

SAMEN EENZAAM

Over dramatherapie in quarantaine

Interne promotor: Mevr. Julie DECONINCK
Externe promotor: Dhr. Abe GELDHOF

Bachelorproef ingediend door
Elias CALLEWAERT

Academiejaar: 2019-2020

Tot het bekomen van de graad van de
Bachelor na bachelor in de Creatieve therapie
Afstudeerrichting: Drama

Eenzaam

alleen; zich alleen voelend

stil; weinig bezocht

een eenzame weg zonder contact met anderen

(Van Dale)



't Wordt herfst

*'t Wordt herfst en ge zijt ziek van binnen,
de zomer liet u als altijd koud.
De blâren vallen in het woud
dat ge nooit betrapt dan met uw zinnen*

*voor een enkel uur en duur betaald.
't Wordt herfst. Het zal winter worden
en nog steeds bleef alles onvertaald.*

*Ge zijt zo ziek, zo ziek van zinnen
uw hand is krachteloos uw mond begeeft
wanneer ge spreken wilt van binnen
om te bewijzen dat ge leeft.*

*'t Wordt herfst. De morgens vol met mist
waarin lantarenpalen godvergeten branden
tot laat in de voormiddag. Niets op handen,
vuren doven in het oog van amethist.*

Jotie 'T Hoofd

Uit: In bossen, op eenzame plekken

('T Hoofd, 1995, p.9)

SAMEN EENZAAM

Over dramatherapie in quarantaine

Elias Callewaert

ABSTRACT

Samen Eenzaam: Over dramatherapie in quarantaine	
Promotiejaar:	2020
Student:	Elias Callewaert
Externe promotor:	Abe Geldhof
Interne promotor:	Julie Deconinck
Trefwoorden:	Dramatherapie / Dramatherapeutische rollen / Eenzaamheid / Lockdown / COVID-19 / Quarantaine

In tijden van eenzaamheid, waarin de rol van COVID-19 niet te miskennen valt, rijst de vraag hoe de hulpverlening zich ten opzichte van deze problematiek kan verhouden. In dit exploratief veldonderzoek ging ik als dramatherapeut de straat op in een zoektocht naar ‘nieuwe’ eenzamen door de nationale *lockdown*. Met de doelstelling om met mensen via humor en spel een (emotionele) connectie te voelen, klopte ik op een aantal ramen in Antwerpen aan. Vanuit de onderzoeksvraag “*Welke reacties en effecten lokken de verschillende dramatherapeutische rollen die een d’raamtherapeut via het raam inzet uit bij mensen in eenzaamheid door sociale isolatie tijdens de lockdown door COVID-19?*” vergeleek ik de verschillende dramatherapeutische rollen, zoals beschreven door David R. Johnson (1992). Hieruit werden zes casussen gedistilleerd en verwerkt in deze literatuurstudie.

De conclusie van dit onderzoek is dat afhankelijk van welke dramatherapeutische rol bij welke persoon wordt ingezet we andere reacties en manieren van omgaan met de situatie kunnen verwachten. Deze scriptie laat zien dat het gebruik van de ene dramatherapeutische rol meer veiligheid, spelbereidheid en emotionele connectie biedt dan de ander. Daarmee gepaard gaande valt het op dat bepaalde rollen beter inspelen op de doelstellingen die voor dit onderzoek voor ogen werd gesteld; de verschillende dramatherapeutische rollen, vanuit de huidige doelstelling van het ‘verantwoord onnozel doen’, kunnen ons helpen in het maken van connecties via het raam. Hierbij is het wel duidelijk dat vooral de leiders- en gidsrollen het best aansluiten bij de methodiek van *d’raamtherapie*. In verder onderzoek zouden we verder kunnen experimenteren met verschillende dramatherapeutische methodes (*Role Method, storytelling, Developmental Transformations,...*). Ook interessant zou zijn om langere reeksen te organiseren waarbij we de bezoeken, eventueel, kunnen transformeren naar sessies met meer therapeutisch gerichte doelstellingen. Anderzijds zouden we de mogelijkheden om medium-overschrijdend of multidisciplinair te werken kunnen exploreren en bekijken hoe we de verschillende dramatherapeutische rollen kunnen vertalen binnen een ander medium.

INHOUDSTAFEL

ABSTRACT	10
INHOUDSTAFEL	11
PROLOOG	13
INLEIDING.....	14
Probleemstelling.....	15
Methodiek.....	16
Werkwijze	17
HOOFDSTUK I – EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT.....	20
1. Eenzaamheid apart bekeken	20
1.1. Eenzaamheid en sociale isolatie begrijpen	20
1.2. Eenzaamheid en sociale isolatie vanuit de psychoanalyse	25
2. Tijdsopname van COVID-19	31
HOOFDSTUK II – D’RAAMATHERAPIE	35
3. Een snelle schets van dramatherapie	35
3.1. Het doel van dramatherapie.....	35
3.2. Enkele begrippen	36
3.2.1. <i>Spel</i>	36
3.2.2. <i>Playspace, dramatische realiteit of transitionele ruimte</i>	36
3.2.3. <i>Metafoor</i>	37
3.2.4. <i>Singulariteit</i>	37
3.3. Eenzaamheid en (drama)therapie.....	39
4. D’RAAMATHERAPIE: de theorie.....	41
4.1. Het doel	41
4.1.1. <i>Het doel van d’raamatherapie</i>	41
4.1.2. <i>Creatieftherapeutische werkwijze</i>	43
4.1.3. <i>Kernprocessen</i>	43
4.2. Rollen in dramatherapie.....	45
4.2.1. <i>De rollen van de dramatherapeut</i>	45
4.3. Bedenkingen vooraf	49
4.3.1. <i>Spelen in of met het medium?</i>	49
4.3.2. <i>Begeleiden of behandelen?</i>	49
4.3.3. <i>Clown of therapeut?</i>	50
4.3.4. <i>Online contra-indicatie?</i>	52
5. D’RAAMATHERAPIE: de praktijk	55
5.1. De voorbereiding	55
5.1.1. <i>Waar vinden we ‘eenzamen’?</i>	55

5.1.2. <i>Developmental Windowformations</i>	56
5.2. Sessies d'raamtherapie vanuit dramatherapeutische rollen	59
5.2.1. <i>Zes casussen</i>	59
1) Meneer B.....	59
2) Mevrouw C.....	61
3) Mevrouw D.....	63
4) Mevrouw E.....	64
5) Mevrouw F.....	66
6) Mevrouw G.....	66
5.2.2. <i>De rollen in de praktijk</i>	67
5.3. Een tweede conclusie.....	71
6. Besluit	73
7. Dankwoord.....	76
8. Literatuurlijst.....	77
9. Bijlagen.....	83
Bijlage A: <i>Developmental Windowformations – Mevrouw A</i>	83

PROLOOG

Een volwassen persoon kent doorgaans 600 tot 1000 mensen bij naam en *vice versa*. (Gelman, 2013)
Van dit aantal schiet maar een percentage over waarvan we kunnen antwoorden op de vraag waar deze mensen op dit moment huizen. Welke stad, welke straat? Of waarvan we kunnen antwoorden op de vraag welk beroep deze mensen uitoefenen? Nóg kleiner wordt dit aantal als gevraagd wordt te elimineren op bezoekfrequentie; hoeveel van de mensen die we denken te kennen zien we méér dan halfjaarlijks? Maandelijks? Wekelijks? Van hoeveel van die mensen weten we wat hen bezighoudt? Wat iemand belangrijk vindt in het leven of waar hij/zij net bang voor is?

Deze denkoefening maakte ik aan het begin van deze bachelorproef samen met vrienden, kennissen, cliënten en vreemden rondom mij. Het is niets nieuws te stellen dat er maar weinig mensen zijn die écht weten wat er in ons omgaat... en omgekeerd. Die weten hoe we ons écht voelen, vanbinnen? Die er zijn als het uitermate goed of net erg slecht met ons gaat? Die we met onze diepste geheimen blindelings vertrouwen...?

