

Dramatherapie

Zicht op jezelf, uitzicht naar de toekomst

Elles Punt is dramatherapeut KPA.

'Moet ik naar drama? Wat een drama!' In deze uitspraak betekent het woord drama niet veel goeds. Drama(therapie) heeft echter ook een positieve achtergrond, namelijk: handelen. En dat is dan ook het kenmerkende van vaktherapieën: niet (te veel) praten maar doen.

Dat er niet zomaar wat spelletjes en toneelstukjes uitgevoerd worden, mag hopelijk duidelijk worden wanneer de plaats van de vaktherapie in de klinische behandeling voor adolescenten beschreven wordt. Na situering van de vaktherapie, zal aan de hand van een praktijkvoorbeeld beschreven worden hoe de inbreng van jongeren wordt vertaald in drama en spel. In deze casus staat het thema zelfbeeld centraal.

Plaats van de vaktherapie

Op de afdeling KPA hebben we vier verschillende vaktherapieën: dans & bewegingstherapie, beeldende therapie, drama-therapie en psychomotorische therapie. De vaktherapie neemt een belangrijke plaats in de behandeling van adolescenten, wat zich in het rooster vertaalt in drie sessies per week. Ook is individuele vaktherapie mogelijk om bijvoorbeeld de grote stap om jezelf in de groep te laten zien te overbrug-

gen of om een versnelling of verdieping in het proces te bewerkstelligen. Iedere behandelgroep heeft naast psychotherapie en sociotherapie, die vooral verbaal zijn, ook een vaktherapie in het weekprogramma. Daarnaast werken we sinds twee jaar met indicatiegroepen vaktherapie.

Na een kennismakingsperiode in de zogenaamde startgroep vaktherapie heeft iedere patiënt de mogelijkheid zijn/haar voorkeur kenbaar te maken. Vervolgens stelt het behandelteam een indicatie en wordt iedereen ingedeeld in samengestelde groepen bij de verschillende vaktherapieën. Dit betekent dat de samenstelling van de indicatiegroepen vaktherapie niet dezelfde is als de groepspsychotherapie of de groepssociotherapie. In de praktijk blijkt dat we zeer gemotiveerde jongeren hebben die allen affiniteit met de gekozen vaktherapie hebben. Juist doordat de jongeren een keuze kunnen maken en eigen motivatie daarvoor moeten opschrijven wordt verantwoordelijkheid genomen om persoonlijke thema's aan bod te laten komen in de therapie. Hierdoor zijn de verwachtingen naar elkaar ook hoger. De indicatiegroepen vaktherapie zijn open groepen. Zo ziet een patiënt die net in de groep start anderen die al verder in de behandeling zijn moeilijke oefeningen

aangaan, kwetsbaarheden vormgeven, betekenis geven aan gedrag, gedachten of gevoel. Bovendien krijgt hij daar zelfs een functie of rol in door tegenspeler, medespeler of toeschouwer te zijn.

Plezier, zelfvertrouwen en vrijheid zien van een ander groepslid geeft inspiratie en hoop; het biedt soms in een notendop een blik in de toekomst.

De praktijk

Aan de hand van een sessie dramatherapie wil ik het werken rond het thema *zelfbeeld* verhelderen.

We starten in een kring van gekleurde zitblokken. De therapeut vraagt naar wensen, ideeën om de sessie vorm te geven. Een deelnemer vraagt om iets actiefs en luchtig; hij heeft na de groepszitting zin om contact te maken met anderen. Een ander wil met haar negatief zelfbeeld aan de slag, een derde is zo bang om fouten te maken en wil zich eens wat vrijer kunnen voelen. Tot slot vraagt een vierde groepslid om iets met boosheid te doen. De overige groepsleden sluiten aan bij deze voorstellen, of stemmen stilzwijgend in.

Vaktherapie is bij uitstek de plek waar je letterlijk en figuurlijk in beeld komt. Niemand zit aan de kant op een stoel; er is volop beweging en de patiënt geeft met zijn / haar lichaam en stem vorm aan allerhande thema's. Gezien worden heeft voor de jongeren veel betekenis. Zij zijn door omstandigheden met zichzelf in de knoop geraakt

