

## God zei : "Ik ga prachtige dingen maken".

Artikel door Anita Naus

Over het vermogen van de mens om te schappen, om prachtige dingen te maken.

### 1. Inleiding:

God zei : "Ik ga prachtige dingen maken."  
Veel dingen die je in deze wereld ziet,  
heeft God gemaakt.  
De zon, de maan, de sterren en de dieren.  
Maar ook de zee en het land met bomen  
en bloemen.  
Is het niet prachtig ?  
God maakte dat allemaal voor jou en mij.  
Zoiets kan God alleen.  
Dank U wel God, voor al dat moois.  
(uit de Kleuterbijbel geschreven door V.  
Gilbert Beers)

Ik ben opgegroeid in een katholiek milieu. Wat mij als kind erg boeide waren de rituelen in de kerk, de prachtige schilderijen, de sfeer, de gewaden van de pastoor, enz.. Ik had moeite met de monoloog, de preek van de pastoor. Ik kon verontwaardigd zijn over de stelligheid waarmee de inhoud van de preek gebracht werd. Ik was als kind al uit op een dialoog. Ik luisterde altijd intens naar de preek. De bijbelse verhalen, het symboliek gebruik zette mij aan het denken. Dat wilde ik graag uitwisselen. Soms zette een preek mij voor raadsels. Raadsels die ik wilde uitzoeken. Maar het enige wat ik in de kerk mocht doen was eerbiedig luisteren. Ik miste het creatieve denken, de uitwisseling. Ik vond het niet vernieuwend, eerder dogmatisch. Ik miste het samen scheppend bezig zijn. Ik miste de erkenning voor mijn eigen scheppende vermogens. Het zette mijn denkprocessen vast.

Dit alles heeft ertoe geleid dat ik als puber niet meer naar de kerk ging op speciale avonden na, zoals met Kerstavond de nachtmis. Als jong volwassene ging ik in het geheel niet meer. En geloven in God deed ik ook allang niet meer. Ik ben wel altijd kerken blijven bezoeken in het buitenland, maar dan op een tijdstip dat er geen mis opgedragen werd.

Vorig jaar is mijn vader overleden en kort daarvoor een broer van mijn vader. En

ineens (25 jaar later) zat ik daar weer in een kerk waar een mis werd opgedragen, een preek werd uitgesproken. Ik zat weer te kijken en te luisteren en ik voelde, naast al het verdriet rondom het overlijden van mijn oom en mijn vader, dezelfde initialies omhoog borrelen, maar ook dezelfde betovering van vroeger. Ik besepte dat in de kerk de oorsprong ligt van mijn bezieling voor psychodrama.

Psychodrama betekent voor mij het vorm geven aan een proces, een schepping zichtbaar maken. Dat kan een groepsproces zijn of/ten een individueel proces. De vormgeving is altijd gericht op verheldering, verdieping, ontlieding en eventueel een verschuiving van gevoelens gecombineerd met een cognitief inzicht.

Ik maak gebruik van symbolentaal/metaforen. Vaak met de hulp van tastbare voorwerpen die symbool kunnen staan voor..... Ik ben altijd op zoek naar de dialoog. De dialoog tussen mij en de protagonist. De dialoog van de protagonist met zijn eigen leven, zijn eigen proces. Om vanuit deze dialoog tot een vormgeving te komen waardoor de protagonist de schepper wordt van zijn eigen ontwikkeling.

In dit artikel beschrijf ik een aantal sessies/lessen waarin naar voren komt op welke wijze ik gebruik maak van symboliek, rituelen en materialen. Ik ben altijd onder de indruk van de enorme kracht die het gebruik van materialen in combinatie met symboliek, met zich meebrengt. Het vergroot en stimuleert het scheppend vermogen van de mens :

Door een hoopje op elkaar gestapelde stenen op een tafel kan iemand ontdekken dat hij (de onderste steen) hartstikke kiem zit. Waardoor hij beseft dat hij de andere stenen (zijn gezinsleden) de ruimte geeft om

boven op hem te kruipen. Door in een dialoog proberen te ontdekken hoe hij ruimte kan maken zodat hij niet meer onder al zijn gezinsleden bedolven raakt, neemt hij zijn eigen scheppingsverhaal weer ter hand.