Toch zijn we ten allen tijde omringd door en met mensen. Daar komen we niet onderuit. En dan, tijdens het schrijven van deze bachelorproef over het thema *eenzaamheid*, gebeurt ineens het onverwachte...

Eén ding is, vandaag letterlijk, zeker: We leven in een tijd waarin we samen eenzaam zijn.

Gent, augustus 2020

Elias Callewaert

Ondergetekende draagt de uiteindelijke verantwoordelijkheid voor deze bachelorproef en staat toe dat zijn werk in de mediatheek van de hogeschool wordt opgeslagen en in zowel papieren als digitale versie ter raadpleging beschikbaar wordt gesteld.

INLEIDING

Daar, plotsklaps, staat de wereld op zijn kop: de globale intrede van COVID-19. Een coronavirus dat de mensheid in totale isolatie en *lockdown* – en daarmee steeds meer in de eenzaamheid – dwingt. Een virus dat, hoewel we de poespas rond deze pandemie stilaan beu raken, ook deze scriptie noodgedwongen naar een nieuwe koers duwt.

Eenzaam zijn het aantal neergepende werken over ‘eenzaamheid’ nooit geweest. Integendeel: onderzoeken, doctoraten, romans, artikels, opinies, werkstukken, kortom: rekken vol eenzame literatuur valt er te vinden over het ogenschijnlijk ‘populaire’ en meer dan ooit actuele onderwerp. Het hoeft niet te verbazen dat eenzaamheid vele soorten, vormen en omvangen kent. Het is daarnaast niets nieuws te stellen dat eenzame gevoelens niet enkel een oudere generatie te beurt valt. Zo geven acht op de tien Vlaamse jongeren aan regelmatig of altijd eenzaam te zijn. (Huyghebaert, 2016) Dit ligt in tijden van de coronacrisis wel drie tot vier keer hoger. (Brooks, 2020)

Ik geloof niet dat ik alleen sta in mijn afgrijzen voor dit hoge percentage. We kennen zonder lang na te hoeven denken allemaal, deze toestand van nationale quarantaine nog buiten beschouwing gelaten, iemand die mentaal en/of fysiek lijdt aan de gevolgen van ‘eenzaamheid’. En hoewel het taboe nog torenhoog standhoudt, spiegelt het probleem van de eenzame(r wordende?) Vlaming zich steeds vaker af binnen de praktijk van de huisdokter, de psycholoog, de welzijnswerker, de (creatief) therapeut en de psychiatrische instelling. We kunnen eenzaamheid, hier in Vlaanderen, zonder veel literair bewijsmateriaal als problematisch bestempelen, gewoon door een blik over onze schouders te werpen... of de radio op te zetten. Alle neerslagwerken ten spijt slagen we er niet in om eenzaamheid helder te definiëren, laat staan de problematiek (op micro, noch macroniveau) aan te pakken.

Niet alleen binnen de klassieke literatuur (denk: Camus, Dostojevski, Rousseau, Homerus,...) zijn we als mens op zoek naar een remedie tegen eenzaamheid. Ook binnen andere stromingen van de traditionele kunsten wordt eenzaamheid (en haar heersende taboe) veelvuldig in beeld, op doek of belichaamd gebracht. Films als ‘Lost in Translation’, ‘Her’ en ‘Taxi Driver’, theatervoorstellingen van schrijver-makers Abke Haring en Arsenaal/Lazarus, maar ook van Shakespeare of een romantisch schilderij als ‘Der Wanderer über dem Nebelmeer’ van Caspar David Friedrich of de realistische schilderijen van de Amerikaan Edward Hopper spreken tot de verbeelding als we het over dit thema hebben. Ook binnen de disciplines muziek en dans kunnen we zo een aantal voorbeelden opsommen. Eenzaamheid wordt binnen de verschillende kunst disciplines steeds vaker geuit in een poging tot het doorbreken van taboes. De oorspronkelijke idee voor deze bachelorproef vertrok dusdanig vanuit een poging om een captatie te maken van eenzaamheid binnen de traditionele kunsten en zo op zoek te

gaan naar een mogelijke definitie en eventuele oplossing voor dit individueel en maatschappelijk ‘probleem’. De oorspronkelijke insteek van deze bachelorscriptie, nl. ‘existentiële eenzaamheid’, wordt door de intrede van het woekerende coronavirus op de proef gesteld. Niet alleen maakt het *eenzaamheid* als thema actueler dan ooit, maar moeten we, in deze tijden van sociale isolatie, tegelijk op zoek naar een nieuwe definitie en plan van aanpak voor de hulpverlening. Hoewel de onderzoeken nu als paddenstoelen uit de grond schieten, komt deze bachelorproef een paar maanden te vroeg om de effecten op de algemene eenzaamheid, voortvloeiend uit een *lockdown* van globale omvang, correct te interpreteren. Toch klinkt bij sociologen, psychologen, artsen, filosofen, hulpverleners,... éénzelfde stem; psychiater Dirk De Wachter vat ondubbelzinnig samen: “Na de piek van het coronavirus, komt de piek van de psychologische problemen.” (Verstraete, 2020)

De huidige situatie zette me opnieuw aan het denken: met mijn stage op de psychiatrische afdeling van het AZ Turnhout tijdelijk opgeschort, voel ik me als toekomstig dramatherapeut nutteloos, doelloos en, ja, eenzaam terwijl, iedere dag om 20.00u stipt, geklap en gejoel vanuit de raamkozijnen om ons heen opstijgt voor de hulpverlening. Buren komen uit hun schulp, glimlachen naar elkaar en er ontstaan spontane, korte conversaties. En even plots als ze verschijnen, zitten de hoofden van de burens terug achter de gesloten gordijnen. Het warme gevoel van dat korte gesprekje blijft echter hangen. Dat valt te merken aan de brede glimlach en het schuchter gezwaai de volgende dag, stipt om 20.00u. Samen met de positieve gevolgen voor de stedelijke eenzaamheid die met dit simpele initiatief resoneert, beslis ik om flexibel om te gaan met mijn positie als dramatherapeut.

Niet alleen inhoudelijk vraagt deze scriptie in de huidige crisissituatie om een aanpassing, maar ook het omkaderende werk blijkt de nodige creativiteit te vereisen. Bibliotheken blijven gesloten, de gebruikelijke schrijfplekken (lees: koffiebars) houden de lichten gedoofd, een te klein huis waar nog vier technisch werklozen zichzelf dienen te entertainen zorgt voor een kleine concentratiespanne,...

Probleemstelling

Zoals reeds gesteld, maakt de verscheidenheid aan soorten en oorzaken van eenzaamheid het moeilijk om te definiëren wat eenzaamheid precies is en/of inhoudt. In hoeverre moeten we eenzaamheid in tijden van sociale isolatie herdefiniëren? Het blijkt al snel dat de *existentiële eenzaamheid*, waar deze scriptie initieel over zou gaan, achterwege blijft en zich eerder richt op het thema: *eenzaamheid binnen een context van opgelegde sociale isolatie*. Anderzijds, en deze vraag is nog een pak uitdagender, ontstaat deze bachelorproef uit de moeilijkheid hoe we (als dramatherapeut) een hulp kunnen bieden aan mensen die voor het eerst geconfronteerd worden met eenzaamheid tijdens deze isolatie?

Met al deze vragen in het achterhoofd wordt in dit experimenteel onderzoek de onderzoeksvraag gesteld en voor een deel beantwoord: **“Welke reacties en effecten lokken de verschillende dramatherapeutische rollen die een d’raamtherapeut via het raam inzet uit bij mensen in eenzaamheid door sociale isolatie tijdens de *lockdown* door COVID-19?”**

Gezien dramatherapie een breed scala aan methoden en werkwijzen heeft, laat de beknoptheid van een bachelorproef te weinig ruimte om deze allemaal uit te proberen, laat staan een hapklare oplossing te bieden. Eerder is het een gerichte denkoefening en praktijkexperiment, ontstaan vanuit een oprechte voorliefde voor het medium enerzijds en de bezorgdheid (als dramatherapeut én als persoon) rond getuigenissen over eenzame gevoelens bij steeds meer mensen in mijn persoonlijke omgeving en daarbuiten.

