

A photograph of a brown teddy bear sitting on a white windowsill. The bear is looking out a window with a dark frame. Outside the window, a large, multi-story building is visible under a blue sky with some clouds. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. A white curtain is partially visible on the right side of the frame.

SAMEN EENZAAM

OVER DRAMATHERAPIE IN QUARANTAINÉ

Nog hijgend van ons spel, neem ik een lesteen uit mijn rugzak en schrijf de boodschap: "Voor de meest volhardende grootvader die ik ken." Hij neemt de steen aan en lacht verlegen. "Waarom ben je hier?", vraagt hij. Ik leg het opzet van mijn bezoek uit. Hij lacht en zegt: "Ik ben niet echt eenzaam, hoor." Ik antwoord dat dat niet hoeft, zolang hij maar een goed gevoel aan deze ontmoeting overhoudt. "Ja, dat wel! Dit is iets wat ik normaal nóóit zou doen." Meneer is praatgraag en het lijkt alsof hij opgelucht is dat er iemand is om naar hem te luisteren. Even later heeft hij het terug over zijn (klein)kinderen. Een zekere tristesse klinkt in zijn stem: "Ik ben ook niet mee met die technologie. Af en toe bellen we wel eens, maar dat is niet hetzelfde. Dat doet me veel verdriet.", zegt hij. Vervolgens voegt hij vluchtig en lacherig aan toe: "Grappig... Ik zei net dat ik niet eenzaam ben, maar misschien ben ik eenzamer dan ik dacht." Zijn stem beeft zacht. "Blij dat ik er was, vandaag!", antwoord ik.

De cultureel geïsoleerde Marokkaanse vrouw die voor het eerst in lange tijd de Nederlandse taal kan opfrissen; de vereenzaamde, kersverse moeder die de denkbeeldige baby op mijn armen tot bedaren brengt; de hartverwarmende blikwisselingen tussen de opfleurende, zieke Roemeense grootmoeder en haar spelvaardige kleinzoon; de schuchtere buurvrouw die nog niet klaar is voor onze performance samen; de keukenprinses die tussen de gerechten door bloemen op haar eigen raam tekent; de ex-bodybuilder die pas na het heffen van zo'n 250 imaginaire kilo's beseft dat hij 'misschien wel eenzamer is dan hij dacht'...

Met de angst voor het dreigende coronavirus steekt een nóg gevaarlijker en onzichtbaarder virus de kop op: de *eenzaamheid*. Het is eind maart van het jaar 2020. Ik zit, net als de meesten onder jullie, thuis. Een dramatherapeut zonder werk, zonder stage en met een vreselijke Skype-verbinding. Ver ben ik verwijderd van mijn therapielokaal, de plek waar ik op het moment het meest nodig ben. Ik wil terugvechten, maar hoe kan een dramatherapeut in tijden van COVID-19, waarin de tol van eenzaamheid intussen onmiskenbaar blijkt, op een veilige en alternatieve manier aan de slag?

In normale tijden ben ik een dramatherapeut – 'Een wát?' Via theatertechnieken en -interventies proberen wij de klachten van onze cliënten te verlichten. Niet alleen door te praten, maar vooral door het gebruik van het lichaam en de stem helpen we patiënten (opnieuw) in contact te komen met zichzelf. Samen proberen we uit, spelen we na en reflecteren we over situaties, patronen, ontwikkelingen, etc. Onder veilige omstandigheden kan de cliënt bij ons terecht om, via spel, de realiteit te begrijpen door 'te doen alsof'.

Maar dit zijn geen normale tijden; afspraken worden afgezegd, bars en restaurants blijven dicht en de weinige mensen in het straatbeeld lopen in een grote boog om elkaar heen. Het leven buiten lijkt, noodgedwongen, stil te vallen. Behalve de korte applausrondes, elke dag stipt om 20:00 uur, zie ik geen mens. 'Huidhonger' wordt het woord van deze periode. Buiten de zomer staat niemand voor de deur. Maar we blijven sociale wezens. We hebben elkaar, vandaag, meer nodig dan ooit. Psychiater Dirk De wachter tipt dat we, om eenzaamheid tegen te gaan, samen terug 'verantwoord onnozel' moeten doen. Laat dat nu net zijn waar ik goed in ben...