## **2. Mijn ervaringen als docent bij Gradatim (psychosociale opleiding op HBO niveau);**

### **2.1 de opzet van de opleiding;**

Deze opleiding bestaat uit 6 modules. Je kan als student in elk modulul instromen. Elk modulul heeft een thema zoals psychopathologie, communicatie, gedragsleer, gezondheidsteer.

De lessen worden in de avonden gegeven en iedere avond heeft een subthema gerelateerd aan het modulul-thema. De studenten zijn verplicht om in leertherapie te gaan

De studenten komen uit diverse richtingen met diverse doelstellingen. Velen komen om weer opnieuw te ontdekken waar ze staan in hun persoonlijke en/of professionele leven. Sommigen hebben ooit een HBO opleiding gedaan anderen zijn niet verder gekomen dan de havo. De leeftijd varieert van begin 20 tot midden 60 jaar. Sommigen werken al jaren in de hulpverlening anderen in een bedrijf en een aantal heeft nog nooit buitenshuis gewerkt.

### **3. Een aantal lessen,**

#### **3.1 een les met als thema lichaamsstaal ;**

In deze groep was ik in het vorige trimester uitgebreid ingegaan op non verbaal gedrag. Nu gaf ik een les over lichaamsstaal.

De groep zit in een kring op mij te wachten. Voor mij de eerste les van dit modulul. Er is een nieuwe man. Ik vraag of de groep deze man aan mij wil voorstellen. Dat verliep gemoedelijk.

Daarna ging ik even in op het woord lichaamsstaal en het stencil wat ze voor de les hadden moeten lezen. Vervolgens vertelde ik hun dat lichaamsstaal ook iets heel ouds is, in zoverre dat dat de eerste taal is die je leert gebruiken.

Ik vroeg hun, ieder voor zichzelf, terug te gaan naar hun jeugd en een sprookjes

figuur of een figuur uit een boek, verhaal of film, tv. serie. Rustig de film terug draaien van je herinneringen en kijken naar de figuur die jouw het meest boeide. Of omdat je deze eng vond of omdat je die figuur mooi en spannend vond of wat dan ook.

Ik vroeg ze goed te kijken hoe dat figuur zich bewoog, welke lichaamsstaal het had, hoe het praatte en op welke wijze hij/zij/het wel of juist geen contact maakte. Wat deed zijn lichaam tijdens het contact maken, hoe klonk zijn stem.

Na een korte stilte en rondkijkend zag ik dat iedereen hard aan het werk was. Ik vroeg ze om op te staan in de rol van het gekozen figuur en zo rond te gaan lopen om vervolgens anderen te gaan ontmoeten op de wijze dat dat figuur ook deed. En gaf ze de opdracht mee, om vooral op de lichaamsstaal te blijven letten.

Er ontstond een prachtig schouwspel, mensen gingen anders praten en anders lopen zochten mensen op die ze anders niet zo opzochten en ontdekte dat er bv. drie Swiebertjes rond liepen en een Pipo de clown en mama Loe.

Vervolgens zijn ze in groepjes van vier de volgende vragen gaan uit- zoeken / wisselen :

- wat zegt de de figuur die je hebt uitgekozen over jezelf, welke herkenning zie je ?
- wat zegt dat figuur over jouw manier van hulpverlener willen zijn of zijn,



Vervolgens gaf ik ze de opdracht om individueel op te gaan schrijven wat ze van de ander diens lichaamstaal gezien hadden in hun groepje en wat ze 'gezien' hadden van hun eigen lichaamstaal. Daarop volgde een uitwisseling in dezelfde groepjes.

evaluatie van de les ;

Het was een prachtige les. Mensen gingen zoveel ontdekken over eigen en anderen lichaamstaal. Ik heb vooral gekeken en genoten van het schouwspel, de energie die vrijkwam, de ontdekkingen die gedaan werden of de bevestigingen die men kreeg, naast de verrassingen over en van zichzelf.

Na de les had iedereen wat beter leren kijken naar de communicatie van het lichaam, naar lichaamstaal. Ik wilde dit keer iets speels in de les brengen. Ik was zelf heel nieuwsgierig wat mensen zouden ontdekken, of de vorm scheppend zou gaan werken, leven. Ik vond het belangrijk dat de volwassen mensen met elkaar gingen 'spelen', want in spel komt lichaamstaal nog scherper naar voren. Om te starten met de zin Er was eens..... zou er een sfeer van sprookjes, oude kinderverhalen worden opgeroepen en dus archetypen naar voren worden gehaald. Zo zouden ze op een veilige manier in een spiegel kunnen kijken.