Gezien de ramen die voor deze bachelorproef bezocht zijn volledig *ad random* uitgekozen zijn, is het niet mogelijk om dit werk van een leeftijdsafbakening te voorzien. Dit sluit niet uit dat de ene therapeutische rol niet beter aansluit bij een jongere, dan wel oudere generatie.

Methodiek

Deze bachelorproef is naast een kwalitatieve, vergelijkende literatuurstudie vooral een exploratief experiment binnen een veldonderzoek.

Steekproefsgewijs worden tussen 4 en 11 april, nog voor de eerste versoepelingen, de raambezoeken voor dit onderzoek georganiseerd in de stad Antwerpen. Ieder bezoek vertrekt vanuit één van de dramatherapeutische rollen, zoals beschreven door David Read Johnson (1992) De ramen worden *ad random* geselecteerd, binnen en buiten de stadskern, en er worden zo’n twintig contacten gelegd. In deze bachelorproef worden zes van deze bezoeken uitgeschreven. Na het bezoek wordt telkens een leisteen afgegeven met daarop een persoonlijke boodschap met daarnaast een kaartje met contactgegevens en extra informatie over het onderzoek.

De opgedane praktijkervaringen worden in deze bachelorproef gekoppeld aan een vergelijkende literatuurstudie. Hierin linken we begrippen en gedachtes uit de literatuur over dramatherapie en eenzaamheid aan de praktijk om voor dit onderzoek *d’raamtherapie* als ‘nieuwe’ methodiek te ontwikkelen.

Werkwijze

Vooreerst wil ik u alvast waarschuwen (en mezelf indekken) voor de (schrijf)stijlbreuken die deze bachelorproef bevat. Soms kan het zich voordoen dat mijn poëtische pen het overneemt van de zakelijke. Graag stel ik voor om de schrijfstijl van dit werkstuk als een transformerende *playspace* te zien; een plek waar zakelijk schrijven uit het niets van vorm kan veranderen. Net zoals rollen en situaties binnen *Developmental Transformations* (Johnson, 1982) dat doen.

Deze bachelorproef is een experimenteel en praktijkgericht onderzoek op beperkte schaal. Vanuit de overtuiging dat dramatherapeuten tijdens de *lockdown* van waarde kunnen zijn voor mensen die in sociale isolatie en eenzaamheid terechtkomen, wordt een manier gezocht om deze personen te bereiken. Voor deze scriptie worden een aantal ramen van tot dan toe onbekende huishoudens bezocht, in de hoop mensen in eenzaamheid te ontmoeten en zo samen in het spel¹ te duiken.

In voorbereiding op dit praktijkonderzoek wordt een vooraf gepland raambezoek gedaan bij een vrouw van middelbare leeftijd die zich door de huidige crisis sociaal geïsoleerd voelt. De ingezette dramatherapeutische methode is *Developmental Transformations* (DvT) zoals ontwikkeld door David Read Johnson (1982). Deze methode lijkt achteraf niet helemaal geschikt voor het werken met deze specifieke vrouw, waardoor een aanpassing in deze bachelorproef gedaan wordt.

Voor de kern van dit experimenteel praktijkonderzoek worden, na de bevindingen van het voorbereidende werk, de bezoeken aangepast. De leidende methode wordt getransformeerd naar een meer *supportieve* werkwijze zoals beschreven door Henk Smeijsters (2000). Concreet wordt elk bezoek ingezet vanuit een andere dramatherapeutische rol. De (reacties op en effecten van) de rollen *bijstuurder* (sidecoach), *leider*, *gids* en *sjamaan* (Johnson, 1992) worden tijdens deze bezoeken uitgetoetst en bekeken. Doorheen de raamsessies wordt al dan niet gekozen om van rol te wisselen, naargelang de nood van het spel en/of de cliënt. Hoewel deze sessies op een minder expliciete manier therapeutisch verlopen dan een 'traditionele' (mocht dat al bestaan) sessie dramatherapie, geloof ik in de impliciet therapeutische waarde van deze bezoeken.

¹ Zie hoofdstuk 3.2.1.

In het eerste hoofdstuk van deze literatuurstudie worden de begrippen *eenzaamheid* en *sociale isolatie* onder de loep genomen. Aan de hand van de verzamelde wetenschappelijke literatuur worden vanuit verschillende stromingen definities van deze begrippen bijeengebracht. Daaraan wordt, in het verlengde de psychoanalytische insteek van de opleiding, een beknopte studie gekoppeld van eenzaamheid en sociale isolatie volgens Abe Geldhof, Paul Verhaeghe en Jacques Lacan. Vervolgens wordt, op een ietwat verhalende manier, een retrospectie gedaan op de verspreiding en voortgang van het virus COVID-19.

In het daarop volgende hoofdstuk wordt, voor de lezers van deze scriptie die er niet zozeer mee bekend zijn, een snelle blik geworpen op het vak *dramatherapie*. Enkele belangrijke begrippen uit de dramatherapie worden in dit hoofdstuk beknopt uitgelegd. Vervolgens wordt er bekeken hoe (drama)therapie vandaag al dan niet een invloed heeft op *eenzaamheid* en *sociale isolatie* (en *vice versa*).

Wat volgt zijn een theoretische en praktijkgerichte uiteenzetting van de bezoeken tijdens het praktisch onderdeel van deze scriptie. In dit onderzoek wordt zeker geen revolutionaire nieuwe methodiek gedeclareerd, doch worden de bezoeken gebundeld onder de noemer: *d'raamtherapie*-methodiek. In dit onderzoek worden de termen *dramatherapeut* en *d'raamtherapeut* van elkaar onderscheden, omdat ze beiden andere doelstellingen nastreven. Belangrijk is wel dat de *dramatherapeut* niet per se een *d'raamtherapeut* is, maar dit omgekeerd wel zo is. Het theoretisch georiënteerd hoofdstuk gaat dieper in op de dramatherapeutische rollen van David R. Johnson (1992). Anderzijds worden een aantal vooraf gemaakte bedenkingen gemaakt. Het praktijkgerichte hoofdstuk plaatst zes verkennende bezoeken naast elkaar en bekijkt het effect van de dramatherapeutische rollen van naderbij.

Dit literatuuronderzoek wordt geserveerd met een zacht psychoanalytisch sausje dat het thema 'eenzaamheid' vanuit een theoretisch oogpunt beknopt besprenkelt.

*And I also know how important it is in life
not necessarily to be strong but to feel strong.
To measure yourself at least once.
To find yourself at least once in the most ancient
of human conditions.*

*Facing the blind death stone alone,
with nothing to help you but your hands
and your own head.*

Uit: Into the Wild
(Penn, 2007)

HOOFDSTUK I – EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

1. Eenzaamheid apart bekeken

1.1. Eenzaamheid en sociale isolatie begrijpen

Eenzaamheid:

Het subjectieve psychologische ongemak dat mensen ervaren wanneer hun netwerk van sociale relaties significant tekortschiet in kwaliteit of kwantiteit.

Sociaal isolement:

De objectieve situatie van alleen zijn of gebrek aan sociale relaties.

Sociale eenzaamheid:

Het type eenzaamheid dat zich voordoet wanneer een persoon het gevoel mist van sociale integratie of betrokkenheid van de gemeenschap dat zou kunnen worden verschaft door een netwerk van vrienden, burens of collega's.

