

Hoofdstuk I

Wat is psychodrama? Een historisch perspectief

Een vignet uit een psychodramazitting¹

‘Er zit een zeurend, depressief kind in mij, dat aldoor maar om aandacht vraagt en nooit genoeg lijkt te hebben, ik vind haar maar lastig, zij had een jongen moeten zijn, misschien had ik er dan nog iets aan gehad’, zegt cliënt M.

Director: ‘Waar komen deze woorden vandaan?’

Cliënt: ‘Dat zei mijn moeder tegen me.’

Director: ‘Kies iemand die dat kleine kind in jou en iemand anders die “je moeder” kan spelen. Doe maar voor, wees je moeder en spreek tegen dat kind.’

Cliënt in de rol van moeder: ‘Je heet Marie, maar je had Marius moeten heten, naar mijn baby, die vlak na zijn geboorte is gestorven. Hij had hier moeten zijn. Ik zal hem nooit vergeten. Hoe kan ik aanvaarden dat jij er bent.’

1

Wat is psychodrama?

De kern van psychodrama ligt in het uitbeelden en uitspelen van gebeurtenissen herinneringen, fantasieën en dromen uit iemands leven, in plaats van erover te praten. Het doorleven en beleven van al dan niet verdrongen en ver weg gestopte zaken, zonder daar commentaar op te geven of over te discussiëren.

‘Al doende en ervarende komt men tot inzicht’, was een van de basisovertuigingen van Jacob Levi Moreno (1889-1974), de grondlegger van psychodrama. Hijzelf definieerde psychodrama als: ‘Het exploreren van de subjectieve waarheid van de protagonist door middel van spontane gedramatiseerde improvisaties’ (Holmes e.a., 1994). Het is een manier om in het ‘hier en nu’ te ervaren en waar te nemen wat er in iemands leven plaatsvindt of vroeger heeft plaatsgevonden.

1 Om de tekst leesbaar te houden, heb ik ervoor gekozen om ‘zij’ te gebruiken voor de director/psychodramaturg/psychodramatherapeut en ‘hij’ als het over een cliënt gaat, tenzij uit de tekst duidelijk blijkt dat de cliënt een vrouw is.

Het verhaal gaat dat Moreno rond 1911, hij was toen 22 jaar en student medicijnen, in een park in Wenen zat en daar met kinderen praatte. Hij ontdekte toen dat als je hen hun gang liet gaan om van hun problemen een spontaan toneelstukje te maken, dit een oplossend effect had. Hij zag hoe zij de andere mensen uit hun leven nadeden en hoe creatief en spontaan dit rollenspel was. Was een kind bijvoorbeeld boos op haar onderwijzer, dan deed zij hem precies na, nam dezelfde houding en gezichtsuitdrukking aan en imiteerde zelfs zijn stem. Op deze manier werd het kind minder bang voor haar onderwijzer en begreep hem beter. Soms vroeg zij een ander kind die onderwijzer te spelen en kon zo dingen tegen hem zeggen, die zij in het echt niet had gedurfd. Moreno constateerde dat deze toneelstukjes de werkelijkheid vaak dicht benaderden en merkte hoe een kind zich zo op haar toekomst voorbereidde, door iets uit het verleden in het nu uit te spelen.

1.1

Definities

Peter Felix Kellerman geeft de volgende beschrijvende definitie van psychodrama.

‘Psychodrama is een psychotherapeutische methode, waarin cliënten uitgenodigd worden om met hetgeen zij doen door te gaan, via drama, rollenspel en gedramatiseerde zelfrepresentaties. Het doel is hun gedrag anders te doen aflopen dan zij gewoon zijn. Hierbij wordt zowel verbale als non-verbale communicatie gebruikt. Verschillende situaties kunnen in scène gezet worden. Bijvoorbeeld: specifieke situaties uit het verleden, zoals die herinnerd worden door de cliënt. *Unfinished-business*, innerlijke conflicten, fantasieën, dromen en ook voorbereiding op spannende situaties in de toekomst of onvoorbereide uitingen van actuele gevoelens en gedachten. Deze scènes betreffen ofwel een benadering van reële situaties, ofwel representaties van innerlijke mentale processen. De voor het drama benodigde rollen kunnen naar wens of door medegroepsleden, of door levenloze objecten gespeeld worden. Er worden verscheidene technieken toegepast zoals: rolwisseling, dubbelen, spiegelen, concretiseren, vergroten en alleenspraak (Kellerman, 1992).

