

Psychodrama in de praktijk

Wat leuk, er wordt nieuw leven in Hét Psychodrama Bulletin geblazen. En daar werk ik, Hilda Lemaire (49), graag aan mee. In dit artikel lees je hoe ik psychodrama inzet in mijn bedrijf Doen en Laten. Met welke mensen werk ik, hoe gebruik ik psychodrama, wat levert het op? Een live verslag uit de praktijk. Maar laat ik me eerst even voorstellen

Doen en Laten

Het gaat bij mij om je doen en laten, sommige dingen moet je dóen, en vaker moet je látén. Vandaar de naam van mijn bedrijf.

En ik richt mij in het bijzonder op volwassenen die hun ouder(s) op jonge leeftijd hebben moeten missen (door de dood of door afwezigheid) en nu tegen dit oude verdriet aan lopen. Bijvoorbeeld omdat ze steeds op hun hoede zijn voor nieuw verlies, op hun werk vastlopen in werkverhoudingen, of niet doen wat ze werkelijk willen uit angst er dan niet meer 'bij te horen'.

Hoe geef ik daar vorm aan? Ik geef workshops voor kleine groepen, begeleid individuele sessies, en geef trainingen en lezingen binnen organisaties die zich willen bekwamen in het omgaan met tere thema's van het leven.

Mijn achtergrond? Ik zeg altijd, ik ben geschoold door het leven en door opleiding. Om met het laatste te beginnen, ooit de opleiding maatschappelijk werk gedaan, direct daarna het trainingswerk ingestapt, en vervolgens naast het werken in de praktijk diverse opleidingen gevolgd. Ik noem een paar relevante: groepsdynamica, provocatief coachen, loopbaanbegeleiding en de beroepsopleiding De Trainer als Regisseur van Lex Mulder en Judith Budde.

Geschoold door het leven: ik was 6 jaar toen mijn zusje overleed, en 11 jaar toen mijn moeder stierf. Donderslagen bij heldere hemel waren dat. Toen ik zelf moeder werd, kwam het verdriet en gemis van toen in alle hevigheid en nu onontkoombaar terug. Het sein om ermee aan de slag te gaan. Met een heel prettig resultaat.

Nu je enig idee hebt van de schrijfster van dit artikel, ga ik in op de psychodrama in mijn praktijk.

“Ik heb verdriet, kan je me helpen”

Man, 54 jaar, heeft een kwekerij, verloor zijn vader toen hij 5 jaar was. Hij klopte bij mij aan nadat hij een jaar terug al een artikel in de plaatselijke krant had gelezen n.a.v. een lezing die ik toen gaf.

“Ik heb verdriet, kan je me helpen”, was zijn korte en krachtige vraag. Een tanige man, grote handen en heel verdrietige ogen. Een man van weinig woorden en veel emotie. Hij nam deel aan de workshop met nog vier andere mensen die ook hun vader of moeder door de dood te jong hebben moeten missen. De groep bestond uit 2 mannen en 3 vrouwen. Na het onderdeel waarin je vertelt wat er zo jong is gebeurd (a.h.v. vragen als: wie is er overleden, waar was je toen, heb je afscheid kunnen nemen), vervolgen we met het verband te zoeken tussen je pijn van nu en toen. Hoe gaat dat:

De trainer aan de groep:

“Als kind heb je leren omgaan met je pijn en verdriet. Deze manier van leven is je steeds meer eigen geworden, en heeft je lange tijd beschermd tegen moeilijke emoties. Nu voldoet die manier van leven niet meer. Wat eerder je zo goed staande hield, werkt nu tegen.

We kijken nu naar jouw beschermlaag: Wat deed je vooral wel, en wat juist weer niet? En hoe doe je het nu? Je kunt het zien als allemaal 'ikken' van jezelf, en die gaan we nu in kaart brengen.”

Ik trek een denkbeeldige grote cirkel op de vloer die bijna de hele werkruimte vult. En ~~Wat~~ het onderste deel van deze cirkel bestaat uit de ik die destijds niet gezien is, niet gehoord in wat je zó hard nodig had (hou me vast, zie me, hoor me). Omdat die ervaring om in die zo wezenlijke behoefte niet gekend te worden, zo verschrikkelijk naar is, ga je je afschermen met ander gedrag. En zo ontstaan de “ikken” waar wél oog voor is.