(Perlman & Peplau, 1998, p.571)

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Een veranderende cultuur en tijdsgeest, bijvoorbeeld, zorgt automatisch voor een verandering in de manier waarop eenzaamheid bestaat. (Geldhof, 2016) Als we de sociologische benadering van eenzaamheid volgen, kunnen we, volgens het Steunpunt voor Algemeen Welzijnswerk (2011), uit de veelheden aan hedendaagse eenzaamheid twee categorieën distilleren: Bij *emotionele eenzaamheid*, enerzijds, wordt gesproken over de afwezigheid van een hechte relatie. Het is een ervaren van leegte om je heen, meestal gepaard met een gemis aan een emotioneel hechte band. Dit kan, maar hoeft niet per se verbonden te zijn aan het hebben van een partner. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) *Sociale eenzaamheid*, anderzijds, is breder dan het gemis aan een diepere emotionele band. Iemand die zich sociaal eenzaam voelt, ervaart een gemis aan een bredere kennissenkring die het subject omringt. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) Denk hier bijvoorbeeld aan vrienden uit een sport- of hobbyclub, maar ook familie, burens,... Deze opdeling van emotionele en sociale eenzaamheid wordt door verschillende auteurs in het sociaal-agogisch werk gehanteerd.

Als we bovenstaande opdeling als leidraad zouden nemen, draait eenzaamheid om een gemis of een gebrek aan en in relaties. Volgens sociologe Jenny de Jong-Gierveld (2007), ontwikkelaar van de prominentste eenzaamheidsschaal in de Lage Landen, is eenzaamheid inderdaad een relationeel probleem: “[Eenzaamheid is] het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde

relaties achterblijft bij de wensen.” (de Jong-Gierveld en van Tilburg, 2007, p.14) Marlies Maes, onderzoekster naar eenzaamheid bij jongeren aan de KU Leuven, ziet eenzaamheid ook als een relationeel proces, maar hanteert een nog meer gestileerde definitie: “Eenzaamheid is ‘iets’ missen in je relaties.” (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010) Dat ‘iets’ is voor elke persoon individueel verschillend, waardoor elke poging om deze definitie te verenigen niet allesomvattend wordt.

Voor professor in de Praktische Humanistiek, Ton Jorna (2012), wordt eenzaamheid door het beleid en vanuit sociale interventies te vaak als een sociologisch probleem gezien. Met bovenstaande omschrijvingen bereiken we volgens de hoogleraar geen sluitende definitie. “Eenzaamheid is niet alleen relatie gerelateerd en verdient niet alleen om die reden aandacht.”, schrijft Jorna, “Het wijst ons ook op het bestaan *zelf* en hoe dat door ons als individu op een gegeven moment wordt ervaren.” (Jorna, 2012, p.17) Ton Jorna heeft het hier over een andere, *existentiële* soort eenzaamheid. De oorzaken van eenzaamheid dienen dus verder gezocht te worden dan een louter relationeel probleem. “Als bestaanskenmerk zegt eenzaamheid iets over de diepte in het bestaan, over iets dat groter is dan onszelf en dat zich in al zijn verscheidenheid toont in ieders persoonlijke gang door het leven.”, besluit Jorna. (*Mag een mens eenzaam zijn?*, 2012, p.18) Hiermee bedoelt hij dat een relatie *hebben* niet automatisch includeert dat je in een relatie *bent*. Als tussen het ‘*zijn in*’ en het ‘*hebben van*’ een relatie een discrepantie bestaat, is volgens Jorna (2012) de vraag ‘hoe iemand terug in contact kan komen met (de) andere(n)?’ overbodig. De juiste vraag die we dienen te stellen is volgens de hoogleraar eerder hoe iemand (opnieuw) in contact kan komen met zichzelf. Eén of meerdere relatie(s) hebben vrijwaart je dus niet van eenzaamheid. (Jorna, 2012)

Eenzaamheid is – en dat is niets nieuws – een vaag en breed begrip. Het is zeker niet de bedoeling om in deze scriptie een uitgebreid etymologisch onderzoek naar het woord ‘eenzaamheid’ te doen. Wel valt het op dat de Nederlandse taal over weinig synoniemen of gradaties van het woord ‘eenzaamheid’ beschikt. Dit in vergelijking met een taal als het Engels waar *solitude*, *loneliness* en *aleness* drie verschillende betekenissen hebben. Meer nog houden deze termen elk een gradatie in van het psychisch leiden van het begrip ‘eenzaamheid’. (van Steenkoop, 1986)

Belangrijk is om het onderscheid tussen sociale isolatie en eenzaamheid te onderschrijven. Volgens de Jong-Gierveld (1984) is een persoon die in sociale isolatie leeft/verkeert, niet noodzakelijk eenzaam. Het kan perfect dat iemand in sociale isolatie geen nood heeft aan, of niet het gevoel heeft sociale interacties te missen. Volgens Philippe La Sagna, zoals geciteerd door Abe Geldhof (2016), kan iemand zich, anderzijds, net gaan isoleren (eventueel door middel van drugs, alcohol of in een waan) om

eenzaamheid te proberen vermijden. Ook andersom, en dit hebben we hoogstwaarschijnlijk allemaal al meegemaakt, is het niet vreemd dat iemand met veel mensen om zich heen toch het gevoel heeft zich eenzaam te voelen en/of (diepgaandere) sociale interacties te missen. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) Ook in een huidige *lockdown*-situatie waarbij gezinnen nu 24/7 op elkaar aangewezen zijn, kan de eenzaamheid (bijvoorbeeld in het 'niet begrepen worden') toeslaan.

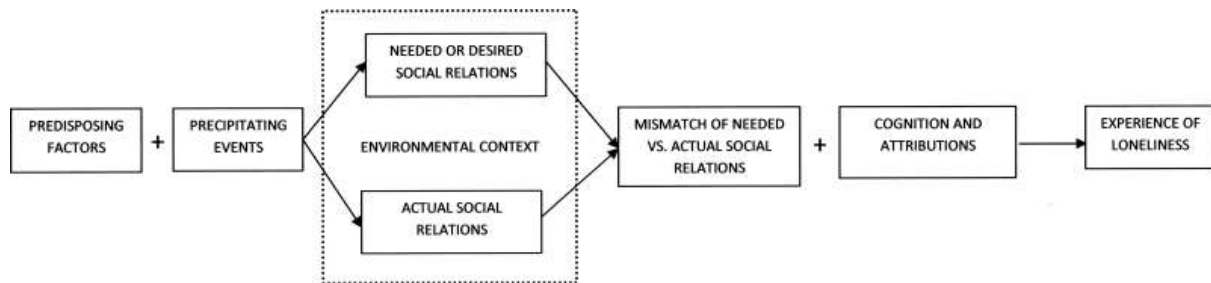
Sociaal isolement verwijst, volgens van Tilburg (2007), naar een objectieve component. Dit in tegenstelling tot het begrip *eenzaamheid* die naar een subjectieve component van ons 'Zijn' verwijst. Waar sociaal isolement wijst op een objectief tekort ('een kwantitatief te weinig') aan sociale relaties, wijst eenzaamheid meer op het gevoel ('het missen') van (kwalitatieve) sociale interacties. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) Het ene sluit het andere dus niet uit.

Wanneer we de huidige situatie van (opgelegde) sociale isolatie naast deze theorie leggen, mag er dus niet vanuit gegaan worden dat iedereen automatisch eenzaamheidsgevoelens ontwikkelt. Hoewel een nationale *lockdown* volgens een onderzoek van *The Lancet* (Brooks, 2020) bij een groot aantal mensen psychologische klachten (stress, angst, onzekerheid,...) met zich meebrengt, kunnen we er, volgens Verhaeghe (De Averechtse, 2020) anderzijds vanuit gaan dat het verplicht thuisblijven van het werk en/of andere verplichtingen voor een aantal mensen net ontlastend kan werken. Daarbij stelt Verhaeghe in één adem dat de sociale isolatie je ook lusteloos en angstig kan maken, wat ervoor zorgt dat je, los van het virus, letterlijk ziek wordt. (De Averechtse, 2020)

Nu we als samenleving, door de gevolgen van het COVID-virus, verplicht worden 'in ons kot' te blijven, wordt een *shift* in het begrip 'eenzaamheid' duidelijk. Steeds meer mensen die zichzelf aanvankelijk niet eenzaam voelden omdat ze veel gaan sporten, met vriend(inn)en (culturele) uitstapjes maken, hobby's beoefenen, familiebijeenkomsten organiseren,... geven aan voor het eerst last te ervaren van 'eenzaamheidsgevoelens' nu ze verplicht zijn om binnen te blijven. (KU Leuven; Universiteit Antwerpen; UHasselt, 2020) Het zijn de mensen die vóór de opgelegde maatregelen geen last leken te hebben van noch *emotionele*, noch *sociale*, noch *existentiële* eenzaamheid die nu in beeld komen wanneer we over een eenzaamheidsproblematiek spreken.