Blatner (1975) beschrijft psychodrama als een methode waarbij de cliënt wordt geholpen zijn probleem uit te beelden in plaats van erover te praten.

Door middel van psychodrama wordt uitgespeeld hoe iemand zijn verleden beleefd en geïnternaliseerd heeft, niet alleen de interpsychische maar ook de intrapsychische conflicten worden zichtbaar gemaakt (Arendsen Hein & Van der Keuken, 1994).

1.2

Terminologie

De door Moreno geïntroduceerde terminologie, zoals hierna beschreven, stamt uit het Griekse drama in de oudheid en wordt nog steeds gebruikt.

Een psychodrama wordt geleid door een psychotherapeut die is opgeleid tot psychodramaturg, ook wel *director* genoemd. De cotherapeut (indien aanwezig) heet *vaste dubbel* of *therapeutische hulp-ego*. De cliënt die centraal staat, de hoofdrolspeler en tegelijkertijd de enige die juist geen rol speelt en zichzelf is, heet *protagonist*. De cliënten die rollen vervullen in zijn drama worden *antagonisten* genoemd. De overige groepsleden, die geen rol spelen, vormen het *publiek*.

Iedereen kan een bijdrage leveren aan het psychodrama van een ander door te *dubbelen*. Dit is een methodiek die allen die meedoen aan een psychodrama snel van elkaar overnemen en leren. Men gaat achter de protagonist of een antagonist staan en zegt wat men denkt dat er in hem omgaat. De protagonist of de antagonist beslist zelf of hij wat gedubbeld is, accepteert of niet. Zo ja, dan herhaalt hij wat gedubbeld is in eigen woorden. De persoon die de dubbel geeft, wordt zelf ook een dubbel genoemd.

Lees verder over dubbelen in hoofdstuk VI Speciale technieken.

Naast inzicht verwerven en herbeleven van oude trauma's en gebeurtenissen, staat bij psychodrama het zoeken naar nieuwe opties en gedragsalternatieven centraal. Men kan experimenteren met nieuw gedrag, ervaren hoe dat voelt en er alvast aan wennen. Het is een soort zwemmen op het droge, waarin de nieuwe verworvenheden kunnen consolideren, waar het geen kwaad kan, als er eens iets misgaat. Het is een proeftuin, waarin de zon nog niet zo fel schijnt en de regen gedoseerd kan worden.

Met hulp van de groepsleden wordt een situatie uit het leven van de protagonist, de hoofdrolspeler, in scène gezet. Het gaat om de persoonlijke waarheid van de protagonist. Deze zou voor een ander, die bij diezelfde gebeurtenis aanwezig was, schokkend of onthullend kunnen zijn, omdat de waarheid er, vanuit het perspectief van de ander, totaal anders kan uitzien. In het hiervoor beschreven vignet van Marie heeft de moeder in het echt, wellicht nooit zo duidelijk die woorden tegen haar dochter uitgesproken. Zou je het haar vragen, dan ontkent zij mogelijk dat haar dochter niet gewenst was. Toch heeft Marie wel tussen de regels van haar leven door aangevoeld, dat haar moeder weinig ruimte voor haar had en haar de rol van 'vervangkind' toedeelde. Het is dus de innerlijke representatie van Marie die in scène gezet wordt.

De groepsleden in een psychodramagroep, van wie sommigen de antagonisten worden, kunnen een belangrijke therapeutische functie voor elkaar hebben. Juist

omdat zij de gebeurtenis die wordt uitgespeeld niet hebben meegemaakt, kunnen zij de protagonist open, vanuit hun eigen zienswijze, een vernieuwende kijk op de scène bieden.

In het geval van Marie kon degene die het kind speelde, zeggen: ‘Die moeder heeft geen plaats voor mij, omdat zij nooit afscheid heeft genomen van het doodgeboren broertje, dat vóór mij kwam. Het lijkt wel of zij zich dan niet meer loyaal zou voelen naar dat broertje, als zij mij een echte eigen plek zou gunnen.’

Een nieuw inzicht voor de protagonist Marie die zich tot nog toe alleen maar niet gewenst voelde, maar nooit had begrepen waarom haar moeder zo tegen haar deed.

‘Je kunt je leven niet overdoen, je kunt het verleden niet veranderen, maar je kunt wel je kijk op het verleden veranderen’, is een vaak gehoorde uitspraak tijdens psychodramasessies.