Op een zonovergoten dag trek ik de straten van Antwerpen in en klop – met een bescheiden kostuum en weinig anders dan mijn eigen spe(e)lmogelijkheden – aan bij de vensterramen van onbekenden. In de hoop mensen aan te treffen die zich door het huidige contactverbod eenzaam voelen, probeer ik via improvisatie, performance en theatrale interactie een emotionele connectie te krijgen met de onbekende persoon achter het raam. Ik doop het speels: 'd'raamtherapie'.

Het opzet van *d'raamtherapie* is niet om de gevoelens van de cliënt te rijmen met de doelstelling van de kunstenaar, dan wel om zichzelf uit te drukken in een specifiek medium.

Ervoor kiezend om de sessies in spelmogelijkheden niet te beperken door het gebruik van één specifieke dramatherapiemethode, wordt in de raambezoeken vertrokken vanuit telkens een verschillende *dramatherapeutische rol*.

"(...) Niet alleen in coronatijd, maar bij mensen voel ik me eenzaam. Ik ben blij dat ik mijn Nederlands eens met iemand kan oefenen. Ik kom weinig Nederlandstalige mensen tegen. Ik voel me als Marokkaanse alleen in deze samenleving."

- De meest goedlachse oma óóit!

Na een eerste *d'raamtherapie*-reeks ontmoet ik een twintigtal mensen die op de één of de andere manier in eenzaamheid verkeren. Twintig mensen die me (al dan niet) toelaten om samen met hen op een alternatieve manier 'verantwoord onnozel' te doen. Twintig mensen laten me toe om een glimp van hun kleine eenzame wereldje op te vangen. Er wordt gelachen, gespeeld, verbaasd opgekeken, genegeerd en er wordt ontroerd.

Sommigen noemen mij de 'raamclown', al ben ik dat niet helemaal. Waar de clown het artistiek eindproduct als hoogste doel ziet, is dit voor de therapeut – in de meeste gevallen – van ondergeschikt belang. Het gaat er voor de dramatherapeut niet over hoe (goed) iets gespeeld wordt, maar het gaat om het (emotioneel) proces dat zich vooraf, tijdens en na het spel ontwikkelt.

Wanneer we spreken over 'dramatherapeutische rollen', verwarren we al snel met de verschillende rollen die bijvoorbeeld een acteur kan opnemen. We spreken in dit geval niet over de fantasierollen koningin, boef, politica,... of ridder. Binnen de praktijk van de dramatherapie wordt door de therapeut bewust een extra dramatische rol ingenomen. Zo werkte Professor David Johnson zes rollen uit die de dramatherapeut tijdens een sessie kan opnemen: De *getuige* of *spiegel*, de *regisseur*, de *bijstuurder* of *sidecoach*, de *leider*, de *gids* en de *sjamaan*. Elk van deze rollen verhoudt zich op een andere manier ten opzichte van het spel en de cliënt.

Vooral de gids- en leidersrol blijken voor de *d'raamtherapie*-bezoeken de meest effectieve. Waar de leidersrol het meest structuur, veiligheid

en duidelijkheid biedt, maakt de gidsrol plaats voor een vrijere invulling van de meer spelvaardige bezochte.

De vraag rijst, nu we elkaar min of meer terug in de armen mogen vliegen, of het einde van de verplichte lockdown ook het einde van *d'raamtherapie* betekent? Zouden ook buiten een lockdown-context raambezoeken kunnen plaatsvinden? Stelt u zich voor dat we binnenkort *d'raamtherapie* opstarten bij geïnter- en/of gedetineerden waarbij elk fysiek contact verboden is? Of wat zou de spontaniteit van deze methodiek eventueel kunnen betekenen voor de langdurige en existentiële eenzame die zich thuis verschuilt? Zouden we via *d'raamtherapie* op een alternatieve manier aan opsporing (noem het gerust letterlijk '*contact tracing*') kunnen doen... Of wie weet is het, met een beetje gezonde naïviteit, een eerste stap richting een structurele oplossing?

Eén ding is zeker...

We leven in een tijd waarin we samen eenzaam zijn.

ELIAS CALLEWAERT

september 2020

De Wachter, D. (2020, april 02). *Psychiater Dirk De Wachter waarschuwt*. (A. Verstraete, Interviewer) vrt. Brussel.

Johnson, D. (1982). Developmental Approaches in Drama Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 183-189.

Langley, D. (2006). *An introduction to dramatherapy*. New York: SAGE Publications Ltd.