

‘The heart of healing’: afbakening en mogelijkheden van ‘Tele’ in psychodrama

Motto: ‘Complete **Tele** is responsible for a successful therapeutic relationship, whereas disturbed **Tele** is responsible for its failure.’ Von Ameln et al. (2004)

Onderwerp & aanleiding

In de psychodrama’s ‘tril’ ik regelmatig mee met de protagonist. Vaak is het dat ik tranen in mijn ogen krijg, als de protagonist iets doormaakt in het drama. Hoe werkt dit? Welke woorden kent de psychodramataal om dit te benoemen? Wanneer is het gezond en behulpzaam en wanneer onhandig?

Enkele aanleidingen uit de afgelopen weekenden:

- a) Bij een psychodrama van A. komt zij op een punt dat ze probeer woede te uiten door op een kussen te slaan. Ik zit in het koor en voel dat er tranen beginnen te stromen. B. zit naast mij een slaat haar arm zorgzaam om mij heen. Ik probeer te seinen dat ik okay ben, dat de emotie niet de mijne is. Komt dit aan?
- b) In een psychodrama van C. ben ik de co. Als zij verschillende delen van zichzelf opstelt en daar mee in gesprek gaat, merk ik dat ik bijna niet meer op mijn benen kan staan. Ik voel me heel erg zwaar, bang dat ik flauw ga vallen, ook somber. Naderhand deel ik mijn belevingen met C. Zij geeft aan dat zij zelf bang was deze gevoelens te krijgen in haar drama. Heeft hier een onbewuste verschuiving plaatsgevonden van haar emoties naar mij? En droeg ik het voor haar? Of was dit overdracht?
- c) Bij een psychodrama van D. lukt het me slecht om me te concentreren. Het thema blijft buiten me staan, ik doe zo goed mogelijk mee, maar het raakt me niet echt. Het voelt ook niet of de kern in D. echt op tafel komt. Er lijkt bij haar een soort ‘kop-kruis’ verbinding te missen. In de autorit naar huis delen anderen met mij dat ze moeite hadden om mee te trillen in het drama van D. We hebben het er over hoe verschillend dat kan zijn.
- d) Ik luister naar de interpretatie van docent E. over de protagonist van het drama. Ze pakt er precies de kern uit in mijn beleving. Hoe kan zij keer op keer zo zuiver de emotionele essentie van iemands onderwerp verwoorden? Ik vraag haar er naar en zij geeft aan dat ze begint via wat ze in haar lichaam ervaart, zoekt vervolgens ... naar de juiste woorden.

In a) is het duidelijk voor mij dat dit niet mijn emoties zijn, maar die van de ander. In b) is het minder makkelijk op te helderen wat van wie is, wat intuïtie en wat overdracht is. In c) was er een gebrek aan groepstrilling en d) zou ik als de best practice kunnen zien voor mij.

Sensitiviteit & authenticiteit betreffen mijn persoonlijke aandachtsveld in deze opleiding. Vanuit dat leerdoel en vanuit een vorming als psychodrama professional wil ik nog beter begrijpen wat hier speelt.

In dit werkstuk ga ik uitzoeken wat de waarde of belemmering van dergelijke fenomenen zijn voor psychodrama. Is er een samenhang met het mysterieuze begrip Tele? Wat is het verschil met empathie? Met ‘felt sense’? Wanneer is iets Tele en wanneer overdracht, uitbesteding of projectieve identificatie? Wat stelt Tele precies voor? Wat is de functie van dit begrip in relatie tot de kwaliteit van psychodrama? Is er een relatie met met de eigenschap hoogsensitiviteit? Hoewel de theoretische verkenning me ook zeer boeit, ga ik hier vooral zoeken naar toepasbare inzichten, die director, co en leden in het koor helderheid kunnen geven om de kwaliteit van psychodrama’s te verhogen.

Zoek/vraag (en subvragen)

- Wat is de waarde van het begrip 'Tele' voor (kwaliteit) van een psychodrama?
 - Hoe is Tele te definiëren?
 - Hoe verhoudt Tele zich tot empathie en overdracht?
 - Wat is de waarde van Tele?
 - Hoe verhoudt Tele zich tot hoogsensitiviteit?
 - (Hoe) kan een director Tele (ten positieve) beïnvloeden?