en worstelen vaak met een negatief of ongenueanceerd beeld van zichzelf. Veel jongeren bezien zichzelf met een angstige blik. Een ontwikkelingstaak in de adolescentie is het ontwikkelen van identiteit. Via bewegen, spelen en improviseren bewerkstelligen de vaktherapieën een therapeutische sfeer met een groot appèl op *doen* waarin verschillende kanten van de patiënt in beeld komen. De activiteit maakt dat je in actie komt. Het inzicht wordt vergroot, scherpe kantjes worden bijgeschaafd en mogelijkheden worden versterkt en ontwikkeld. Het is kijken en bekeken worden, zonder te veroordelen. Hoe doe ik het? Hoe doet een ander het? De uitnodiging ligt er steeds om buiten de bekende paden op onderzoek uit te gaan. Niet om de enige juiste weg te vinden maar juist om het scala van mogelijkheden uit te breiden: nieuw gedrag, een andere rol, een ander accent in je houding of stemgebruik geeft je de mogelijkheid oude bekende gevoelens en ervaringen te onderzoeken (inzichten + verwerken) en tegelijkertijd andere en bewustere antwoorden te vinden. De therapieruimte is als een laboratorium, je experimenteert en staat daarmee voortdurend in de spotlights: wat je bevalt neem je mee naar buiten en breng je in praktijk, wat je niet bevalt laat je achter: 'Het was maar spel, een oefening.'

De blokken gaan aan de kant en ieder staat nu in de ruimte. Ik pak voor de warming-up vier ballen en gooi die willekeurig naar patiënten. Als enige instructie zeg ik: degene die geen bal heeft kan door mij

getikt worden. Geen tijd om na te denken, ieder stormt weg en roept om een bal. Er wordt direct contact gemaakt, de tikker wisselt heel snel. Er wordt vals gespeeld door met drie mensen één bal vast te houden, degenen met bal blokkeren de tikker, enz. Talloze varianten dienen zich aan, er is geen winnaar of verliezer, er wordt veel gelachen. Ik moedig de groep aan hun stem wat theateraler te gebruiken, en leg het spel stil om een stemoefening tussendoor te doen: de rode ballen worden de boze ballen, de blauwe ballen de aardige. Door de hoeveelheid ballen die tegelijkertijd in het spel zijn voelen zij zich minder bekeken en vrijer om te variëren met hun stem. Het tikspel gaat weer verder, en de rode ballen worden dwingender, eisender gevraagd, de blauwe ballen worden je ongevraagd met liefde gegeven.

Een warming-up dient verschillende doelen: het zet in eerste instantie vooral het kader neer waarin binnen de vaktherapieën gewerkt wordt namelijk doen/actie. Ten tweede is contact maken in het hier en nu van belang, zowel met de andere groepsleden als met je lijf en gedrag van jezelf, het is de basis van therapie. Dat spel vaak plezier, energie en vrijheid genereert werkt verwachtingsvol. Als derde is een warming-up meestal een inleiding op het thema dat bewerkt gaat worden.

De volgende spelopdracht heet 'de wachtkamer'. Het is een inspringspel voor maximaal vier spelers waarin iedere nieuwe speler met een bepaalde emotie, tic of

eigenaardigheid binnenstapt. Het vreemde is dat ieder initiatief erg 'besmettelijk' is en de overige spelers nemen het over. De groep kiest de locatie van de wachtkamer. Bij de dierenarts wachtend voor een sollicitatiegesprek en de wachtkamer bij de tandarts worden als suggestie genoemd. De psychiater is geliefd en zijn/haar wachtkamer wordt dus gekozen.

Met enkele blokken en een stapel tijdschriften wordt het decor neergezet. De eerste speler komt binnen en is nerveus, de tweede komt dronken binnen en beide spelers lallen over hun kwalen. Dan komt de derde met boosheid, en de drie aanwezige spelers raken in een heftig conflict over wie op welke stoel mag gaan zitten. Als iemand van de toeschouwers (degene die iets met boosheid wilde doen) dit wel erg spannend vindt en zich wil afsluiten moedig ik haar aan om juist in het spel te stappen, omdat ze dan een wending aan de sfeer kan geven. Snotterend loopt ze de wachtkamer binnen en het verdriet wordt meteen overgenomen door de eerste drie spelers. Met tranen worden excuses aangeboden voor het voorbije conflict. Nummer één stapt op omdat hij zegt genezen te zijn van zijn kwaal, en er ontstaat ruimte voor een nieuwe speler.

Het is een soort emotionele achtbaan, allereerste eigenaardigheden worden extreem vorm gegeven. Duidelijk is: loslaten en meestromen met wat ingebracht wordt. Onvoorwaardelijk de nieuwe patiënt steunen en meebewegen. Het biedt mogelijkheden om korte verkenningen te doen en deze expliciet vorm te geven.