### 3.2 een drietal lessen :

Dit was een blok van drie lessen. In iedere les stond een ander thema centraal, maar alle thema's waren gekoppeld aan (het ouderlijk)gezin. In de eerste les stond het sociogram van het ouderlijk gezin centraal. Deze les heb ik twee vormen van een sociogram maken gedemonstreerd. Waarin duidelijk moest worden dat de gezinsleden een positie innemen t.a.v. elkaar rondom of gerelateerd aan een kern. Die kern kan een gezinsthema zijn of een persoon.

De tweede les ging over loyaliteiten. In deze les zijn ze in groepjes van drie, A, B en C gaan werken. Een persoon, A maakte een sociogram van het ouderlijk gezin met in het midden loyaliteit gevoelens. Een andere persoon was de bevrager en kreeg de opdracht om het verhaal van A zo duidelijk, maar ook zo vrij mogelijk te ondersteunen. De laatste C, kreeg de opdracht om de begrenzer/dubbel van A te zijn.

De derde en laatste les ging over symbolen en rituelen. Hiervoor had ik ze de volgende opdracht in de tweede les mee naar huis gegeven ;

Kies een voorwerp of maak iets wat symbool kan staan voor jouw ouderlijk gezin. Kies of bedenk een ritueel waarmee je het symbool gaat presenteren in de groep.

Aan het begin van de les vertelde ik dat het de bedoeling was dat diegene die zijn symbool presenteerde iemand uit de groep uitkoos om zijn begeleider te zijn. De begeleider had de opdracht om via vragen een verdieping aan te brengen in het verhaal en/of om op zoek te gaan naar de plek/positie van de verteller in het gezin en diens loyaliteit gevoelens.

Verslag van de laatste les ;  
Iedereen had een symbool bij zich. Mijn idee van de begeleider werd met gemengde gevoelens ontvangen. Ze hadden wel vaak in groepjes van drie zoiets gedaan, maar nog nooit voor de hele groep, maar ze zagen wel de leerervaring ervan in. Tijdens de les raakte ik steeds dieper onder de indruk van de zorg, aandacht en creativiteit van de studenten. Het gaat te ver om alles te beschrijven. Geen enkele symbool of vorm leek op elkaar. De een had meer aandacht aan het symbool geschonken en minder aan het ritueel, de ander juist andersom en een aantal hadden voor beiden veel aandacht gehad op geheel eigen wijze. Ik wil er een aantal beschrijven;

#### 1.

Een vrouw had vijf kleine kaarsjes meegenomen, een fles wijn en toastjes. Ze vroeg de groep in een kring op de grond te gaan zitten. Aan weerskanten van haar vroeg ze of de twee mannelijke studenten wilde gaan zitten en ze vroeg mij tegenover haar plaats te nemen. In het midden zette ze de kaarsjes en de fles wijn, ze stak de kaarsjes aan en vertelde dat ze symbool stonden voor de vijf gezinsleden van haar ouderlijk gezin. De toastjes werden uitgepakt en ze wilde graag dat deze rondgingen in de groep. De toastjes en de fles wijn stonden voor de gezellige momenten in haar ouderlijk gezin. Die gezelligheid had ze pas weer terug kunnen voelen na een aantal jaren therapie. Door de therapie en haar lesgroep was ze zich los, autonoom gaan voelen van haar ouderlijk gezin, waardoor

ze de gezelligheid van het ouderlijk gezin weer beter was gaan zien en waarderen. De warmte van de kaarsjes stonden voor de warmte van dat gezin tijdens die gezellige momenten. Dat ze zich vrij voelde wilde ze met ons vieren. De twee mannelijke studenten vertegenwoordigde haar broers en ik stond symbool voor zowel haar ouders als de therapie, het los en daardoor meer een kunnen worden met zichzelf.

2.  
Een vrouw had een schatkistje bij zich. Want de leden van haar ouderlijk gezin ervoer ze als schatten. Dat was niet altijd zo geweest. Ze had eerst in een therapie een hele puzzel moeten oplossen. Ze liet zien hoe er puzzelstukjes uit het schatkistje rolde op een klaargelegd stuk karton. Ze vroeg twee groepsleden de puzzel te maken terwijl zij vertelde over haar proces van het maken van die puzzel. Het was geen makkelijke puzzel geweest. De groepsleden hadden dan ook de nodige tijd en zweet nodig om hem uiteindelijk gelegd te krijgen. Op ieder puzzelstukje stonden woorden. Hele warme, mooie woorden, maar ook pijnlijke woorden en nogal wat tegenstrijdigheden.