Afbakening van Tele

Voor Moreno en Moreno (1975, p. 234) is Tele het cement dat individuen en groepen bij elkaar houdt. Een andere omschrijving is het proces dat individuen naar elkaar toe trekt of hen van elkaar wegduwt (Moreno 1937, p. 213). Of de sociaal-gravitationele factor die tussen individuen werkt (Moreno 1985, p. 84). Dit gaat (ook) over empathie van de ene persoon naar de ander (Moreno en Moreno 1975, p. 6). Tele-reciprociteit is dan te begrijpen als het gemeenschappelijke kenmerk van alle ervaringen van ontmoeting. Het is de intuïtieve 'klik' tussen de deelnemers (Moreno 1956, p. 276).

Andere auteurs interpreteren deze empathie (in vergelijking met Moreno) meer als een procesmatig gebeuren. Empathie omvat dan niet alleen een relatief automatische emotionele resonantie, maar ook een actieve verbeelding die het geheugen betreft omdat het relevante ervaringen in de verwerking brengt, die worden opgeroepen door relevante gevoelens. (Allen et al. 2008, p. 38).

Elders spreekt Hutter (2002, p. 92) over Tele als mediale communicatie en als een zesde zintuig dat ontwikkeld moet worden voor het geïmproviseerde samenspel. De krachten tussen de spelers komen volgens hem overeen met Tele. Die kracht betreft een wederkerige kracht die zorgt voor binding en groepscohesie.

Voor het drama zijn Tele-relaties in een groep belangrijke kanalen van informele informatie en communicatie (Leutz (1974, p. 20) Ze zijn brandpunten van sociaal-creatieve samenwerking en verantwoordelijk voor de innerlijke samenhang van de groep.

Overdracht

Wat betreft verschillen met overdracht is Tele op te vatten als een wederkerige, werkelijkheidsgerichte waarneming, als een objectief systeem van interpersoonlijke relaties dat waarneembaar aanwezig is voor alle groepsleden. Overdracht daarentegen is subjectief en toe te schrijven aan één persoon. (Moreno en Jennings. 1960, p. 43). Hoe langer een relatie duurt, hoe meer Tele de overhand neemt en niet de overdracht (Moreno 1947, p. 25). De functie van Tele kan daarom gedefinieerd worden als een groepsbinder, terwijl overdracht meer een desintegrator is.

Trainbaar?

Tele-gevoeligheid zou te ontwikkelen zijn (Blatner 2009, p. 11) en zelfs trainbaar. Psychodrama leiders zouden daarom in hun opleiding in psychodrama moeten leren om het vermogen om met psychodramatechnieken het intrapsychische proceswerk (hun Tele-vermogen) van de protagonisten te ontwikkelen (Hutter en Schwehm, 2009, p. 202). Daartoe is een belangrijke voorwaarde dat de director voldoende ruimte voelt om zich te verbinden met het intuïtieve (wetende) veld om Tele een kans te geven. Dit vraagt ook een soepele omgang met de vorm, wat zich vaak ontwikkelt als onzekerheid afneemt.

Een conclusie over het voorgaande is dat het dus niet eenvoudig blijkt om de Tele-dimensie van de psychodrama's helder in objectieve termen te omschrijven. Meer cognitief-intellectuele publicaties zoeken de oplossing van vaagheid in een verdeling in:

- een *Tele-proces*: de weg naar een Tele-relatie
- de *Tele-relatie*, die het ideaaltypische resultaat is van een geslaagd Teleproces.

Het wordt spannend qua gehanteerde taal als Krüger vier stappen presenteert die doorlopen zouden moeten worden om het Tele-proces te laten slagen (Krüger 1997, p. 80; 2000, p. 67). Het gaat om: 1) aantrekking en afstoting, 2) interactie, 3) integratie en 4) overeenstemming over een gemeenschappelijke interpretatie en consensuele relatieverwezenlijking. Met name in de toelichting op de eerste fase valt het gebruik van het woord 'energetisch' op. Krüger omschrijft die eerste fase als: aantrekking en afstoting creëren in een ontmoetingsruimte tussen de interactiepartners met een energetische uitwisseling in een minstens tijdelijke gemeenschappelijke verwarmingszone.