Over de grens tussen spel en werkelijkheid bestaan duidelijke regels die onder andere in ruimtegebruik zichtbaar worden. Van de toeschouwers wordt grote betrokkenheid geëist: het blijkt nogal eens verleidelijk om achterover leunend naar bijvoorbeeld een conflict te kijken (zoals je naar een toneelstuk kijkt, of een spannende film) maar doordat alle spelers in eenzelfde emotie verkeren, zijn er geen winnaars of verliezers. Interventies zijn individueel. De een houd ik af van de bekende wegen, de ander geef ik houvast. Ik daag uit van theatraliteit tot ingetogenheid, passend in iemands proces. Na dit soort spelopdrachten concluderen de patiënten vaak: 'Wat ik doe wordt gezien en belangrijk genoeg gevonden om op door te gaan.' Zeer regelmatig klinkt er applaus in de therapieruimte.

De volgende oefening gaat over boosheid. We werken in tweetallen en de situatie is deze keer een strak gegeven: persoon A wil aandacht van persoon B die een krant zit te lezen en de schijn van belangstelling hooghoudt maar intussen blijft bladeren/lezen. Opdracht voor A is een opbouw te maken van irritatie uiten, naar boosheid naar woede. Het slot van de scène is een gegeven: de krant gaat in 100 stukjes! Belangrijk is erbij te vertellen dat A de hoofdrolspeler is, B de tegenrol vervult. (Andersom zou natuurlijk ook goed kunnen, maar dan gaat het meer over grenzen aangeven, of dat iemand het volste recht heeft om op z'n gemak een krantje te lezen.) Als variatie vraag ik naar persoonlijke rolverdeling: jij bent zelf persoon A, maar

is B je vader, je moeder, een vriend of een docent die jou niet serieus neemt? Doordat vier koppels tegelijkertijd spelen loopt het volume flink op, het werkt uitnodigend om ook maar eens je registers open te trekken. Zelfs het meisje dat in de vorige spelopdracht nog zo angstig was voor het gespeelde conflict in de wachtkamer, verheft haar stem en staat met handen in haar zij tegenover haar gespeelde vader. Tot het verscheuren van de krant komt zij niet, maar voor haar is het grenzen verleggen: niet meer somber terugtrekken maar haar kracht en expressie inzetten om te bereiken wat ze wil. Als de scène klaar is, lopen de tranen over haar wangen en vertelt ze hoe ze altijd fantaseerde om boos te worden op haar vader maar ander gedrag vertoonde (slachtoffer). Ze geeft zelf aan dat de tranen nu anders zijn. Ze gaat in op de uitnodiging de scène nogmaals te spelen voor publiek.

Dramatische interventies geven vaak nieuwe ingangen om te komen tot experimenten. Zo kan bijvoorbeeld de figuurlijke last op iemands schouders opeens letterlijk gemaakt worden doordat een groepslid aan je nek gaat hangen. Het geluid kan opeens uitvallen zodat iemand gestimuleerd wordt zijn gebaren en mimiek groter te maken. Of de scène speelt zich opeens af in een ander land waardoor je wellicht in het Russisch of Chinees wel ruzie kan maken.

Het nabespreken van oefeningen en spelopdrachten is van groot belang: spel en beweging zijn vluchtig. Het woorden geven aan de ervaring uit het spel, betekenis geven

aan gevoelens, gedachten en gedrag, herkenning vinden bij anderen maakt dat de ervaring verankerd kan worden. Zoveel mogelijk worden verbindingen gelegd naar andere therapieën en persoonlijk leven. Zo ontstaat een procesmatig werken met in- en output .

Voordat de groep de therapieruimte verlaat, benadruk ik voor alle duidelijkheid dat deze laatste oefening geen vrijbrief mag zijn om de komende tijd in de praktijk kranten te vermorzelen; dramatherapie is vooral een plaats waar je onderzoek doet naar gevoelens en die vormgeef.

De groep antwoordt lachend dat er in de toekomst wel minder papierversnipperaars verkocht zullen worden....

Conclusie

Dramatherapie is een speelplaats waar de adolescenten kunnen experimenteren met hun gedrag om vertrouwd te raken met de eigen mogelijkheden terwijl ze ook hun beperkingen leren accepteren. Deze spelervaringen zijn ingrediënten voor het opbouwen van identiteit. Met dit artikel heb ik geprobeerd de lezer mee te nemen in de sfeer van de zittingen dramatherapie op de afdeling KPA Hoewel het van de jongeren veel actie en dus inspanningen vraagt levert het ook veel op, met name worden angsten overwonnen, ze krijgen een beter zicht op zichzelf en daardoor vertrouwen in de toekomst.