Psychodramazittingen vinden plaats in een groep van minimaal zeven personen. Hoeveel mensen er maximaal in een groep zitten, hangt onder andere af van wat de *director* aankan, gewend is en wenselijk vindt. De sessies verlopen meestal volgens een vaste structuur:

- opwarmfase;
- actiefase, het opbouwen en uitspelen van een situatie;
- afrondingsfase, het delen van wat men geleerd en ervaren heeft tijdens de psychodramasessie.

2

Psychodrama en theorie

2.1

Behoefte aan een theorie

In de dagelijkse praktijk past een groot aantal professionals psychodrama toe als een bruikbare methode gestuurd door gezond verstand en op grond van verworven praktijkkennis, intuïtie en ervaring. Verschillende auteurs wijzen op de behoefte aan een onderbouwende theorie. Psychodrama staat meer bekend om zijn methode dan om zijn theorie.

‘Naar mijn mening moet de definitie van psychodrama geen speciale theoretische oriëntatie suggereren. Zo’n definitie moet zich beperken tot een procedurele beschrijving van wat er werkelijk gebeurt en niet gebaseerd zijn op wat de bedoelingen of de resultaten van de behandeling zijn’ (p. 33).

‘Ik vind dat, hoewel Moreno’s theorieën bruikbaar zijn en veel klinische situaties kunnen verklaren, deze een onvoldoende allesomvattend theoretisch construct verschaffen voor psychodramatherapie’ (p. 34) (Kellerman, 1992).

In een recent verschenen handboek over psychodrama (Karp e.a., 1998) is geen woord te vinden over een theorie die ten grondslag ligt aan psychodrama of over een gemis daaraan.

‘Psychodrama is in de eerste plaats een methode, die binnen diverse theoretische kaders bruikbaar is gebleken. Toch bestaat er onder psychodramaturgen behoefte aan een steviger onderbouwd kader, waarbinnen men deze rijke methodiek theoretisch beter zou kunnen funderen. De geschriften van Moreno zijn bijzonder boeiend en inspirerend, maar in hun rijkdom ook dikwijls vluchtig-chaotisch’ (Verhofstadt-Denève, 2001b).

Verhofstadt-Denève (2001b) beschrijft zelf een ontwikkelingsgerichte benadering vanuit een existentieel dialectisch perspectief, waarin zes hoofdvragen centraal staan die volgens haar de basis vormen voor een therapeutisch hanteerbaar ‘levend’ persoonsmodel.

Er wordt een authentieke ‘ik-mij’-reflectie beoogd voor de cliënt, door antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- 1 Wie ben ik?
- 2 Wie zou ik willen zijn?
- 3 Hoe zijn de anderen?
- 4 Hoe zouden de anderen moeten zijn?
- 5 Welk beeld hebben de anderen van mij?
- 6 Welk beeld zouden de anderen van mij moeten hebben?

In veel psychodramasessies kan een aantal van deze vragen aan de orde komen. Zij zijn naar mijn idee zeer nuttig in het achterhoofd van de *director*. Ik deel de behoefte aan een coherente persoonlijkheidstheorie als onderbouwing van de psychodramapraktijk en vind dat de transactionele analyse de psychodramatherapeut een zeer geschikt theoretisch model biedt.

Psychodrama is niet deterministisch in zijn pogingen om de menselijke drijfveren en bedoelingen te begrijpen. Psychodramaturgen zullen eerder geneigd zijn na te vragen, *hoe* iemand zich gedraagt in een bepaalde situatie dan *waarom* hij zo doet.

De meeste psychodramaturgen hanteren een pragmatische aanpak, maar een duidelijke coherente theorie op grond waarvan kan worden voorspeld welke interventies wel en welke niet zullen werken, biedt de psychodramaliteratuur niet.

Om die reden wordt in dit boek uitgegaan van de theorie van transactionele analyse. Deze vormt een helder theoretisch uitgangspunt, goed te combineren met psychodrama en zeer bruikbaar in de psychodramapraktijk (Gilhuis, 2000; Arendsen Hein & Van der Keuken, 1994).