Samenvattend liggen voor sommige theoretici de sociale basisbehoeften van de mens aan de basis van eenzaamheid. Deze theoretici zijn van mening dat eenzaamheid optreedt wanneer niet aan de duurzame (sociale) behoeften wordt voldaan. Volgens andere theoretici zorgt de cognitie voor het ontwikkelen van eenzaamheid. Perlman en Peplau (1998) ontwikkelden vanuit dit idee een eenzaamheidsmodel dat wijst op een discrepantie tussen de gewenste en/of nodige en de huidige

sociale relaties van een persoon. De kern van dit model is, met andere woorden, dat er een *mismatch* bestaat tussen iemands verlangens of verwachtingen rond relaties en de realiteit van zijn of haar sociale leven. (Perlman & Peplau, 1998)



Het is in (de kern van) dit model dat we eenzaamheid, bij mensen die hier in het dagelijks leven weinig last van lijken te ondervinden, tijdens een *lockdown*-situatie kunnen kaderen. Niet het feit dat deze mensen kwantitatief gezien geen sociaal netwerk hebben, dan wel het niet kwalitatief kunnen onderhouden en benutten van deze relaties is het waardoor een discrepantie ontstaat. Hoewel er met het sociale netwerk op allerlei manieren online gecommuniceerd kan worden, is dit maar pleister op de wonde. Online communiceren is goed om een kortere periode te overbruggen, maar voor een langere tijd is deze 'oplossing' niet adequaat genoeg. Zo stelt ook psychiater Dirk De Wachter "(...) dat we mekaar moeten zien, in de ogen kijken en aanraken. Een handdruk blijkt, nu het niet mag, zo wezenlijk te zijn. Als het niet mag, ondervinden we de belangrijkheid." (De Averechtse, 2020) Er is een ontkoppeling tussen de *nood* aan sociaal contact en de *mogelijkheid tot het inwilligen* van dit contact door van bovenaf opgelegde regels. Dit zorgt (voor een groot deel) voor een stijging in het ervaren van eenzaamheidsgevoelens. (Perlman & Peplau, 1998)

Ce qui parle n'a affaire qu'avec la solitude.

Jacques Lacan

Uit: 20^e Seminarie

(Encore, 1975, p.106)

1.2. Eenzaamheid en sociale isolatie vanuit de psychoanalyse

Ook wanneer we het begrip 'eenzaamheid', los van de huidige situatie, vanuit psychoanalytisch perspectief bekijken, vinden we niet onmiddellijk een waterdicht antwoord in de zoektocht naar een definitie. Zo stelt Paul Verhaeghe, hoogleraar in de klinische psychologie aan de universiteit Gent, letterlijk "(...) dat we geen sluitende definitie [van eenzaamheid] kunnen geven." (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010) In de poging eenzaamheid in een zin te vatten, voegt Verhaeghe hieraan toe dat "(...) eenzaamheid te maken heeft met het gevoel uitgesloten te zijn; geen deel uit te kunnen maken van een groep waarnaar men opkijkt." (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010) In tijden van nationale *lockdown* kunnen we deze uitsluiting vrij letterlijk nemen. We worden verplicht afgesneden en weggehouden van onze eigen groep; ons sociaal netwerk. Eenzaamheid is, volgens Verhaeghe (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010), zodanig complex dat het niet mogelijk is om het fenomeen tot één enkele factor terug te leiden. De professor stelt dat eenzaamheid vooral te maken heeft met het ('fout') *zelfbeeld* of het *zelfgevoel*, zoals psychiater Dirk De Wachter (Verstraete, 2020) het beschrijft. Volgens Verhaeghe (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010) is het 'fout' zelfbeeld steeds een gevolg van een ruimere sociale interactie en moeten we niet in de valkuil trappen dit foute zelfbeeld louter aan het individu toe te schrijven. Belangrijk hierbij is dat wij, volgens Verhaeghe (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010), als mens steeds op zoek zijn naar de blik van de ander/Ander. Die blik zoeken we om *bestaansrecht* te krijgen en om één of meerdere sociale interacties te kunnen installeren. Niet alleen kan een negatieve ervaring tijdens de ontwikkeling dit proces de 'verkeerde' richting uitsturen, maar kunnen ook ingrijpende gebeurtenissen (lees in dit geval: een *lockdown*) dit proces flink in de war sturen. (Geerts, C.; Maes, M.; et al., 2010) Het is in het ontbreken van de (directe) blik van de Ander, die ons bestaansrecht inhoudt, dat we in tijden van opgelegde sociale isolatie eenzaam worden. Het is het ontbreken van het gevoel door anderen begrepen te worden en er niet alleen voor te staan. Een gebrek aan de diepere bijdrage van het zelfbeeld.

Deze kijk op eenzaamheid sluit voor een deel aan bij de manier waarop professor Abe Geldhof (2016) naar eenzaamheid kijkt. Geldhof bespreekt in zijn boek *Wanverhoudingen* (2016, p.90) de evolutie van eenzaamheid over de jaren heen. Een eerste vorm van eenzaamheid ontstaat wanneer de mens een kritische houding neemt ten opzichte van het 'goddelijke'; de mens neemt afstand van 'God' en ontdekt dat hij/zij een eigen maakbaarheid van het leven bezit. Hierdoor gaan mensen, volgens Geldhof (2016), steeds individueler denken en ontstaat een behoefte aan privéruimte (ook op lichamen vlak). Deze twee drastische veranderingen zorgen er volgens Geldhof (2016) voor dat eenzaamheid problematisch(er) wordt. Verder onderscheidt Geldhof (2016) drie revoluties die aan de basis liggen van de verdere evolutie van eenzaamheid: de *seksuele*, *kapitalistische* en *technologische*

revolutie. Vooral de *technologische* revolutie zorgt er voor dat we altijd bereikbaar zijn door het groeiend aantal communicatiemiddelen. Geldhof (2016) wijst op het feit dat we hierdoor niet meer gesepareerd kunnen leven van anderen en kunnen niet meer *alleen* zijn: “Paradoxaal genoeg veroorzaakt net het feit dat men niet meer werkelijk alleen kan zijn bij sommigen een gevoel van eenzaamheid. Het confronteert een aantal onder ons ofwel met een teveel aan aanwezigheid van anderen ofwel met wat niet met anderen kan worden gedeeld.” (Geldhof, 2016, p.92) Ook Verhaeghe (Laterveer, 2020) waarschuwt ons voor deze individualisering die gepaard gaat met vervreemding van elkaar en van onszelf, wat uitmondt in depressies en *burn-outs*. De psychoanalyticus stelt dat de Ander de hele wereld is geworden. “Dat komt er in de praktijk op neer dat onze identiteit er stukken kleurrijker en diverser uitziet, maar het heeft ook minder prettige gevolgen. (...) Want dit vrije tijdperk komt met een nieuw mensbeeld, dat ons ten eerste voorhoudt dat we maakbaar zijn en dus verplicht er iets van te maken.” (Laterveer, 2020) Deze maakbaarheid zorgt voor vervreemding. Door het onbewust identificeren met onze idealen krijgen we steeds minder voeling met wat we effectief voelen en wat er in ons lichaam omgaat; “Ook al is het een maatschappelijk probleem met oorzaken die grotendeels buiten onszelf liggen, de oplossing begint met iets essentieels dat in ons allemaal zit: ons zelfbeeld.”, stelt de Gentse hoogleraar. (Laterveer, 2020) Toch houdt ook dit geen volledige oplossing voor eenzaamheid in; Verhaeghe spreekt verder over een illusie wanneer we geloven dat we als individu alleen zin kunnen geven aan het leven. “Zinvol leven kunnen we alleen in verbondenheid met anderen. (...) Maar dat kan pas als we intiem [verbonden] kunnen zijn met onszelf.” (Laterveer, 2020)

