

## MIJN WERKEN MET PSYCHODRAMA EN TEKENEN EN SCHILDEREN

door Josette Consten

*Onlangs werd mij gevraagd iets te schrijven over, hoe ik werk met psychodrama. Als ik er dan voor ga zitten, zal ik eerst moeten toegeven dat mijn basis bestaat uit eigen-wijsheid. Psychodrama is voor mijzelf in eerste instantie een wegwijzer, een spoorzoeker, een 'tot op het bot gaan'-proces geweest. Een behoorlijke klus om me bij mijzelf te brengen! Tegelijkertijd mijn levensredding, daar mijn grenzen ver te zoeken waren en verwarring steeds weer opdook. Psychodrama heeft me gevormd tot een creatieve vrouw die leeft vanuit het hart als mens met heel veel fantasie die ze gebruikt om te verbinden met de realiteit of de realiteit in verbinding met het collectief onbewuste brengt! Kortom hiermee werken is mijn lust en mijn leven.*

Als eerste wil ik mijn innerlijke reis in het kort beschrijven, waaruit mijn werk gegroeid is.

Mijn ontwikkeling is begonnen door het spontaan schrijven van sprookjes, die ik in eerste instantie niet begreep, maar die later in mijn ontwikkeling duidelijk werden. Zo ontdekte ik dat er verband lag in mijn verleden met de werkelijkheid in hier en nu.

Ik besloot de opleiding psychodrama te gaan doen na mijn carrière als toneel-schrijfster/regisseuse, waardoor er zich al snel nieuwe ontwikkelingen openbaarden, zoals intuïtief schilderen en cliënten die zichzelf aandienden, waardoor ik praktijkervaring kon opdoen.

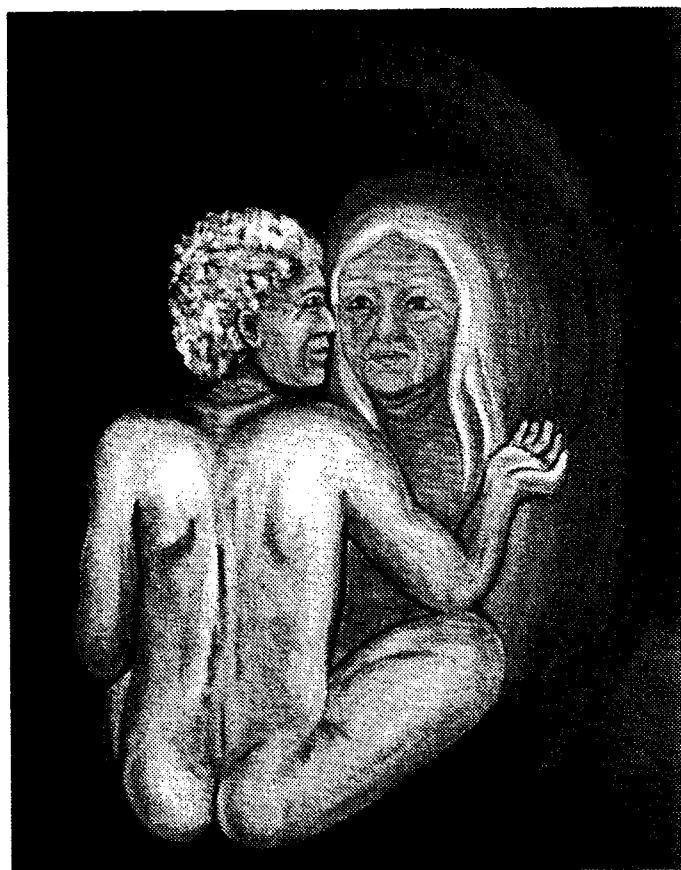
Om genoeg vertrouwen in mezelf te krijgen, om dit werk te doen, had ik een eigenwijs sleutelwoordje, altijd bij de hand, het woordje L.E.V. (L = Liefde; E = Eerlijkheid; V = Vertrouwen).

Daar er in eigen ervaring moed en lef nodig was om in het diepe te durven springen, was lef een belangrijk sleutel-tje. De f vervangen door een V betekende voor mij, fouten worden gemaakt, waarvan men kan leren.

De opleiding zelf bood ook mogelijkheden voor supervisie, wat een veilig gevoel gaf. Een volgend sleutel-tje vond ik in het woord "Vroedvrouw" dat tijdens de psychodrama werd aangereikt. In mijn innerlijke reis verbond ik het aan "Oer-

moeder". Zo ontwikkelden er creatieve werkvormen, die ik meteen in de praktijk kon brengen. Een belangrijke eye-opener was om elke werkvorm terug te brengen naar het Zelf, dat in verbinding staat met de Kosmos en Moeder Aarde.