2.2

Historie

Moreno had kritiek op Freud en diens ideeën over psychisch determinisme. Hij vond dat Freud te weinig ruimte liet voor spontaniteit en creativiteit. Moreno: 'In de ontwikkeling van een mens kunnen heel oorspronkelijke momenten zijn, creatieve startpunten van een nieuw begin, zonder enige horror vacui (de angst voor de leegte)' (aangehaald door Kellerman, 1992, p. 41). Deze momenten ontstaan volgens Moreno in een totaal andere dimensie dan het continuüm van het verleden, dat grotendeels bepaalt wat wij in het heden doen. Deze creatieve nieuwe beslissingsmomenten van het individu zijn niet onderhevig aan causaliteit en psychisch determinisme. Hier zet Moreno zich af tegen Freud en werd de stichter van psychodrama in de periode tussen 1909 en 1917, in de tijd dat hij in Wenen woonde en studeerde.

Berne en Moreno

In de meeste psychologische theorieën wordt uitgegaan van de veranderbaarheid van de mens en zijn vrije-keuzemogelijkheden, waarbij men niet meer door het verleden wordt bepaald. Toch wordt vrijwel nergens ontkend dat de jonge jeugdijaren, evenals erfelijke eigenschappen, van invloed zijn op de verdere ontwikkeling. Hoe groot die invloed is, daarin verschillen de persoonlijkheidstheorieën onderling nogal.

Ook Eric Berne (1910-1970) de grondlegger van de transactionele analyse, is het, net als Moreno, op verschillende punten niet eens met Freud. Beiden zijn uiteraard zeer door Freud beïnvloed en borduren verder op diens ideeën. Moreno gelooft in de creativiteit en spontaniteit van mensen, hij is een optimist en een idealist. Naast zijn uitgangspunt dat mensen niet alleen bepaald zijn en geregeerd worden door het verleden, maar in staat zijn om te veranderen, is het begrip *encounter* voor hem van grote betekenis. Daarmee bedoelt Moreno: op een authentieke wijze elkaar ontmoeten in het hier en nu, met een maximum aan betrokkenheid bij zichzelf en de ander. Moreno's ideeën kunnen samengevat worden als de filosofie van het moment: 'Vandaag begint de rest van je leven', 'Ieder mens kan veranderen, niet door te wachten tot morgen, maar door nu te beginnen'. Op dit punt laten de ideeën en methodieken van de twee psychiaters Moreno en Berne zich goed combineren. De *transactionele analyse* onderschrijft deze filosofie van het moment en heeft daarbij wel een duidelijke consistente theorie. Zij gaat ervan uit dat elk mens als jong kind 'besluit tot een levensscript' dat op die leeftijd functioneel is om zoveel mogelijk overlevingskansen te bieden. Dit levensscript wordt een leidraad voor iemands verdere leven, ook als de omstandigheden zich wijzigen en de oorspronkelijke beslissingen allang niet meer die beschermingsfunctie bezitten van destijds en ster-

ker nog, zich nu tegen de persoon keren. Het individu hoeft echter niet meer door dit script bepaald te blijven. Hij kan, al dan niet met therapeutische hulp, een nieuw besluit nemen om zijn leven een andere wending te geven.

Het begrip encounter vat de transactionele analyse samen in de populaire basisfilosofie 'Ik ben OK, jij bent OK'. Er zit een fundamentele wijsheid in dit alom bekende zinnetje. Het gaat om de existentiële *I-Thou*-relatie van de oprechte ontmoeting van twee mensen. Oorspronkelijk is dit een concept van de filosoof Martin Buber (1923, 1996). Het wil onder andere zeggen: 'Ik treed u en ook mezelf met respect tegemoet en wij beiden voelen ons daar wel bij.' In principe zal iedere hulpverlener dit uitgangspunt voor zichzelf en zijn cliënten nastreven.

Berne en Moreno waren geen persoonlijke vrienden, maar uit hun beider werk valt op dat zij creativiteit, fantasie, spontaniteit, rollen, sprookjes en mythen van groot belang achtten voor de psychotherapeutische behandeling van hun cliënten. Beiden waren psychiater, pioniers, originele geesten, die vraagtekens zetten en kanttekeningen plaatsten bij de toen sterk overheersende ideeën van de psychoanalyse van Freud.

Moreno werd in 1889 geboren in Boekarest, Berne in 1910 in Montreal. Beiden brachten het grootste deel van hun leven door in Amerika.

Uit een recensie die Berne schreef over het boek *Gestalt therapy verbatim* door Frits Perls, blijkt dat hij bekend was met en bewondering had voor Moreno's werk.

Hij schrijft daar:

'In zijn selectie van specifieke technieken deelt hij [bedoeld wordt Perls, AH] met andere actie-gerichte psychotherapeuten het "Moreno probleem", het feit namelijk dat alle tot nu toe bekende actie-gerichte technieken allereerst zijn uitgetoet door dr. J.L. Moreno in diens psychodrama, zodat het moeilijk is om in dit opzicht met een origineel idee te komen' (Berne, 1970).

