



BYLAAG 1 RELEVANTE STELLINGS UIT OORSPRONKLIKE PROTOKOLLE

SESSIE 3

Annelie:

- Bang aan begin. Onseker of met ander kan deel. Ervaring dat gedwing word om voort te gaan en te wys ten spyte van vrees. Bang ander gaan dink sy is vreemd, maar wil hê hulle moet weet wat gebeur het. Ander voel beter omdat hulle weet wat met haar gebeur het.
- Ervaar losvloeiing van emosie.
- Ervaring van werklikheid van die situasie.
- Voel sleg teenoor hulp-ego wanneer woede teenoor hom getoon word. Kan verby "slegvoel" gaan en voortgaan met psigodrama. As deur aanvanklike "slegvoel" teenoor hulp-ego beweeg, voel dit goed.
- Dubbel-tegniek veroorsaak verwarring, maak deurmekaar. Gedagtes speel rond en soek na regte gevoel. Al is woorde nie presies nie is die gevoel die belangrikste. Die gevoel moet uitkom. Dubbel help dat gevoel wat binne is kan uitkom al is sy woorde nie presies nie.
- Rolomruiling aaklig as rol van antagonis/aggressor moet speel. Self nog nooit vantevore in sy posisie probeer plaas nie. "Verwoes my brein" om dieselfde emosies as hy te ervaar. "Ek voel ek is hy". Woede en hartseer as gevolg van die ander se woorde en emosie.
- Aangenaam verras oor ander se ondersteuning. Kan in ander sien hoe hulle voel. Ander weet hoe ek voel. Voel dit was onnodig om dit nie vroeër met ander te kon deel nie.
- Ervaar pyn as aan die situasie dink.

Daniël:

- Ervaar as gehoorlid hartseer en meegevoel met protagonis en haar situasie.
- Skokkend om potensiaal van psigodrama om emosie te ontlok, waar te neem.
- Weet hoe protagonis voel en deel dit met haar.
- As hulp-ego bly meegevoel by protagonis. Nie moontlik om antagonis se motiewe te begryp as sy rol gespeel moet word nie.

Anton:

- Onaangenaam om rol van antagonis te speel. Poog om in rol in te leef, slaag nie daarin nie.
- Moet doen wat dubbel sê - verbreek konsentrasie en verminder inlewing.
- Negatiewe ervaring van antagonis speel bestaan. Ongeag hiervan is daar tog 'n behoefte om die protagonis te help.

Lea:

- Verheug dat protagonis gehelp is. Kon help om protagonis se innerlike gevoel uit te bring.



- As gehoorlid ingeleef in situasie. Wou fisies betrokke raak as gevolg van beleefde emosie. Wou huil uit meegevoel met protagonis. Wil protagonis help, maar voel hulpeloos.
- Sê as dubbel dinge wat protagonis help om emosie na vore te bring. Val terug op eie vorige ervaring om te kan dubbel.
- Voel beter om aan protagonis jou ondersteuning te beloof. Wil hê protagonis moet weet dat haar emosie begryp word.
- Indien protagonis se tema betrekking het op eie lewe, put gehoorlid ook waarde daaruit.

SESSIE 4

Annelie:

- Intensiteit van psigodrama word gelykgestel aan intensiteit van probleem.
- Rolomruiling voel vreemd. Weet nie presies wat ander persoon sal sê nie. Moeilik om in rol van persoon te wees wat jy dink is anders as wat jy is.

Lea:

- Bang by moontlikheid van protagonis wees. Wil nie regtig oopmaak nie, wil nie hê ander moet weet hoe sy voel nie. Moontlikheid van verkiesing as protagonis voel soos betreding van privaatheid. Vrees vir eie aggressie wat in eie psigodrama na vore mag tree. Wil nie bejammering van ander ervaar nie. Ander sal nie verstaan nie want hulle het nie die situasie beleef nie.
- Inlewing in emosie van karakter as hulp-ego. Voel vreemd om daardie emosie te beleef. Meegevoel met protagonis én antagonist - konflik omdat protagonis se kant wil kies en tog ander karakter se emosie kon beleef.
- Voel dat psigodrama protagonis help. In psigodrama wys mense hulle ware gevoelens. Meer selfvertroue om ware gevoel in psigodrama te wys.
- Weet hoe protagonis voel, was ook al in so 'n situasie.
- Protagonis leer iets uit psigodrama. Leer vaardighede bv. kommunikasie met ouers. Leer protagonis iets van haarself en van ander karakters in die drama.

