsgebonden, karaktergebonden en de verhaallijn die aanwezig is maakt het einde voorspelbaar. Naarmate het therapeutisch proces vordert verdwijnen deze 'schuilplaatsen' als de cliënt en de therapeut steeds meer in staat zijn er voor elkaar te zijn zonder de beschermende maskers op. Het spel wordt na verloop van tijd steeds meer bepaald door gevoelens en perspectieven van de ander (lees therapeut) in het hier en nu. Hierdoor verliest tijd haar rechtlijnigheid, worden gespeelde rollen één geheel en is de volgende scène niet meer voorspelbaar.

Spelruimte

De spelruimte is een wederzijdse overeenkomst tussen alle participanten die meedoen aan het spel dat hetgeen zich afspeelt in het spel alsof is. De spelruimte is het kader waarin alle therapeutische acties zich voordoen binnen DvT. Verbale discussie, evaluatie of reflectie gebeurt allemaal in het spel en niet zoals bij veel reguliere therapieën aan het eind van de sessie buiten het spel. Het soort spel dat gespeeld wordt in de spelruimte is vrije improvisatie, de cliënt wordt gevraagd om dramatische bewegingen, geluiden, beelden en scènes te spelen die gebaseerd zijn op gedachten en gevoelens die er zijn in het hier en nu. Wanneer de gedachten en/of gevoelens veranderen, verandert het spel mee. De cliënt wordt net als bij meditatie gevraagd gedachten en/of gevoelens op te laten komen, ze te laten bestaan en ze te laten gaan als er nieuwe gedachten en/of gevoelens opkomen. In DvT vindt dit proces plaats in een interactionele, belichaamde en dramatische vorm en niet in een stille, meditatieve houding. Het is onontkoombaar dat er gedachten en/of gevoelens bij de cliënt opkomen die voor hem niet speelbaar lijken. Het is de taak van de therapeut om ervoor te zorgen dat de cliënt in dergelijke situaties in het spel blijft en kan blijven doorspelen. Het uiteindelijke doel voor de cliënt is dat het onspeelbare speelbaar wordt. Het is namenlijk het onspeelbare dat de weg naar de bron blokkeert. Dit proces wordt *via negativa* genoemd. Het verwijderen van blokkades. Binnen DvT loopt

het proces *via negativa* met namen door herhaling. Wanneer er moeilijke thema's in het spel naar boven komen, gaan de therapeut en de cliënt op zoek naar manieren om te spelen met de verschillende aspecten van de thema's. Door het telkens weer uit te spelen wordt het thema een cliché voor de cliënt en is de cliënt niet meer in de ban van het probleem en kan hij het loslaten om vervolgens nieuwe gedachten en/of gevoelens op te laten komen. Op deze manier gaan cliënt en therapeut samen door een aantal intieme fasen in het spel.

Therapeutisch proces

De eerste fase van het therapeutisch proces, welke overeenkomt met het niveau van *'lichaam voor de ander'*, is *'oppervlakkig spel'* (*'surface play'*). In deze fase spelen de cliënt en de therapeut met maatschappelijke stereotypen en kwesties die bij de cliënt te binnen schieten. Na geringe tijd, wanneer de ontmoeting verschuift naar het niveau van *'lichaam als persoonlijkheid'*, begint de cliënt te spelen met beelden, personages en verhalen uit zijn eigen leven en met aspecten van de eigen persoonlijkheid. Scènes met ouders, kinderen, geliefden, vrienden en fantasieën, delen van het zelf worden herhaaldelijk gespeeld tijdens deze fase, welke *'persoonlijk spel'* (*'persona play'*) wordt genoemd. Naarmate het spel in deze fase vordert, staan de cliënt en de therapeut meer en meer open voor de ervaringen van het *'lichaam als verlangen'*, het spel verschuift naar *'intiem spel'* (*'intimate play'*), waar de cliënt's gedachten en gevoelens over de therapeut het spel bepalen. Het spel gaat in deze fase over de relatie van de cliënt met de therapeut en alle mogelijke en onmogelijke situaties worden gespeeld. Eerst bestaan de scènes uit wat tussen de cliënt en de therapeut kan gaan gebeuren of wat er gebeurd is in het verleden. Echter het spel gaat steeds meer over de relatie in het hier en nu en wat er in het hier en nu gebeurt.

Uiteindelijk leidt het uitspelen van de relatie tot dubbelzinnigheid. De cliënt en de therapeut worden zich zeer bewust van de aanwezigheid van elkaars persoon, lichaam en bewustzijn. In deze fase bevatten de scènes met name gebaren, gemompel, lange stille pauzes en lichamelijk contact. Zowel de cliënt als de therapeut zijn zich wel bewust van wat zich er in de voorgaande sessies tussen hen heeft afgespeeld maar ze hebben niet de behoefte om dit nog eens uit te spelen. In deze fase van *'diepgaand spel'* (*'deep play'*), zijn de cliënt en de therapeut zich zeer bewust van elkaars lichaam en voelen ze zich vrij genoeg om te spelen vanuit het gevoel dat ze hebben ten opzichte van de ander. Niet elke cliënt hoeft deze fase van spel te bereiken om geholpen te worden. Het uitspelen van situaties in de fase van het oppervlakkige spel is een krachtige wijze om het rolrepertoire uit te breiden en om spontaniteit te ontwikkelen. Het persoonlijke spel, waarin persoonlijke kwesties worden gespeeld, is de fase waarin veel vormen van dramatherapie zich afspelen, kan veel effect hebben op het inzicht in het eigen handelen van de cliënt, flexibiliteit en aanpassingsmogelijkheden. Het intieme spel kan cliënten helpen bij het ontwikkelen van tolerantie in interpersoonlijke ontmoetingen, openheid ten opzichte van intimiteit en het verlagen van angst voor anderen.

Rol van de therapeut

De dramatherapeut neemt de rol van gids op zich in het begeleiden van de cliënt in de spelruimte. De therapeut stelt zich niet op als coach aan de zijlijn of als regisseur maar als participerende deelnemer aan het spel. Belangrijk in het therapeutisch proces is het helende charisma van de therapeut, die door een spontane, creatieve en humoristische attitude de cliënt aanmoedigt om zijn reis voort te zetten. De belangrijkste taak van de theapeut is de cliënt te helpen in het spel en hem in het spel te houden. De therapeut doet dit door de kracht van het spel te demonstreren, door het verweven van het dramatisch spel met het persoonlijke materiaal van de cliënt, door te werken in het hier en nu en door het bieden van mogelijkheden die de cliënt zich voor onmogelijk hield. De therapeut moet zijn aandacht bij de cliënt houden, open staan voor alle vormen van communicatie en op een betrouwbare manier de gevoelens, beelden en scènes die bij de cliënt naar boven komen weergeven in dramatisch spel (*faithful rendering*). In veel dramatherapeutische methodes geeft de therapeut verbale, empathische feedback. Binnen DvT geeft de therapeut deze feedback op een belichaamde, imaginaire manier. Tenslotte probeert de therapeut het niet-rechthoekige spel op te roepen waardoor het proces van *via negativa* wordt bevorderd. Typische dramatische structuren als complot, verhaallijn, einde, moraal en onthulling worden bewust verstoord door herhaling van spel en constante transformatie van het spel. Hierdoor krijgt de cliënt de mogelijkheid om te voelen wat er in hem opkomt in het hier en nu in plaats van te voelen bij wat er gespeeld wordt.