

# Echt doen alsof

Een vignette uit een ambulante psychodramagroep.

Willemijn de Meester, psycholoog/groepspsychotherapeut, heeft samen met psychodramaturg Marc Willemsen een psychodramagroep in eigen praktijk in Utrecht.

Er wordt een nieuw groepslid aangekondigd in onze groep, die al een aantal maanden bezig is. Het is een kleine groep van twee mannen en drie vrouwen die allen tegelijk na de zomervakantie zijn begonnen. Men kent elkaar, men heeft diverse psychodrama's van elkaar gezien en bij allen is het gezin van oorsprong in een sociogram uitgebeeld. Dat doen we bij elk nieuw groepslid aan het begin van de reeks zittingen (24) die we afspreken.

Eén groepslid vertelt dat ze is geschrokken van de mededeling dat er een nieuw iemand in de groep komt. Ze zegt: *'Best moeilijk, een vreemde. We hebben het zo goed met elkaar. En: hoe moet dat nou met dat moeilijke wat ik de afgelopen tijd in de groep heb gedeeld, dat geheim over wat mijn vader heeft gedaan? Waarvan ik zo bang ben dat het ook op mij afstraalt?'*

In de intakefase vertelde ze mij dat ze moeite heeft met doen alsof. Ze vroeg zich af of dat zou helpen. Cliënten denken vaak aan een soort rollenspel en zijn bang dat ze misschien niet goed kunnen toneelspelen. Vaak wordt gaandeweg duidelijker voor hen dat psychodrama een ander soort 'doen alsof' is.

Ondanks haar moeite en onzekerheid heeft ze al een keer een psychodrama gedaan over de onthulling van haar geheim. Er was toen iemand die voor haar 'de mening van alle anderen' speelde. De stem die verwoordde wat de mensen stiekem zouden denken als ze zouden horen dat zij de dochter is van een... Ze heeft de stem uiteraard zelf voorgedaan, iemand uit de groep nam de rol op zich en speelde die rol met verve en een kwaadaardig stemmetje: *'Dan zal er met haar ook wel iets zijn, zulke dingen zijn immers erfelijk? Zulke mensen zouden ze moeten...'*

Nadat ze haar zorgen over het nieuwe groepslid heeft uitgesproken, stellen we haar gerust en we valideren het feit dat ze dit inbrengt. Is ze de enige met deze angst? De groep blijft stil. We leggen uit: een nieuw groepslid wordt niet volledig bijgepraat over het voorafgaande, een nieuw groepslid voegt in. Tevens biedt het haar de mogelijkheid om opnieuw de corrigerende ervaring op te doen dat ze niet wordt afgewezen op haar verhaal. Het kan haar, zo lijkt het, nauwelijks overtuigen. Tijdens de volgende bijeenkomst zit ze stil in het voor haar bekende hoekje van de bank. Wel wil

ze graag aan het werk en blijft ze lang staan in de ronde van de protagonistkeuze. De beurt gaat naar iemand anders.

## Veiligheid

De keer erna komt ze er op het onderwerp terug. Ze wil iets met het nieuwe groepslid en met haar geheim. Samen lopen we de bekende rondjes door de groepsruimte, bedoeld om tot een contract te komen waaraan gewerkt gaat worden. Spannend. Een psychodrama gaat zich ontvouwen en je weet nooit hoe dat gaat lopen. Ze wil met me onderzoeken wat de rol is die de geschiedenis van haar vader speelt in haar leven. Ik vraag of we het zullen hebben over hoe het *nu* hier met haar is in de groep, nu er een nieuw iemand bij zit. Ja, dat wil ze. Het nieuwe groepslid verschiet van kleur. Voor haar zal dit ook spannend zijn, denk ik. Er is een aantal lijnen dat ik tegelijkertijd in de gaten moet houden. Stukje voor stukje gaan we proberen in scène te zetten wat hier aan de hand zou kunnen zijn en gaan we proberen er iets mee te doen wat helpend is. Mijn collega is de vaste dubbel en loopt als alter ego achter haar.

Ze zou willen onderzoeken wat er met haar gebeurt als ze opnieuw zou vertellen over het geheim dat haar zo vaak geïsoleerd heeft van anderen. Eerst vraag ik haar de plek te zoeken in de ruimte van waaruit ze dit zou willen doen. Ze kiest eerst een plek in het midden, verplaatst dan haar stoel enigszins naar de zijkant, achter de palm die in de groepsruimte staat. Aan de zijkant zitten de overige groepsleden, inmiddels

nog drie, met het nieuwe groepslid in het midden. Op de ik-stoel zittend komt al snel een deel van de protagonist naar voren die ze introduceert als een soort 'beschermer'. Ze noemt haar: Veiligheid. Iemand uit de groep speelt dat deel dat haar tegenhoudt iets te vertellen over zichzelf uit angst dat het geheim naar boven zal komen en ze daar op afgerekend wordt. Al snel blijkt dat Veiligheid haar rol wel erg serieus heeft uitgevoerd in haar leven en haar geremd heeft in het maken van intiem contact met anderen. Zo verhelderen we de situatie en wordt de innerlijke dialoog duidelijker. Blijft over wat ik nou zal doen met het vertellen van het geheim. Moet dat nou wel of niet? Hoe maken we het nog veiliger?

## Alsof nieuw groepslid

Omdat het nieuwe groepslid ook mijn bescherming nodig heeft, besluit ik tot een tussenstap. We creëren een rol voor een *zogenaamd* nieuw groepslid en noemen haar Marie. Die rol speelt ze uiteraard eerst zelf. De vaste dubbel zit op de andere stoel in haar plaats.

We laten het geheim (in psychodrama kan immers alles) in stilte door de lucht vliegen en in het hoofd van 'Marie' terechtkomen. Ik vraag haar of ze 'het' gehoord heeft. Ze knikt en zegt: 'Voor mij maakt het eigenlijk geen verschil.' Zo geeft ze zichzelf de erkenning en steun die ze nodig heeft. In een rolwissel wordt dit nogmaals herhaald en hoort ze de boodschap vanaf de andere kant. Zo wordt ook duidelijk dat Veiligheid wel een beetje naar achteren kan, ze

hoeft haar niet meer volledig af te schermen. Het psychodrama heeft voor ruimte gezorgd en daardoor kan ze haar geheim op een veiliger manier delen met het nieuwe groepslid. Haar reactie is steunend. Het is een ontroerend moment. Doen alsof heeft geholpen om te kunnen voelen en zichzelf minder te forceren.