Anton:

- Psigodrama nie veel waarde as nie selfde tema in eie lewe ervaar as protagonis nie.

Daniël:

- As selfde ervaring as protagonis gehad het, kan iets uit psigodrama geleer word.
- Vorm opinie oor gedrag van karakter tydens die speel van daardie karakter. Speel rol soos dink dit gedoen moet word, maar ervaar nie daardie persoon se emosie nie.
- Makliker om rol te speel as iemand vir jou dubbel.



SESSIE 5

Karin:

- Opwarming maak emosies los.
- Ervaar as protagonis angs weens opgewekte herinneringe.
- Voel lam en senuweeagtig nadat gekies is as protagonis.
- Na afloop van psigodrama ervaar protagonis gevoel van verligting, voel beter omdat dit met ander kon deel.
- Moeilik om rolle met karakter om te ruil omdat ander karakter se houding skokkend is.
- Simbole word vergestaltung van emosie, verplaas emosie vanaf karakter na simbool. Simboolgebruik verhoog ervaring van situasie as werklikheid.
- Tydens opstel van toneel kom alles terug. Iets verander binne groeplid - begin meer soos plek en tyd voel waar lewensdrama werklik afgespeel het. Kon deeglik inleef.
- Deel van lewensdrama in psigodrama verhoog gevoel van vertrouwe in ander groeplede.
- Deel van ervarings bring emosies en herinneringe uit protagonis se eie lewe na vore.
- Rolomruiling met antagonis - "voel of ek soos hy raak".

Janet:

- Aan begin skrikkerig, deurmekaar - weet nie wat gaan gebeur nie, nodigheid om self in skoene van ander te sit.
- Omgee vir ander groeplid.
- Kan protagonis se punt insien, kan dink hoe sy voel.
- Opwarming voel vreemd. Emosies word opgewek.
- Moeilik om self in rol van ander te plaas. Harde werk. Sal kan sien wie die persoon wie se rol jy speel, werklik is.
- Voel dat protagonis gehelp is.
- Voel oorweldig.

Neels:

- Voel verward na die tyd.
- Kry dit reg om in diepste probleme in te gaan in psigodrama, ervaar dit as skrikwekkend.
- Vrees dat ander sal seermaak en dat eie emosie onkontroleerbaar sal raak as eie lewensdrama uitbeeld.
- Ervaar protagonis se pyn.
- Kan in karakter se rol inleef en agterkom hoe hy voel.

SESSIE 6

Karin:

- Goed om hom te help, maar hartseer om te sien wat in sy lewe aangaan.
- Gevoel raak meer intens na einde van psigodrama.
- Deur ander rol te speel wek dit van hulp-ego se eie emosie - dit wat op



- Aan begin nie regtig lus vir psigodrama nie.
- Intensiteit van emosie aan begin nie so hoog nie - raak meer persoonlik betrokke wanneer self 'n rol aanneem.
- Intensiteit neem toe na punt van katarsis.
- Emosie in rol van ander karakter word opreg gevoel en beleef.
- Gevoel van een-wees met protagonis.

Adri:

- Ervaar intense emosie. Verrykend - wek sterk emosie oor eie lewensituasie.
- Aanvanklik bang.
- Voel magteloos - wil protagonis help maar weet nie hoe nie.
- Ongemaklik met fantasie-element.
- Ongemak met en verleë om van self met ander te deel.
- Help protagonis deurdat hy weet ander deel sy ervaring.
- Selfbewus as hulp-ego omdat ander se aandag op haar fokus.
- Vermoed dat protagonis nie oor sy emosies wil praat nie, kry hom jammer en wil sy gevoel spaar.

Kobus:

- Ervaar sterk "negatiewe" emosie - wil dit nie ervaar nie
- Plaas self in posisie van protagonis - voel soos hy voel - sterk identifikasie met protagonis.
- Aksie-metode van self uitdruk in opwarming - meer gemaklik as verbale uitdrukking.
- Herbelewing van situasie wat in afsluiting met ander gedeel word.
- Laat met gevoel van onsekerheid, verwarring.