Moreno en Berne hebben beiden als eerste doel de genezing van hun cliënten voor ogen. Zij richten hun behandeling op de sterke, creatieve, inventieve en gezonde kanten van hun cliënten. Beiden zijn arts, dus medisch onderlegd en gaan uiteraard uit van een goede diagnostiek, waarna zij als het ware direct aan de slag gaan.

'Benadruk vooral niet te veel wat er allemaal mis is in iemands leven, maar begin allereerst met de krachtige en gezonde kanten van de persoonlijkheid', is hun beider boodschap.

'Insight is in the action', komt van Moreno.

'Change now, think later', was een motto van Berne.

Wie zich verder wil verdiepen in de biografieën van deze twee getalenteerde, originele en charismatische psychiaters leze *Eric Berne* door Stewart (1992) en *J.L. Moreno* door Hare en Hare (1996). De twee boekjes verschenen in de reeks 'Key figures in counselling and psychotherapy'.

In de eerder vermelde casus van Marie richt zij zich als de volwassen Marie van nu, tot haar moeder:

'Als jij niet van haar, de kleine Marie kunt houden, omdat je nog vol verdriet zit om je verloren zoontje, mijn broertje, dan is dat iets wat ik wel kan begrijpen. Ik vind het erg treurig voor mijzelf, maar ik zie nu in dat ik daar niets aan doen kon. Het had met mijn persoon niets te maken, dat je niet van mij hield. Ik zal van nu af aan zelf goed voor haar, de kleine Marie zorgen en van haar houden.'

Dan omarmt en streelt zij, in de rol van volwassen Marie, de antagonist die de kleine Marie speelt, waarbij zij huilt en ontroerd is.

Eric Berne zou hierover zeggen: 'Marie kwam als jong kind tot de conclusie: "Mijn moeder houdt niet van mij" en heeft op grond daarvan daaraan mogelijk een scriptbesluit gekoppeld: "Ik ben niet goed, ik ben niet om van te houden." Nu zij inziet waar die beslissing vandaan komt, kan zij als volwassen vrouw tot een 'herbesluit' komen, om in elk geval van zichzelf te gaan houden en in te zien dat die kleine Marie wel degelijk een kind was om van te houden.'

Met andere woorden de transactionele analyse kent het verleden een belangrijke plaats toe in het ontstaan van de problemen, maar een minstens zo belangrijke rol aan de gezonde kanten van de cliënt in het heden, om die negatieve invloed uit het verleden ongedaan te maken.

J.L. Moreno was in veel opzichten zijn tijd ver vooruit. Hij benadrukte dat de problemen van het individu altijd gezien moeten worden binnen de rol die hij in zijn omgeving, zijn gezin, de groep waarin hij verkeert, vervult. Hij was een gezinstherapeut *avant la lettre*. In 1908 introduceert Moreno als eerste het woord groepspsychotherapie.

'De encounter is een relatie van twee of meer individuen in het "hier-en-nu", die dezelfde mogelijkheden van confrontatie hebben, die elkaar confronteren op alle niveaus. Groeps therapie was een direct voortvloeiende van mijn systeem van de encounter, van interpersoonlijke relaties' (Moreno, 1965).

Bij zijn poging de geest van groeien-door-spelen opnieuw te introduceren, benadrukte Moreno ideeën over spontaniteit, activiteit, creativiteit, *selfdisclosure*, risico's durven nemen en confrontaties durven aangaan. Ook vond hij voor de therapie het heden erg belangrijk (hij bedacht de term 'hier-en-nu'), en gaf veel aandacht aan non-verbale communicatie. Hij onderkende de grote betekenis die het cultiveren van fantasie en intuïtie, humor en de diepe werking van het toneelspel kunnen hebben (Blatner, 1975).