Reflectie & interpretatie

Hoewel sommige auteurs het Tele-concept willen ontdoen van zijn soms mystiek overdreven betekenis, door Tele te begrijpen als een Tele-proces naar een Tele-relatie, komt de meest waardevolle uitleg voor mij van Zerka Moreno (2000). Zij beschrijft Tele als:

“Perhaps Tele can be understood as combining sensibility and understanding. My own interpretation of the essence of Tele is: liking, loving and respecting in one.”

Als functies van Tele ziet zij: het versterken van de relatie als werkzaam principe in heling en het opzetten van eilandjes van veiligheid. Zo kan heling relationeel gefaciliteerd worden. Het verschil tussen Tele, overdracht en empathie bestaat er in deze visie uit dat overdracht en empathie éénrichting verkeer betreffen, versus dat Tele tweerichtingsverkeer is. Om de kracht van Tele te kunnen benutten of versterken dient zij gezuiverd te worden van overdracht en empathie, opgeschoond als het ware.

Echt antwoord op mijn zoektocht naar betekenis van Tele vind ik in de uitspraak van Moreno waarin hij zich afvraagt of we ons zouden kunnen vergissen door te stellen dat de psyche in het lichaam huist. Wat zou er gebeuren als we dit omdraaien? En uitgaan van de situatie dat het biologische lichaam zich binnen een sfeer van de psyche bevindt?

“Group research shows that they find their expression between people, in interpersonal and intergroup relations, traveling throughout the network, sometimes visibly, sometimes not, but often without predictable effects. The energy involved in these streams of feelings and moods which feeds them we assume to be 'Tele'” (Moreno 1943, p. 320).

Niet alleen is dit een acceptabele uitleg voor observeerbare 'toevalligheden' die frequent voorkomen in psychodrama's, zoals bijvoorbeeld dat antagonisten gekozen worden op basis van de stroom van emotionele kennis waarin ze 'meetrillen' met de protagonist en bijvoorbeeld achteraf blijkt dat een antagonist precies een dergelijke ervaring heeft gehad. Deze toevalligheden kunnen nu worden begrepen als voortkomend uit een gedeeld energetisch veld waarin mensen (onbewust) verbonden zijn en informatie overdragen. Belangrijke detaillering hiervan is de uitleg van Moreno dat dit energetische veld een stroom van gevoelens en emoties zou voeden.

De consequentie van deze opvatting, is dat: a) Mensen die sensitief zijn voor energie in ruimtes, in personen en tussen mensen, goede antennes voor Tele in een psychodrama hebben. En b) dat oefeningen die op energetisch niveau verbinding tussen groepsleden versterken, zouden kunnen bijdragen aan een sterke Tele in de groep, die het psychodrama werk en de opbrengst in termen van heling bevordert.

Toepassingsmogelijkheden

Hierbij maak ik een onderscheid tussen manieren om op individuele wijze Tele te adresseren versus het bevorderen of adresseren van Tele als kenmerk, vaardigheid of verschijnsel op het niveau van de werkende groep.

- Het bevorderen van individuele bijdragen aan Tele binnen psychodrama (opleiding) kan via: het onderwerp helder definiëren met de groep en deelnemers bewust te maken van aan- en afwezige Tele (ter herkenning en bewustwording). Door reflectievragen een gesprek er over voeren. Zoals: wanneer werd je in het psychodrama getrokken met je aandacht, intuïtie en gevoel, en bij wanneer niet? Waar zou dat mee samen kunnen hangen?
- Verhelderen van verschillen tussen Tele en individuele overdrachtsmechanismen via zelfonderzoek. Reflectietools aanbieden om de eigen ervaringen uit te zuiveren te qua overdracht, empathie en/of Tele na de uitgevoerde psychodrama's.
- Nagaan wie in de groep een van nature grote(re) gevoeligheid voor Tele zou kunnen hebben. Dit zijn mensen die de energetische en emotionele sfeer binnen een groep goed aanvoelen, die zich identificeren als hoogsensitief. Hoogsensitiviteit is een aangeboren en genetisch doorgegeven eigenschap, herkenbaar aan een (met scans te detecteren) neurodivergent brein. Aron concludeert dat uit meerdere onderzoeken blijkt dat bepaalde mensen sterker geprikkeld worden dan gemiddeld. In interne zin zijn mensen met hsp gevoeliger voor emoties, pijn, genot en andere lichamelijke en geestelijke ervaringen. In externe zin zijn mensen met hsp niet alleen gevoeliger voor geluiden en geuren en voor visuele en tactiele stimulatie, maar blijken zij ook meer indrukken op te nemen, waardoor zij zich eerder en meer bewust zijn van sfeer, energie en het aantal mogelijke scenario's dat een omgeving in zich bergt (Aron, 2013).