Als we deze tendensen naast de huidige situatie van nationale *lockdown* plaatsen, worden we (door de maatregelen) verplicht teruggeworpen op onze eenzaamheid. Op deze manier worden we ongewild geconfronteerd met een mislukking in de sociale band, die ons eenzaamheidsgevoel enkel versterkt. (Geldhof, 2016) Paul Verhaeghe (De Averechtse, 2020) gaat in hetzelfde elan verder: De individualisering, waar ook Geldhof (2016) over spreekt, brengt voor veel mensen eenzaamheid met zich mee. De verstrengde maatregelen, waaronder de ophokplicht, het afstand houden,... doet deze eenzaamheid enkel toenemen, wat slecht zou zijn voor wat Verhaeghe (De Averechtse, 2020) de *mentale hygiëne* noemt. Het grote probleem van deze crisis is dat we niet meer alleen kunnen zijn. Deze eenzaamheid maakt ons bijgevolg – letterlijk – ziek, maar blijft onder de radar, omdat er te weinig over wordt gesproken. (De Averechtse, 2020)

Verder dient, volgens Geldhof (2016), eenzaamheid gezien te worden als een separatie van de Ander: “Eenzaamheid wijst op de simpele vaststelling van een grens. Het is een grens van een onmogelijk te schrijven verhouding, van de vaststelling dat men altijd anders zal zijn, dat men nooit perfect gelijk is of nooit perfect begrepen zal worden.” (Geldhof, 2016, p.96) Dit in tegenstelling tot het sociaal

isolement dat gericht is tegen de Ander en een *exclusie* in zich houdt. Volgens Geldhof (2016), die op zijn beurt verwijst naar Philippe La Sagna (1993), is het sociaal isolement een poging om de Ander buiten te sluiten. In het geval van de huidige coronamaatregelen vertrekt deze exclusie niet vanuit onszelf, maar wordt van bovenaf opgelegd om afstand (minimaal 1,5m) van elkaar te nemen. Deze (in dit geval fysieke) grens is reactief en *tegen* de Ander gericht. Het is een grens die voor niet weinig mensen sociale angst met zich meebrengt; een angst voor besmetting door fysiek contact. Geldhof verwijst verder in zijn boek *Wanverhoudingen* (2016) naar een artikel van Melanie Klein (1963) waarin ze eenzaamheid beschrijft als een “verlangen naar een verloren deel van zichzelf dat niet door anderen kan worden ingevuld.” Een niet doorwerkte relatie tot dit ‘verloren deel’ maakt dat een persoon, volgens Klein, steeds op de eigen eenzaamheid botst. Paul Verhaeghe (Laterveer, 2020) stelt dat om vervreemding van onszelf en anderen tegen te gaan we net alleen moeten leren zijn en tijd moeten nemen om (écht) te leren voelen. Hierdoor kunnen we onze eigen verlangens – ons ‘verloren deel’ van onszelf – doorgronden zonder censuur/oordelen van de Ander. “Want verlangens komen nooit alleen. Ze komen met angst voor afkeuring, voor teleurstelling, voor het ondraaglijke besef dat de tijd dringt. En misschien komen ze met de constatering dat je een vreemde bent in je eigen leven en dat het allemaal anders moet.”, oppert Verhaeghe. (Laterveer, 2020)

Kijken we iets verder terug in de tijd naar de vroegere psychoanalytische benaderingen van eenzaamheid (Sullivan, 1953; Fromm-Reichman, 1959; Zilboorg, 1939;... Freud zelf heeft nooit veel over ‘eenzaamheid’ geschreven) dan stellen Perlman & Peplau (1982) zich kritisch op; Volgens hen wordt eenzaamheid in de psychoanalyse voornamelijk teruggesleuteld naar de kindertijd. Zo stelt Zilboorg (1939) dat eenzaamheid een ziekte is, veroorzaakt in de vroegste kinderjaren:

De baby zou, vanwege de belangstelling en zorg die aan hem wordt besteed, een emotioneel besef hebben van de macht die hij over anderen heeft. Wanneer hij huilt wordt hij gevoed, verschoond, geknuffeld. Reeds hier zou de oorzaak van de latere narcistische oriëntatie, de oriëntatie op het zelf, liggen. Wanneer de voeding niet meteen gegeven wordt en als er niet meer direct op zijn geschreeuw, getrappel, gehuil en woede gereageerd wordt, ervaart de baby dat de wereld vijandig is. Hier ligt de eerste aanzet voor de vijandigheid, de haat en de agressie van hen die "lonely" zijn. Er is een relatie tussen narcisme, vijandigheid en "loneliness" die successievelijk in een mensenleven ontstaan. (...) Wanneer Narcissus de weg naar het water niet meer kan vinden waarin hij zijn spiegelbeeld kan bewonderen wordt hij "lonely".

(van Steenkoop, 1986, pp.72-73)

Dit tegenover Carl Rogers (1970), grondlegger van de cliënt-centered benadering, stellend voor wie de kindertijd amper een weerslag zou hebben op het al dan niet eenzaam worden van een persoon. Voor Rogers (1970) gaat het eerder om een onvermogen van een persoon om zich (juist) aan te passen aan de angst om niet geaccepteerd en beoordeeld te worden door de Ander. Voor Weiss (1973), die het thema vanuit sociologisch standpunt bekijkt, gaat eenzaamheid niet om het individu, dan wel om de interactie tussen individuen; als eerste onderscheidt hij twee soorten eenzaamheid: de emotionele en sociale eenzaamheid (zie: hoofdstuk 1.1.). Eenzaamheid volledig terugbrengen naar de kindertijd is volgens de Perlman & Peplau (1982) slechts een deel van het verhaal. Anderzijds waarschuwen ze voor het pathologiseren van eenzaamheid vanuit louter praktijkervaringen, van waaruit veel van de psychoanalytische literatuur is ontstaan.

De vraag of een psychoanalytische benadering geschikt is om naar eenzaamheid te kijken ontgaat ook psychoanalyticus Shmuel Erlich (1998, p.136) niet. Het is vermeldenswaard dat de psychoanalytische behandeling van eenzaamheid vaker wel dan niet negatief wordt gekenmerkt als het gebrek aan aanwezigheid van de ander, ofwel het onvermogen om deze afwezigheid te tolereren en alleen te zijn. Erlich (1998) schrijft: "Het recente boek van Quinodoz (1993) over dit onderwerp is daar een goed voorbeeld van. Zoals de ondertitel "Separation Anxiety in psychoanalysis" aangeeft, is de hoofdthese dat "aan de basis van angst voor eenzaamheid ... angst voor scheiding ligt, onopgelost sinds de kindertijd." (Erlich, 1998, p.136) Geldhof (2016) is het hier niet mee eens en schrijft: "De psychoanalytische setting is uitermate geschikt om zich met zijn eigen eenzaamheid bezig te houden, om zijn eenzaamheid om het zo te zeggen te 'verzorgen, zodat men de vereisten en verwachtingen in de buitenwereld weer aan zou kunnen bijvoorbeeld." (Geldhof, 2016, p.96) In het hoofdstuk *Eenzaamheid en (drama)therapie* (3.3.) gaan we hier verder op in.