George:

- Voel werklik.
- Voel beter na die tyd, probleem voel ligter. Koppel dit aan ervaring van katarsis.
- Plaas self in situasie van ander tydens rolomruiling - besef hoe hy voel. Dit nie voorheen besef nie.
- Opstel van toneel maak dat situasie werklik word. Help om in die situasie in te kom.
- Voel verlig dat situasie met ander kon deel.

Neels:

- Psigodrama wek ook emosie by groeplid
- Ervaar selfde emosie as groeplid
- Voel simpatiek teenoor protagonis.
- Plaas self as gehoorlid in situasie van karakters en dink hoe hulle moet voel.
- Voel dit help ander wat tema van protagonis deel.
- Bring emosie na bewussyn wat verwarring veroorsaak.
- Bring emosie wat hy nie geweet het hy het nie, na bewussyn.
- Emosie tree tydens die aksie na vore.



BYLAAG 2 LYS VAN BETEKENIS-UITDRUKKINGS

- Protagonis-wees aanvanklik angswekkend, hou verband met opinie van ander - hul vermoë om aanvaardend te wees en begrip te openbaar. Angs veroorsaak teenkanting aan begin en voortbeweging van proses is onder dwang. Afgesien van vrees vir ander se opinie is daar behoefte om toneel met hulle te deel en dat hulle weet wat plaasgevind het.
- By punt van katarsis word teenkanting teen proses gestaak en nou is ervaring van werklikheid van situasie hoër - dus is beleving van hier-en-nou van situasie hoog by punt van katarsis.
- Aan begin moeilik om te onderskei tussen groeplid en karakter wat hy speel. Moeilik om te onderskei of emosie teen karakter of teen groeplid gerig word. Veroorsaak beperking in vloeï van proses, wat manifesteer in skuldgevoel teenoor medegroeplid, terwyl die skuldgevoel nie deel van lewendrama vorm nie. Soos proses voortgaan, raak onderskeid duideliker en beïnvloed protagonis se houding jeens groeplid nie meer sy houding jeens karakter nie. Deurbewegingsproses laat protagonis toe om met drama voort te gaan en eindresultaat voel goed. Dus eers wanneer drama vir protagonis werklikheid geword het, word proses as terapeuties beskou.
- Eksterne insette soos in geval van dubbel-tegniek veroorsaak verwarring. Oorlaaiing op kognitiewe vlak, wat op emosionele vlak geprosesseer moet word. Verminder kognitiewe en emosionele betrokkenheid by situasie deurdat handeling outomaties word. Verwarring net oplosbaar as eksterne inset geïnternaliseer word en groeplid op daardie vlak voortgaan. Weer emosionele betrokkenheid belangrik vir vloeï van proses.
- Emosionele ervaring van protagonis aan begin in antisipering van ander groeplede se denke en houding. In afsluitingsfase het protagonis 'n ervaring van empatie, begrip en sorgsaamheid vanaf ander groeplede. Die teendeel van dit wat aan begin gevrees word en beperkend is, is aan die einde teenwoordig.
- In proses van rolomruiling van protagonis met antagonis, is impak op emosionele vlak baie sterk en oorwegend negatief. Op kognitiewe vlak verwarring en onvermoë tot inlewing. Selfs tydens rolomruiling is fokus op herbeleving van eie emosie en nie op inlewing in en empatie met antagonis nie.
- In afsluitingsfase 'n gevoel van nabyheid aan groeplede. Deel van intense emosionele ervaring lei tot verhoogde emosionele nabyheid, gevoel van ondersteuning en wedersydse begrip, waar geantisipeerde teendeel aan begin van drama die psigodrama-proses en emosionele openbaring, gestuit het.
- Emosionele betrokkenheid by protagonis deur gehoorlid en skok in besef van psigodrama se potensiaal tot emosionele loslating.
- Rol van antagonis aanneem gekenmerk deur onvermoë om sy gedrag en motiverings op kognitiewe vlak te verstaan, onvermoë tot inlewing in rol van antagonis en oorspoeling en vernietiging deur antagonis. Konflik



tussen onwilligheid om rol te speel en besef dat dit vir protagonis waardevol kan wees.