Ik vraag de groep of ze nog mee zijn. Ik zie veel herkenning. Iemand zegt: dat onderste daar in die cirkel waar je het net over had..... Ik onderbreek haar, en vraag of ze op die plek wil komen staan. En nodig haar dan uit tot verder vertellen. Ze praat nu veel zachter, het wordt heel stil bij iedereen. “Het was niet alleen dat mijn vader dood was, maar daarna, ik werd zo overgeslagen, alle aandacht ging naar moeder, ik...” ze huilt, diep en van lang gelee en o zo actueel.

Hier gaat het over pijn die eerder niet opgemerkt kon worden (Het geeft geen pas om de overgebleven ouder hiervan de schuld te geven. Het verdriet en gemis vangt iedereen). En die in het dagelijkse leven zo vaak de kop opsteekt. Het gevoel of de verwachting van overgeslagen te worden.

Door op de plek alleen maar te gaan staan, voelt zij de pijn heel actueel.

Psychodrama, hoe subtiel.

“Kijk maar uit, je bent nooit zeker van de zaak, voor je het weet hebben ze je te pakken”

Ik kijk de groep rond, en zie de kweker. Hij is driftig bezig z'n tranen weg te boenen met die zo sterke handen. We hebben even oogcontact, en ik vraag hem wat er in hem omgaat. Hij vloekt en zegt tegen de vrouw in de cirkel 'wat kan jij dat gvd goed onder woorden brengen'. In haar verdriet straalt zij nu.

Ik vraag hem of hij dat ook zou willen. Een kernachtig NEE klinkt. Iedereen schrikt van de kracht tegen het agressieve aan.

Ik loop uit het onderste deel van de cirkel, naar de midden- en zijkant. En ondertussen praat ik met hem:

“Jouw nee heb ik heel goed gehoord, geloof je dat?” Hij kijkt wat verwonderd en een beetje argwanend op. Het is spannend nu, ook voor mij.

Hier is psychodrama van het nog-niet-weten-hoe-het-verder-gaat, en daarom zo verschrikkelijk mooi.

Als hij knikt, vervolg ik: “Ik heb zo'n idee gekregen dat je dat goed kan, duidelijk maken aan anderen wat je wél en niet wenst”. Laconiek zegt hij dat dit ook wel nodig is met een eigen bedrijf. Dat beaam ik volmondig, en we schieten allemaal in de lach. Van de nu ontstane ruimte maak ik gebruik. “Jan, waar in deze cirkel zou je die Nee zetten”. “Mag ik dat even aanwijzen?”, vraagt hij al halfstaand. Nou graag. Hij gaat met zijn rug naar het onderste deel van de cirkel staan (zodat hij de vrouw, die daar inmiddels door mij op een stoel is gezet, niet ziet), staat stevig op twee benen, armen over elkaar, ~~De~~ de ~~blik~~ ~~naar~~ ~~de~~ ~~groep~~ mompelt ‘hij staat op wacht’. Jan knikt. Ik vraag hem of het klopt, dat op wacht staan. Hij grinnikt een beetje en blijft op z'n hoede, maar ~~V~~ ~~roeter~~ ~~speelden~~ ~~we~~ ~~met~~ ~~de~~ ~~jongens~~ ~~uit~~ ~~de~~ ~~buurt~~ ‘kasteeltje veroveren’, moet ik nu aan denken.”

Ik maak even geruuststellend oogcontact met de vrouw op de stoel, en ga dan naast Jan staan, ook met m'n rug naar haar toe, zelfde houding, benen wijd, voeten stevig, armen

over elkaar, strakke blik vooruit. We gaan spelen, ik zeg “Staat goed hier, rustig vandaag maar je weet nooit”. Hij kijkt even verwonderd naar me, grijnst en doet mee “Kijk maar uit, je bent nooit zeker van de zaak, voor je het weet hebben ze je te pakken”. Zijn stem is niet langer lacherig, het is menens hier. Ik knik, en vraag of hij versterking wil. “Zullen we er een wacht bij zetten?”. Ja, en hij wijst de andere man uit de groep aan.

“Vuurtje?”