*Here is something to fight;
and when I wake early I say
to myself: "Fight, fight."*

*If I could catch the feeling, I would;
the feeling of the singing of the real world,
as one is driven by loneliness and silence
from the habitable world...*

*Anything is possible.
And this curious steed, life,
is genuine.*

Virginia Woolf

Uit: *A Writer's Diary*

(Woolf, 2003, pp.299-300)



2. Tijdsopname van COVID-19

Om een overzicht te krijgen van waaruit deze bachelorproef voortkomt, is het boeiend om een kort overzicht van de ontwikkeling van het COVID-19 virus te maken. Voor dit overzicht raadpleeg ik de tijdslijn van de VRT (2020).

December

Het is 31 december 2019, oudejaarsdag. De wereld maakt zich (letterlijk) op voor het nieuw jaar. De gebruikelijke wensen en voornemens voor 2020 worden in een rijmende brief neergeschreven of, in het beste geval, elkaar toegewenst tijdens de feestelijke diners in woonkamers gevuld met vrienden en/of familieleden. 2019 is een woelig jaar geweest. Op politiek vlak, sociaal-economisch vlak, maar zeker op ecologisch vlak, wereldwijd. De straten zijn gevuld, vuurwerk (sinds kort niet meer in alle Belgische grootsteden) knalt het nieuwe begin tegemoet. Twintig-twintig, een nieuw decennium in deze eeuw dat voor velen een nieuwe lei zou betekenen, staat op het punt van aanbreken. Maar we zien niet aankomen, met onze hoofden gericht naar het spektakel boven ons, dat met elke kus, elke knuffel, elk per ongeluk gedeeld glas, zich binnenkort een onzichtbaar gif zal verspreiden dat niet alleen ons naderende jaar, maar ook onze fysieke en mentale gezondheid zal teisteren. Het is 31 december 2019, waarop de eerste vaststellingen van ernstige longinfecties in Wuhan, China, in het feestgedruis genegeerd worden.

Januari

Een week gaat voorbij, een eerste dode, maar de wereld is zich, begrijpelijk, van geen kwaad bewust. Het nieuws dat de griepinfecties in China terugleiden naar een coronavirus, laat op dat moment zowat iedereen koud. Niemand beseft dat dit virus er één zou zijn van (serie)moordende aard.

Op minder dan een maand tijd ziet het leven in China er al anders uit. Screenings worden uitgevoerd op passagiers die uit het land (terug)komen, na de eerste coronagevallen buiten het Chinese grondgebied. Op een paar dagen tijd heeft het virus zich niet alleen over een groot deel van China verspreidt, maar ook in andere Aziatische landen worden de eerste gevallen van corona vastgesteld. Ook in de VS raakt een eerste geval bekend. Het zal niet lang duren voordat ook Europa, met Italië als ongelukkige koploper, te maken zal krijgen met deze onzichtbare vijand.

Het is 23 januari. Wuhan, een stad van 11 miljoen, gaat in *lockdown*. De mensen hier, in Vlaanderen, kijken naar het nieuws, maken een vette grap over de situatie en gaan door met het schillen van de aardappelen. Ze zijn zich, nog steeds begrijpelijk, van geen kwaad bewust, terwijl ook de rest van China

op spectaculair disciplinaire wijze in quarantaine treedt. Met 123 doden en meer dan 6000 besmettingen valt het Chinese nieuwjaar (25 januari) definitief in het water. Feesten wordt er verboden. De beurzen bereiken dieptepunten.

Europa ontwaakt pas wanneer drie gevallen van besmetting zijn vastgesteld in Frankrijk. Franse burgers worden uit de stad Wuhan gerepatriëerd. Andere Europese landen volgen in sneltempo. Nog voor het einde van de eerste maand van wat een nieuw decennium, van wat de schone lei zou moeten worden, wordt de ernstige situatie van dit virus langzaam duidelijk.

Februari

Wat volgt is een maand waarin het virus zich ongestoord een weg baant doorheen Europa. De nieuwe officiële naam voor de infectie die het nieuwe coronavirus veroorzaakt wordt intussen geïntroduceerd: “*Corona Virus Disease 2019*” alias “COVID-19”. Belangrijk voor de naam is dat ze niet verwijzend zou zijn naar een persoon of (etnische) groep, locatie of dier (zoals de vleermuis en/of het schubdier waartussen het virus mogelijk gemuteerd zou zijn... al is deze theorie tot op de dag van schrijven niet bewezen (Cyranski, 2020)).

Maart

Vanaf 18 maart gaat België, na een eerder reisverbod en het opschorten van alle onderwijsactiviteiten, voor het eerst sinds de Wereldoorlogen in *lockdown*. Dit wil zeggen dat niet-essentiële winkels (waaronder horeca en kledingzaken) de deuren moeten sluiten. Alle Belgen worden verplicht binnen te blijven, tenzij voor de zogenaamde essentiële verplaatsingen. Ook de grenzen met de buurlanden worden twee dagen later afgesloten. Mensen in rusthuizen kunnen voorlopig geen bezoek meer ontvangen. Tele- en thuiswerk wordt ten sterkste aangeraden. De eerste signaleringen en alarmeringen rond de psychologische impact en gevolgen van deze maatregelen worden door hulpverleners de wereld ingestuurd.

April

Vanaf 18 april komt een eerste versoepeling waarin de doe-het-zelf winkels en tuincentra hun deuren terug mogen openen en worden gezien als essentiële verplaatsingen. Anderen (binnenshuis) bezoeken blijft verboden.

Tussen 4 en 11 april, nog voor de eerste versoepelingen, worden de raambezoeken voor deze bachelorproef georganiseerd.

Mei

Vanaf 4 mei wordt sporten in openlucht onder strikte voorwaarden terug toegelaten. Ook bedrijven mogen hun activiteiten onder voorwaarden opnieuw aanvagen. De horeca blijft gesloten. Vanaf 10 mei wordt het concept 'bubbels' geïntroduceerd. Dit wil zeggen dat mensen maximaal met vier dezelfde mensen mogen afspreken. Dit voorlopig enkel buitenshuis.

Juni

Terwijl in de Verenigde Staten en Brazilië de cijfers stijgen, blijven de ziekenhuisopnames en aantal besmettingen in België en Europa dalen. De Nationale Veiligheidsraad beslist om de genomen maatregelen verder af te bouwen. De sport-, cultuur- en horecasectoren mogen onder strikte voorwaarden terug hervatten. De 'bubbels' worden uitgebreid en mensen mogen elke week opnieuw tien verschillende mensen ontmoeten. De straten vullen zich verder en even lijkt het alsof het leven terug zijn normale gang gaat. Op 15 juni gaan de grenzen met het buitenland terug open en zijn plezierreisjes terug mogelijk.

Juli

Het tij lijkt zich in juli terug te keren. In plaats van verdere afbouw van de maatregelen geven de eerste cijfers aan dat de versoepelingen een tol eisen. Op een paar weken tijd stijgen de cijfers dagelijks met 50 tot 70%. Een tweede *lockdown* lijkt niet meer ondenkbaar nu vooral de provincie Antwerpen sterk getroffen blijkt te zijn. Verstrenge maatregelen staan, op het moment van schrijven, voor de deur, waarvan de mondkemperplicht geen ondenkbare piste lijkt. De tweede golf is ingezet en er wordt vermoed dat deze nog langer zal aanhouden als de eerste.

*Grant me, O Lord, good digestion, and also something to digest.
Grant me a healthy body, and the necessary good humor to maintain it.*

*Grant me a simple soul that knows to treasure all that is good
and that doesn't frighten easily at the sight of evil,
but rather finds the means to put things back in their place.*

*Give me a soul that knows not boredom, grumblings, sighs and laments,
nor excess of stress, because of that obstructing thing called "I."*

*Grant me, O Lord, a sense of good humor.
Allow me the grace to be able to take a joke to discover in life a bit of joy,
and to be able to share it with others.*

St. Thomas More
Prayer for good humor

(More, s.d.)