- Groeplid in rol van hulp-ego bewus van proses van emosionele loslating in protagonis. Voel instrumenteel in die proses en wek ervaring van satisfaksie.
- Betrokkenheid van gehoorlid op emosionele vlak lei tot behoefte aan fisiese betrokkenheid by drama.
- Belewenis dat protagonis “swaarkry” in lewensdrama en behoefte om protagonis te red, telkens gevolg deur besef van magteloosheid. Gevoel dat groeplede van hulp was eerder wanneer self aan drama deelgeneem het sodat protagonis deur situasie kon beweeg en nie wanneer groeplede protagonis uit situasie “red” of wegneem nie.
- Terugval op eie lewensituasie deur dubbel - eie lewensdrama van dubbel word by situasie betrek. Kan as dubbel ‘n ander hulp-ego bystaan om protagonis se emosie na vore te bring deur by te dra tot die werklikheid van die ervaring vir die protagonis.
- Afluitingsfase gaan oor kommunikasie van ondersteuning en begrip aan protagonis.
- Psigodrama van ander ook betrekking op hulp-ego se lewe. Ervaar ook emosionele bevryding na afloop van psigodrama.
- Intensiteit van psigodrama word gelykgestel aan intensiteit van probleem: hoeveelheid energie wat in probleem geïnvesteer word, word ook in die psigodrama geïnvesteer.
- Rolomruiling dwing groeplid om ondersoek in te stel na psige van karakter wie se rol hy speel. Moet siening van persoon heroorweeg.
- In antisipasie van moontlik protagonis wees, ervaar groeplid vrees. Weier proses van protagonis wees en stuit proses vir haar uit antisipering van die invloed wat dit sal hê bv. dat ander haar sal bejammer en uit die oortuiging dat ander nie ten volle sal begryp nie en dat hulle haar privaatheid sal binnedring.
- As hulp-ego vind proses binne groeplid plaas waar opponerende emosies versoen moet word. Kry nie gevoel van “oorneem van persoonlikheid” soos wanneer protagonis met antagonis rolle omruil nie. Kan rol met emosie van antagonis speel en steeds protagonis se emosie en kognisies verstaan.
- Na afloop van drama is gevoel dat protagonis selfvertroue opgebou het deur loop van drama en dat sy opregte en baie persoonlike emosies en ervarings met groeplede kon deel.
- Vir gehoorlid lyk dit na ‘n leerproses waar bv. nuwe vaardighede aangeleer word, inligting oor die self en die antagonis(te) aan die protagonis bekend word (wat voor die drama nie bekend was nie). Proses wat op emosionele vlak afspeel het dus kognitiewe effek ook.
- Groter emosionele betrokkenheid as ervaring/tema met protagonis deel.
- Neem rol van karakter (as hulp-ego) op kognitiewe vlak aan, hoef nie emosioneel betrokke te wees om rol te kan speel nie.
- Herbelewing van emosie wat met situasie van lewensdrama gepaard gegaan het. Beskrywing van die ervaring vind vir protagonis op emosionele vlak plaas.