Als een cliënt bij mij binnenkomt, is er eerst aandacht voor de warming up, waardoor er van alles in de schaal gelegd wordt. Door focussen wordt er een beetje gesorteerd en rollen kernsymbolen eruit,



waardoor ik de cliënt kan uitnodigen naar een plekje te gaan op een vloerkleed dat ik symbolisch het begrensde veld van de cliënt noem. Op deze plek begin ik eerst met aarde-oefeningen en ademhaligsoefeningen. Hierdoor zakt de energie via het lichaam naar de aarde, waar zij/hij de lading (als die er is) even mag afgeven in een kuiltje. Moeder Aarde bewaart het daar zolang.

Blokkades of spanningen die de doorstroming belemmeren, zijn door lichaamstaal te vinden of door toetsen. Door spanning te vergroten en weer los te laten, stroomt de energie alsnog door, indien mogelijk. Hierna vraag ik de cliënt wat hij/zij voelt op dit eigen plekje en waaraan hij/zij behoefte heeft.

Als er iets geraakt wordt, of duidelijk naar boven komt vanuit het onbewuste, nodig ik de cliënt uit dit te tekenen of te schilderen, zodat ze eerst in stilte zelf bezig zijn, beeld te vormen en eruit te tekenen.

Hierna kom ik er weer bij en stel vragen over hetgeen op papier staat. De wakker gemaakte droom biedt mogelijkheden om tot psychodrama over te gaan, waarin de cliënt met z'n eigen beelden in contact komt en kan beleven.

Afhankelijk van de situatie in het moment, wat niet te voorzien is, maar spontaan ontstaat, maak ik gebruik van symbolen, rituelen, verkleden van archetypes en het inrichten van de plek op het vloerkleed: een plateau vivant.

De confrontatie met het Zelf is speels en licht, wat ik spelenderwijs ben gaan noemen. De resultaten zijn vaak wonderbaarlijk.

Tijdens de sharing is er het verhelderend contact tussen hem/haar en mij als oer-vroedvrouw. Alle maskers zijn dan gevallen en er stroomt energie via onze harten. Een godsgeschenk!

Voor de afronding neem ik meestal een knapzaksymbool, waarmee de cliënt verder kan in eigen wereld met alles wat

hier aangeraakt is. Zo draagt hij/zij eigen verantwoording en kan ik loslaten wat van de ander is en behouden wat voor mijzelf van belang is.

Als de cliënt na plusminus twee weken bij mij terug wil komen, nemen we de draad op, die werkzaam is in het innerlijke van de cliënt. In de wisselwerking tussen ons ontstaat dan vanzelf iets waarmee we verder kunnen.

Inmiddels ben ik ook gestart, met een klein groepje vrouwen waarmee ik zeven ontmoetingen van plusminus drie uur heb. Hiermee werk ik elke bijeenkomst aan een trede van de pyramide van Maslov, vanuit het Zelf. Iedereen ontmoet zo zichzelf vanaf de onderste trede, maar ook het innerlijke leven van de ander, waardoor een diep contact mogelijk wordt, contact met datgene wat zich symbolisch achter de coulissen afspeelt. Tijdens de sharing wordt dit duidelijk. Er is verbondenheid ontstaan onderling, waarin ieder toch zichzelf blijft. Zo blijken spiegelingen in rollenspel, archetypische waarden te hebben, waardoor veel ontrafeld kan worden in ieders innerlijke wereld.

Zo leert men ook kaf van het koren scheiden, net zoals ook met lichaamsvoeding gebeurt: wat niet goed is, wordt afgevoerd; wat wel goed is, wordt opgenomen. Toch is het belangrijk om voedsel, voordat we het tot ons nemen goed te bekijken, eraan te ruiken, betasten of het wel goed is of nodig in het moment! Zo ook met het voedsel voor de ziel.

Deze O.I.L. (overgave - integratie - loslaten) laat ik binnenkomen als het mijn behoefte is, met de voorzichtigheid of het wel zuivere olie is.

Samenvattend vanuit mijn "oer vroedvrouw" - gevoel kan ik de ander de mogelijkheid bieden, te ontdekken wat sterven moet en te laten leven wat verbonden blijft met L.E.V. (liefde - eerlijkheid - vertrouwen).