Wat betreft het bevorderen van Tele op groepsniveau zou het programmeren van activiteiten die een groep op de energetische laag verbinden, bijdragen aan de groeps-Tele en aan de kwaliteit van psychodrama. Dit gaat dan over warming up oefeningen, bijvoorbeeld.

Conclusies:

- Om Tele goed te begrijpen is het volgende beeld van Zerka Moreno waardevol: een fysiek lichaam dat zich in een psychisch-emotioneel veld bevindt waarin mensen met elkaar meetrillen.
- Dit vraagt om het toevoegen van taal die over energie gaat in het psychodrama jargon, en oefeningen die recht doen aan de energetische laag.
- Ook lijkt het zinvol om Tele actief bespreekbaar bespreekbaar te maken, door verschillen met andere begrippen uit te leggen en reflectievragen hierover te bevorderen in de nabesprekingen in psychodrama groepen.
- Er liggen ontwikkelkansen om Tele actief te bevorderen in (leer)groepen die verder gaan dan de gehanteerde warming ups.
- Sommige mensen zijn gevoeliger voor Tele dan andere. Het identificeren van mensen met een 'hoogsensitief' brein, kan ook een bijdrage hieraan leveren.

Ten slotte

Gezien de richtlijn voor de beperkte omvang van dit werkstuk zijn niet alle relevante begrippen hier zorgvuldig genoeg uitgezocht. Er ligt een kans om de redenering preciezer te maken door ook de aanverwante begrippen uit de psychoanalyse en bijvoorbeeld de begrippen 'felt sense' of 'het wetende veld' te definiëren en betrekken in de zoektocht naar Tele als sleutel tot 'the heart of healing' in psychodrama.

Literatuur

- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Kensington Publishing Corp.
- Blatner, A. (2009). Tele: The dynamics of rapport. www.blatner.com/adam/pdntbk/Tele.htm.
Zugegriffen: 19. Sept. 2009.
- Hutter, C. (2002). *Psychodrama als experimentelle Theologie. Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos aus praktisch-theologischer Perspektive* (2. Aufl.). Münster: LIT Verlag.
- Krüger, R. T. (1997). *Kreative Interaktion. Tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Krüger, R. T. (2000). Begegnung als Rahmen psychodramatischen Denkens und Handelns in der Einzeltherapie. *Psychodrama*, 2000(18/19), 65–90.
- Krüger, R. T. (2010). What is Tele? A clarification and further development of Moreno's concept of Tele. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 9, 225–238.
- Leutz, G. (1974). *Psychodrama. Theorie und Praxis. Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Berlin: Springer.
- Moreno, J. L. (1937). Inter-personal therapy and the psychopathology of inter-personal relations. *Sociometry*, 1(1–2), 9–76.
- Moreno, J. L. (1947). *Open letter to group psychotherapists. An introduction to sociatry. Psychodrama monographs No. 23*. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1956). The sociometric school and the science of man. *Sociometry*, 18(4), 361–374. Aufl.). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Moreno, J. L. (1985). *Psychodrama* (Bd. 1., 7. Aufl.). Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L., & Jennings, H. H. (1960). Statistics of social configurations. *The Sociometry Reader*, 19–51.
- Moreno, J. L., & Moreno, Z. (1975). *Psychodrama* (Foundations of psychotherapy: Bd. 2). Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, Z. T., Blomquist, L. D., & Rützel, T. (2000). *Psychodrama, surplus reality and the heart of healing*. London: Routledge.
- Moreno, Z. T. (2000). The function of 'Tele' in human relations. In *The evolution of psychotherapy: A meeting of the minds* (pp. 289–301). Phoenix, AZ: Erickson Foundation Press.
- Von Ameln, F., Gerstmann, R., & Kramer, J. (Hrsg.). (2004). *Psychodrama*. Berlin: Springer.