- Na afloop is verligting teenwoordig wat gekoppel word aan die feit dat die lewensituasie aan groeplede bekend is.
- Rolomruiling van protagonis met antagonis behels konfrontering met realiteit van antagonis se emosie, gedrag en motiewe, maar insig daarin volg nie noodwendig nie.
- Gee van simbole is proses waardeur emosies vergestalt word. Mees prominente gevoel wat jeens 'n persoon of situasie ervaar word, kry fisiese teenwoordigheid en groeplid kan dit direk konfronteer. Wek 'n sin van werklikheid en bring lewendrama in hier-en-nou.
- Voorstelling van karakters, opstel van toneel en selfaanbieding bring verandering vir protagonis. Lewendrama kom in hier-en-nou in.
- Ondersteuning wat tydens afsluitingsfase gekommunikeer word, bring vertrouwe in ander. Besef van gedeelde ervarings vind plaas.
- Na verkiesing as protagonis is groeplid senuweeagtig, bang, liggaam voel lam.
- In opwarming begin losmaking van emosie - opwarming dus beginpunt van die proses.
- Bangheid aan begin van drama nie net van toepassing op protagonis nie, ook waar vir ander groeplede. Verder gevoel van deurmekaarheid teenwoordig. Aan begin reeds ervaring van empatie met protagonis.
- Aanneem van rol verg inspanning, aanvanklik moeilik, soos in rol inkom begin karakter duideliker raak omdat hy deur die lewendrama meer bekend raak.
- Drama laat groeplid met gevoel van oorweldiging en verwarring. Emosionele impak was groot. Voel dat ervaring waardevol vir protagonis was.
- Openbaring van intensiteit van 'n ander se probleem skrikwekkend vir mede-groeplid.
- Bang vir onkontroleerbaarheid van eie emosie. Deel van proses: uitspeel van emosie wek vrees, behoefte om daardie emosie aan bande te lê.
- Bewuswording van aard en intensiteit van ander se gevoel. Proses van inlewing, nie net in ander karakters nie, maar ook in situasie van protagonis.
- Prominent is die deel van emosie en die verligting wat dit bied.
- Inlewing in situasie van protagonis en bevredigend om deel te hê aan proses wat as waardevol vir protagonis beskou word.
- Toename in intensiteit van proses na einde.
- Bou op na punt waar gevoel meer intens is.
- Raak meer persoonlik betrokke.
- Impak op persoonlike situasie deurdat deelname in rol van hulp-ego raakpunte met eie situasie aksentueer.
- Gebrek aan belangstelling, onwilligheid, intensiteit van emosie laag aan begin.
- Met aanneming van rol, d.w.s fisiese betrokkenheid by aksie, verhoog emosionele betrokkenheid. Emosionele intensiteit en betrokkenheid hoog by punt van katarsis.
- Opregte ervaring van emosie van karakter deur hulp-ego - hoe hoër identifikasie met en inlewing in 'n rol, hoe hoër intensiteit van emosionele betrokkenheid. Verhoog ook begrip van situasie en empatie met



protagonis. Weens aanklank by tema van psigodrama kry hulp-ego ook insig in haar eie situasie.

- Intense emosionele ervaring van hulp-ego nie net betrekking op situasie van protagonis nie, maar - weens identifikasie met tema - ook betrekking op eie lewensituasie.
- Besef van eie magteloosheid wanneer probeer om as buitestaander die protagonis se situasie te verander.
- Moet kan oorgang maak van werklikheid na fantasie-vlak en fantasie in hier-en-nou as “werklikheid” beleef.
- In afsluiting word daar gevra vir selfopenbaring.
- Universaliteit van protagonis se ervaring in afsluiting sigbaar.
- Potensiaal van groeplid om “negatiewe” emosie te tolereer beïnvloed houding jeens psigodrama.
- Proses van identifikasie met protagonis as gedeelde ervaring uitgespeel word.
- Aksie-metode gemakliker manier van selfuitdrukking as suiwer verbale metode. Opwarming inleiding tot aksiegerigheid van res van proses.
- Tesame met selfopenbaring in afsluitingsfase kom herbelewing daarvan.
- Aan einde van proses is gevoel van verwarring en onsekerheid oor eie situasie, gedagtes en emosie teenwoordig - invloed van psigodrama op hulp-ego’s se eie lewensituasie word sigbaar.
- Bewustheid van werklikheid van ervaring. Die brug tussen spel en werklikheid het hoogtepunt tydens ervaring van katarsis. Laat groeplid aan einde met gevoel van verligting en dat probleem meer hanteerbaar is. Herbelewing van situasie in hier-en-nou vir groeplid ‘n terapeutiese belewenis.
- Rolomruiling bring nuwe perspektief op hoe ander die gedrag van die protagonis ervaar.
- Opstel van toneel bring lewensituasie in hier-en-nou en verhoog betrokkenheid en inlewing.
- Inlewing in situasie van protagonis bring ook herbelewing van emosie in verhouding tot eie lewensituasie deurdat sekere ervarings met protagonis gedeel word.
- Inlewing ook moontlik as gehoorlid.
- Onbewus van intensiteit van beleefde emosie tot in psigodrama daarmee gekonfronteer is.