Ze legde een stuk karton over de puzzel heen waardoor ze de gemaakte puzzel kon omkeren. Op de achterkant (of voorkant) stond een tekening (gezinsplaatje) van haar ouderlijk gezin. Met daaronder de tekst:  
Hier hoor ik Bij!

3.  
Een vrouw had een trechter bij zich en een vijftal gekleurde draden van wol. De draden waren van diverse mooie en warme kleuren. Het waren lange draden en 5 draden lagen zo door de trechter dat de uiteinden net onder uit het smalle stuk van de trechter kwamen. Om het brede stuk van de trechter zat ook een draad gebonden. Ze vertelde dat ze een gezin waren met

pijnlijk, moeizaam en kwetsend stuk. Ze zei: "Het leek alsof we daar allemaal dicht bij elkaar, verbonden met elkaar, doorheen gingen maar kijk .....!" (de mensen die aan het trekken waren hadden nu ieder een losse draad vast.)

Ze vertelde dat zij vindt dat alle gezinsleden kleurrijke mensen zijn, maar dat ze veel moeite hebben met volwassen zijn en contact maken met elkaar, behalve haar mongoloid zus. Volgens de student was deze zus als enige 'normaal' volwassen geworden, het minst geschonden, het meest op haar eigen manier groot geworden. Ze haalde de draad van haar zus van de trechter en gooide de trechter naar achteren weg. Ze wilde de benauwdheid van het ouderlijk gezin van zich af gooien.

Anderen hadden een bos bloemen, een ander had een schelp met allemaal ijzere draadjes als een gouden kooi, weer een ander had een flesje bier, ze kon alleen via alcohol contact maken met haar vader, weer een ander had een grote parachute bij zich en allemaal ballen, de ballen stonden voor de emoties die in beweging kwamen als de parachute, het gezin, bewoog, enz.

Evaluatie:  
De les was erg intensief. De sfeer bleef betrokken en geconcentreerd. Mede doordat we verschillende keren moesten veranderen van houding, dan weer staan, dan weer op de grond zitten, of juist op de stoel zitten enz. .

Voor mij was het ook een geweldige inspiratie bron aan vormen en wijze van presenteren. Ieders scheppingsverhaal was uniek en boeiend en betoverend. Ik werd er stil van.

#### 4 Mijn ervaringen als leertherapeut ;

##### 4.1 De opzet van de leertherapie-

zes kinderen. Ze vroeg of we als groep dicht om haar heen wilde gaan zitten en of een vijftal mensen ieder een draad wilde vastpakken en daar rustig aan wilde gaan trekken. Zij vertelde ondertussen dat de draad die om de trechter heen gebonden zat symbool stond voor haar mongoloid zus en dat deze zus haar ontwikkeling niet

groep;  
Bij Gradatim zoeken de studenten zelf hun leertherapeut. Ik wilde graag een groep. Samen met een collega docent startte ik een groep van zes personen op. Het zouden acht keer zijn, waar het begin op een zaterdag en het einde op een zaterdag. De andere zes zouden op een vrijdagavond

lijk/professioneel thema uitrollen waar je een keer centraal mee wilde staan.

Iedere sessie had een opstart oefening gerelateerd aan iemand zijn persoonlijke thema en daarna stond iemand centraal.

**6.2 Een beschrijving van een opstart oefening ;**  
Het thema van die avond was ; Ik wil gezien worden !!

Ik had er zelf twee vragen aangekoppeld ;  
1. Hoe wil je gezien worden door de ander  
2. Hoe laat ik mezelf zien aan de ander.

Ik had een hele doos mee vol met hele mooie en lelijke poppenkast poppen. Ik heb alle poppen op een tafel gelegd en gaf de groep de opdracht om een pop uit te kiezen die symbool stond voor hoe je gezien wilt worden of een pop die symbool staat hoe jij je wilt laten zien aan ander.

Nadat ieder een pop had uitgezocht vroeg ik ze apart te gaan zitten en kennis te maken met die pop die symbool staat voor jou wijze van gezien willen worden of hoe jij jezelf laat zien. De bedoeling was dat ze gingen luisteren naar de pop, dat ze ontdekten en keken naar de bewegingen van de pop. Ik vroeg ze contact te maken met de pop.



