

Mooli Lahad's *Verhaal-in-zes-plaatjes -methode* (*Six-Piece Story-Making*)

Mooli Lahad (Israëlish psycholoog, dramatherapeut en bibliotherapeut van het *International Trauma Relief Network*) geeft een methode aan om te onderzoeken welke manier(en) iemand heeft om met moeilijke situaties om te gaan. Deze staat bekend als de **Six-Piece Story-Making (6-PSM)** -methode.

Deze methode werkt als volgt:

Neem een tekenvel, verdeel het in zessen en teken of schets in zes plaatjes een eigen verhaaltje:

plaatje 1: een held die je aanspreekt of een fantasie-held,

plaatje 2: de missie of taak van die held,

plaatje 3: iets of iemand dat/die de held kan helpen zijn of haar taak te volbrengen,

plaatje 4: een obstakel (iets of iemand) dat in de weg staat bij de vervulling van de taak,

plaatje 5: hoe de hoofdfiguur dit obstakel voorbij komt / ermee afrekent / o.i.d.,

plaatje 6: en dan... – eindigt het hier of hoe gaat 't verder?

Uit de manier waarop het getekend en mondeling toegelicht wordt, en de context en inhoud (thema's) die in dit verhaaltje zitten, kan afgeleid worden hoe je vooral gewend bent om met moeilijke situaties om te gaan. We hebben van nature een bepaalde manier hiervoor ontwikkeld, maar we kunnen op de voor 'narratieve therapie' karakteristieke wijze leren zoeken naar andere manieren die ons ook of wellicht zelfs nog beter liggen. Een tweede voordeel is dat variatie ons leven rijker zal maken.

Het goede van deze methode als instrument voor de pastoraal werker is dat naast 'zwakke' (lees: minder ontwikkelde) vooral ook de 'sterke', meer ontwikkelde kanten van iemand naar voren komen – in het bijzonder van zijn/haar karakteristieke manier van omgaan met moeilijke situaties.

Manieren om moeilijke situaties te hanteren: BASIC Ph

Lahad onderscheidt zes manieren waarop mensen moeilijke situaties hanteren (specialisten spreken wel van 'coping stijlen'), die hij aanduidt met **BASIC Ph**.

De **B** staat voor *belief and values* – het door je geloof en waarden door crises heen komen.

De **A** voor *affective* – er doorheen komen door je emoties te uiten (huilen, lachen, met anderen praten, tekenen, schrijven).

De **S** – van *social* – staat voor hoe 't sommigen lukt door een sociale functie te hebben; bij een groep te horen, een taak te hebben, een rol in een organisatie te hebben.

De **I** is van *imagination* (verbeeldingskracht) en staat voor het maskeren van onaangename dingen door dagdromen – deze mensen leiden zichzelf a.h.w. af of vinden heel creatieve oplossingen.

De **C** staat voor *cognitive-behavioural* – hier overwinnen mensen problemen door informatie te verzamelen, probleemoplossende technieken te gebruiken, te overleggen met/in zichzelf, etc.

De **Ph** – voor *physical expression* –, tenslotte, is het zich fysiek uiten, of via lichaamsbeweging, andere activiteiten of ontspanningsoefeningen de stress te boven komen.

Deze 'coping stijlen' zijn aangeleerd. Het gaat hier dus niet om een persoonlijkheidstest. 'Coping stijlen' kunnen over de tijd ook veranderen – we kunnen experimenteren en oefenen met andere 'coping stijlen'. Wél kan het zijn dat bepaalde stijlen ons meer liggen, beter bij ons passen op dit moment. Het weten welke stijl onze voorkeursstijl is en het kunnen variëren zijn dingen die ons helpen om bewuster en meer effectief met problemen en conflicten om te gaan.

Bron: Mooli Lahad, 'Story-making in assessment method for coping with stress', *Dramatherapy*, Vol.2, Ed. S. Jennings, Routledge, 1992, p.150-163.

Zie ook:

Kim Dent-Brown: 'The six part story method (6PSM) as an aid in the assessment of personality disorder', www.dent-brown.co.uk/6psmarticle.htm en www.dent-brown.co.uk/6psmarticle2.htm (part 1 en 2);

—, Storymaking as Therapy : www.dent-brown.co.uk/context_article.htm;