De groep is zeer geconcentreerd, iedereen voelt dat hier iets heel serieus gaande is en wordt daarin ook bij zichzelf geraakt. Dit is mooi, zó eenvoudig lijkt het. En het is zo ~~De~~ andere man neemt naast hem plaats. “Vuurtje” vraagt hij aan Jan. “Lekker”, antwoordt hij. Ik trek me terug, de 2 mannen staan daar, rokend en alert. “Ik hoor iets”, zegt de nieuwe man. Ze spelen hun spel, en zijn levensecht. Jan zegt ervaren “Nee, da’s niks, heb ik eerder gehoord”. De groep lacht.

Ik heb plaats genomen bij de 2 mensen die niet meespelen, neem ze mee buiten de cirkel, en introduceer onszelf als buitenstaanders die benieuwd zijn. “Mogen we wat vragen aan jullie stellen?” Ik stel een heel simpele vraag: wie zijn jullie?

De schildwachten.

Jan antwoordt: “Wij zijn schildwachten” en knikt naar zijn collega, die volledig instemt. “Hoe lang staan jullie daar al?”, vraagt een vrouw naast me. Daar moet even over nagedacht worden. “Heel lang al” zegt de nieuwe man. Jan knikt, en buigt z’n hoofd wat ~~Ik~~ wordt geraakt, wat een gevecht speelt zich hier af.

De andere vrouw naast mij vraagt bezorgd: “Maar dat moet toch heel vermoeiend zijn?!”. Beide mannen knikken ernstig. Jan doet een stap naar voren en zegt “Wat moet, dat moet!” en zet weer een stap terug. De nieuwe man volgt hem, stapt ook naar voren en zegt “Wij houden hier de wacht, en beschermen onze kasteelheer”.

Ik zie de vrouw onderin de cirkel ademloos kijken, zij is geraakt, tranen stromen over haar wangen.

Ik vraag Jan: “Enig idee wie jullie beschermen, hoe die eruit ziet”. “Nee, dat hoeft niet”, antwoordt hij bars. “Zou je willen horen hoe hij/zij het vindt dat jullie op wacht ~~aan~~ zijn. ‘ja’ klinkt van Jan. De andere man kijkt me breekbaar aan, en knikt mee.

Veilig beschermd, maar zo alleen.

Ik loop naar de vrouw op de stoel, leg m’n hand even op haar schouder en vraag: “Zou je hun willen zeggen wat er in jou omgaat, als je hen ziet staan en hoort spreken”.

Zij vertelt: “Ik ben geraakt door hun zorg voor mij, ik voel dat ik op hun kan rekenen, en tegelijkertijd is het hier zó eenzaam, ik ben zo alleen”. Ze huilt nu hardop. Ik laat het even zijn, zoals het is. De mannen staan rechtop, ik kan zien dat ze gespannen zijn, de andere twee vrouwen zijn ontroerd, kijken. We zijn stil met elkaar. Dan vraag ik zachtjes aan de vrouw of ik even naar Jan kan lopen. Is goed.

Bij Jan lopen tranen over zijn wangen, de andere man kijkt strak en slikt. “Hoe is dit om te horen”. “Moeilijk”, zegt Jan. De andere man: “Het confronteert me met mijn eigen eenzaamheid”. Jan zegt resoluut: “Maar ik wil niet omkijken”.

“Dat is goed, Jan, dat hoeft niet. Weet dat je een heel belangrijke functie vervult, dat je daarin gewaardeerd wordt, en dat het eenzaam daarachter is”. “Ja”, zegt hij.

Er is ruim een uur voorbij. Het is intens, ik zie vermoeidheid. We ronden het spel af. Ik help hen met afleggen van hun rollen.

Spiegeldrama

Na een korte pauze praten we een uur na over de schildwacht-ikken, die ieder van ons in zijn of haar leven herkent. Hoe waardevol ze zijn, en hoe eenzaam makend. Jan gaat er steeds meer ontspannen bij zitten, en slaakt nog 's een krachtterm: "Gvd, dat ik dat nou ook kan. Hoe noemde jij dat? Spiegeldrama? Oh, psychodrama. Nou, dat zal ik moeder de vrouw vanavond maar niet vertellen!"

Hilda Lemaire

www.doenenlaten.com

(namen en gegevens van de mensen uit dit artikel zijn enigszins gewijzigd ivm privacy)