Ik zag het contact, de dialoog tussen de deelnemers en hun eigen pop groeien. Het contact werd steeds intenser, levendiger en 'echter'.

Na een tijdje ben ik bij iedereen langs geweest met de vraag of de pop zichzelf wilde voor stellen. Hierbij lette ik er goed op om aan de pop de vragen te stellen. Daarna vroeg ik of de poppen elkaar wilde gaan ontmoeten. Er op lettend dat de poppen ook het werk deden en niet ontmoetingen over de hoofde van de poppen heen.

Als laatste stelde ik de vraag ;  
Door wie in mijn leven wil ik zo gezien worden of laat ik mezelf zo zien. Dat mochten ze elkaar via de poppen gaan vertellen.

Na de pauze stond er een iemand centraal en bij de groepsafsluiting mocht iedereen afscheid nemen van zijn pop.

**6.3 Terugblik op deze vierde sessie van de leertherapie ;**  
Het was mooi om te zien hoe iedereen snel een keuze had gemaakt voor een pop. Ik was onder de indruk tijdens het observeren van de kennismaking van mens en pop. Velen waren zo liefdevol of intens in contact met hun pop. Vrijwel alle poppen hadden een betekenisvolle naam gekregen. De ontmoetingen onderling verliepen eerst heel bruisend en lacherig, na mijn vraag door wie je zo gezien wilt worden werden de gesprekken ernstiger of trokken sommige poppen zich terug, om vervolgens door andere poppen te worden opgezocht. De ontmoetingen van de poppen onderling had verrassend materiaal opgeleverd waar we nog vaak op terug zijn gekomen. Op het einde van de sessie gebeurde er veel met de mensen. De meesten hadden moeite om afscheid te nemen van 'hun' pop.

Ook was er iemand die de pop in de hoek wierp. Ze had een hele lieve zoete pop uitgekozen. Ze vertelde dat zoete, altijd glimlachende hoofd van zichzelf spuugzat te zijn, want..... Er volgde een heel verhaal.

**7 Afsluiting ;**  
De sessies en lessen zoals hiervoor beschreven kunnen mij met een zelfde stilte en verwondering vervullen als het zitten in de kerk.  
De verwondering en betovering die ik kan voelen door de combinatie van het licht en het duister in een katholieke kerk. Deze combinatie kan mij bezielen om op te staan en in gesprek te gaan met de mensen om mij heen. Om te luisteren en te vertellen

over dat licht en dat duister wat in ons allen aanwezig is. Om elkaar te vertellen hoe we vorm geven aan ons leven. Hoe wij de scheppers zijn van ons eigen leven.

Zorgen dat mensen de dialoog met de ander en zichzelf gaan zien als een creatief proces is iets wat ik altijd nastreef. Je eigen verhaal vorm geven, tastbaar maken. Je eigen schepping, je eigen werkelijkheid kunnen aanraken, beleven en ervaren vind ik belangrijk om het scheppend vermogen van ieder mens te stimuleren en te erkennen.

In tegenstelling tot de pastoor in de kerk uit mijn jeugd, krijgen de mensen in "mijn kerk" de mogelijkheid om op te staan en hun eigen scheppingsverhaal vorm te geven, te vertellen en te (her)beleven. Om van daaruit weer verder te werken aan hun eigen scheppingsverhaal.

*Daar verschijnt, tussen dageraad en dag,  
de mens, een prins gelijk, en treedt voor-  
aan,  
geeft zich een naam, benoemt zijn geba-  
ren,  
meet alles met de maat van zijn schreden  
en de palmwijde van zijn hand.  
Ik open mijn oog en kijk en kijk, en zie  
wat hij me last zien.  
Samen maken we het tot een wonder  
dat ons overkomt en ons vervult.  
Ik ben als de waterspiegel  
die stil ligt om rimpelloos  
het beeld te kunnen weerspiegelen  
van de persoon die zich voorover buigt  
om doorheen mij zichzelf te ontwaren.  
Ik neem het beeld met schroom in me op  
om het in me te laten bezinken  
tot ik daardoor ook mens geworden ben.  
En na lang kijken, bewonderen en opne-  
men, sluit ik zacht de ogen  
om nu alles van binnenuit te zien,*

*(uit De Stad van Axen geschreven door  
Ferdinand Cuvelier)*