Moreno's rollentheorie heeft veel bekendheid gekregen. Zijn definitie van rol is: 'Een verzameling van rechten en plichten die horen bij een positie in de gemeenschap en voorgeschreven worden door gewoonten of wetten.' Door middel van een analyse en het uitspelen van de verschillende rollen die een mens in zijn leven kan aannemen, kan hij zich bewust worden welke rollen functioneel en welke disfunctioneel en aan verandering toe zijn. Hij is een van de pioniers van de sociale-roltheorie, waarbij hij de nadruk legt op de toepasbaarheid van deze theorie in de psychodramapraktijk. In het theater worden situaties gepresenteerd, zodat het publiek ze kan aanschouwen. Door de verschillende rollen uit te laten spelen op het toneel kunnen abstracte ideeën iets meer concreet gemaakt worden. Psychologische theorieën gaan nogal eens mank aan de neiging om te vervallen in abstracties, vage woorden en generalisaties. Door verhullend taalgebruik van protagonist Ineke bijvoorbeeld: 'Ik voel me depressief, ik ben onmachtig, het overviel me, ik ben verward, was ik maar gelukkig', kan de verwarring compleet worden. De uitdaging om een gevoel, of een klacht duidelijk te maken door iemand die rol te laten spelen, te laten personifiëren, maakt ineens veel duidelijker wat er werkelijk aan de hand is.

Ineke spreekt de antagonist in die zij voor de rollen uitkiest. Of zij een man dan wel een vrouw kiest (indien mogelijk), kan ook informatie verschaffen over haar problematiek:

'Ik ben het deel in Ineke dat zich depressief voelt, ik heb niet veel zin in het leven. Ergens diep vanbinnen ben ik kwaad, maar ik laat dat niet zien...', enzovoort.

'Ik ben het stuk, dat Ineke onmacht noemt. Nu ik erbij stilsta, ben ik ook wel koppig, ik verzet me tegen die strakke regels...', enzovoort.

'Ik ben het stuk in Ineke dat haar soms overvalt. Dan bekritiseer ik haar, zij doet vaak zo stom...', enzovoort.

'Ik ben het geluk dat Ineke zoekt. Ik ben een stralende jonge vrouw en ik heb een leuke partner...', enzovoort.

De vaagheid wordt opgeheven, de problematiek genuanceerder weergegeven. Deze concretisering biedt meer mogelijkheden, om het therapeutisch proces te onderzoeken en op gang te brengen. Zeker wanneer de onderlinge samenhang

en de wijze waarop iemand invulling geeft aan die rollen, begrijpelijk gemaakt kunnen worden vanuit een theorie.

Moreno had veel aandacht voor alle rollen die iemand in zijn leven speelt en aan anderen of aan al dan niet levende objecten toeschrijft. Daarbij ging hij vaak uit van voorbeelden uit zijn eigen leven. Hij was theaterdirecteur, echtgenoot, vader, schrijver, arts, zoon, psychiater, broer, immigrant, professor, erevoorzitter van vele beroepsverenigingen, theoloog, ex-echtgenoot, redacteur van tijdschriften en uitvinder van een bandrecorder, om maar een paar rollen die hij vervulde te noemen. Hij noemt het aspecten van 'het Zelf'. Door de rollen spontaan uit te spelen in psychodrama of op het toneel wordt het voor degene die al die rollen vervult steeds duidelijker wie hij zelf is en welke rollen hij aan anderen toebedeelt (Hare & Hare, 1996).

Voorbeeld van een rol die aan een plant werd toebedeeld.

Jane ging met vakantie naar Frankrijk. Zij ging alleen en nam haar lievelingsplant mee. Zij had er geen vertrouwen in dat haar buurvrouw die tijdens haar afwezigheid goed zou verzorgen. Het was een grote kamerlinde, die met moeite in haar auto kon. Door haar de rol van de kamerlinde te laten spelen en een antagonist haar eigen rol te laten uitbeelden kon zij zeggen: 'Ik vind het gezellig om met je mee te gaan, fijn dat je zo goed voor mij zorgt, maar eigenlijk zou ik het wel leuker vinden, als er ook nog ruimte in de auto zou zijn voor een leuke vriend voor jou. Nu neem ik zoveel plaats in dat er niemand meer bij kan.'

'We moeten ons toelagen op een goede theorie, indien we willen dat psychodrama verder groeit. Een psychodramatheorie moet de professional een kader bieden, van waaruit hij de protagonist kan begrijpen en die een basis vormt voor elke interventie' (Kellerman, 1992, p. 33).

De transactionele analyse is zo'n theorie, consistent en helder beschreven en net zomin systematisch wetenschappelijk gevalideerd als de psychoanalyse, de theorie van Rogers, de systeemtheorie of andere humanistische theorieën. Toch ben ik van mening dat psychodrama en de transactionele analyse elkaar veel te bieden hebben; het is een effectieve combinatie (Arendsen Hein & Van der Keuken, 1994).