HOOFDSTUK II – D’RAAMTHERAPIE

3. Een snelle schets van dramatherapie

Dramatherapie is één van de vormen van creatieve therapie, waarvan theater/toneel het leidend medium is. In dramatherapie worden verschillende toneel- en theatertechnieken gebruikt om therapeutische doelstellingen te verwezenlijken en om persoonlijke groei door te maken. (BVCT-ABAT, s.d.) Dramatherapie heeft een procesgerichte, eerder dan een productgerichte, aanpak. De klemtoon ligt op het *ervaren* en het *doen* (-alsof) en niet op de kwaliteit van de uitvoering. (Langley, 2006)

3.1. Het doel van dramatherapie

Het hoofddoel van de dramatherapeut is, volgens Dorothy Langley (2006), om een genezingsproces bij de cliënt in gang te zetten, doordat de dramatherapeut een aangepaste theatergerichte ervaring faciliteert. Er kan vanuit verschillende hulpvragen worden vertrokken. Dramatherapie zet, volgens Langley (2006), via het medium in op verandering tijdens ziekte, crisis of onzekerheid. Anderzijds kan dramatherapie ook helpen bij het verder ontwikkelen van persoonlijke groei.

De doelstellingen zijn variabel en afhankelijk van de noden van elke individuele groep en/of cliënt. Mogelijke doelstellingen zijn: op verhaal komen, emotieregulatie, catharsis laten optreden, bewustwording van en experimenteren met eigen en andermans rollen en (gedrags)patronen, communicatievaardigheden verwerven, symptoomvermindering, stabilisatie en verbeteren van emotioneel en psychisch evenwicht, etc. (Johnson, 1992; BVCT-ABAT, s.d.)

“De creativiteit van theater wordt gebruikt om een beter begrip van het zelf te krijgen, als onbewuste gevoelens, gedachten en problemen aan de oppervlakte komen en worden uitgedrukt door middel van *metafoor*². De versterkte capaciteit voor creativiteit is ook een hulpmiddel voor het oplossen van problemen.” (Langley, 2006, p.12, eigen vertaling)

² Zie hoofdstuk 3.2.3.

3.2. Enkele begrippen

3.2.1. Spel

Spel is, volgens Smeijsters (2000), een ongedwongen activiteit die buiten het nuttige en noodzakelijke om plaatsvindt in een medium. “Je speelt om te spelen, niet om er een buiten het spel liggend doel mee te bereiken: doel van het spelen is het spel zelf.”, schrijft Smeijsters (2000, p.121). Behalve de gestructureerde sportwedstrijdjes of gezelschapspellen wordt ‘spelen’ niet automatisch geassocieerd met het volwassen leven. Kinderen daarentegen ‘spelen’ spontaan: ze gebruiken hun creativiteit in het ‘doen-alsof-het-echt-is’. Speelobjecten en later rollenspellen zorgen voor een emotionele en sociale ontwikkeling en helpen kinderen situaties uit hun leven na te spelen, te verwerken en/of te begrijpen. Dit spelen leren we naarmate we ouder worden af; spelen wordt vaak gezien als iets ‘kinderlijk’. (Langley, 2006)

Een kanttekening maakt Smeijsters (2000) verder door te stellen dat “(...) [spelen] het beïnvloeden van een werkelijkheid waarvan de ingrediënten een subjectief karakter dragen [inhoudt].” (Smeijsters, 2000, p.121) De cliënt heeft in het spel de macht om een (eigen) gecreëerde ‘objectief-subjectieve’ werkelijkheid te bekijken, aan te passen en te transformeren. Anderzijds kan de cliënt in het spel zijn ongeordende fantasieën en conflicten objectief-subjectief vormgeven. (Smeijsters, 2000)

3.2.2. Playspace, dramatische realiteit of transitionele ruimte

Susana Pendzik beschrijft de *dramatische realiteit* als een plek “waar de verbeelding zich laat zien. Het is een ‘alsof-doen’ van de werkelijkheid, een eiland van verbeelding dat midden in het werkelijke leven duidelijk wordt. Dramatische realiteit houdt een vertrek in van het gewone leven naar een wereld die zowel actueel als hypothetisch is: het is de vestiging van een wereld in de wereld.” (Pendzik, 2006, p.272) De dramatische realiteit is met andere woorden de overgang tussen fictie en werkelijkheid. Winnicott (1971) spreekt niet over de dramatische realiteit, dan wel over een *transitionele ruimte*. Volgens de psychoanalist is het de ruimte tussen de ‘innerlijke-’ en ‘buitenwereld’. “[De *transitionele ruimte*] is de overgangsruiimte waarbij men niet meer op de ene, maar ook nog niet is aangekomen op de andere plek waar men naar toe wil.” (Smeijsters, 2000, p.121)

In deze scriptie nemen we de term *playspace* over van David R. Johnson. “De *playspace* is een wederzijdse overeenkomst tussen cliënt(en) en therapeut dat alles wat er tussen hen gebeurt een vertegenwoordiging of representatie van het echte of ingebeelde ‘Zijn’ is.” (Johnson, 2013, p.38, eigen vertaling) Johnson (2013) schrijft over de *playspace* dat bij het betreden ervan zowel cliënt als therapeut worden blootgesteld aan drie belangrijke concepten: de *belichaming*, *transformatie* en *ontmoeting*. Volgens Johnson (2013) dient in de *playspace*, ondanks de mogelijkheid tot verbale

communicatie, steeds teruggekoppeld worden naar het gebruik van eigen en andermans lichaam. Vervolgens dient, gezien ontmoetingen met de Ander in ons dagelijks leven destabiliserend werken, in het beste geval contact met de Ander gemaakt te worden. Deze ontmoetingen zijn primair aan de eigen persoonlijke voorgeschiedenis en innerlijk proces. Een van de belangrijkste dimensies van deze ontmoeting is het concept *nabijheid*; de letterlijke fysieke afstand tussen de deelnemers. Wisselen tussen en spelen met nabijheid is een zeer belangrijk onderdeel van het werk.” (Johnson, 2013, p.40)

3.2.3. *Metafoor*

Volgens Dorothy Langley (2006) is een metafoor een term die gebruikt wordt om de realiteit die in de fantasie verscholen zit aan te duiden. We gebruiken de fantasie in de metafoor ‘alsof’ het echt zou zijn. Een belangrijk neveneffect van de metafoor is dat we via het gebruik ervan een afstand tot de realiteit kunnen creëren. Hierdoor kunnen we, volgens Langley (2006), makkelijker de waarheid spreken en/of een (moeilijke) situatie beter begrijpen, kaderen of uitdrukken. Het kan voorkomen dat we, door het gebruik van de metafoor, in dit ‘doen alsof’ meer over onszelf bezig zijn dan we op het eerste zicht denken.

Volgens Jacques Lacan (1966), zoals geciteerd door Joost Demuyne (2016), is de metafoor “een talig mechanisme dat zou aanduiden dat het in de substitutie is van een betekenaar door een andere betekenaar, dat er zich een effect van betekenis voordoet en er een creatie van betekenis ontstaat.” (Demuyne, 2016, p.28) De metafoor staat in rechtstreeks contact met ons onbewuste.

Het gebruik van metaforen wordt tijdens de bezoeken in het *spel*, en niet enkel in de taal, geïmplementeerd. Afhankelijk van de dramatherapeutische rol die de bezoekende therapeut hanteert, kan het zijn dat de bezoeker de realiteit die achter de fantasie van het spel verscholen zit in een meer of mindere mate naar zichzelf en zijn/haar realiteit terugkoppelt.

3.2.4. *Singulariteit*

De *singulariteit* is een term afkomstig uit het 20^e seminarie van Jacques Lacan (1975). Het gaat in tegen de diagnostisering en etikettering van patiënten in de klassieke psychologie. Op deze manier wil Lacan vanuit een psychoanalytisch referentiekader inzetten op universalisering (Geldhof, 2018); Lacan (1979) stelt hierbij dat iedereen gek is en dat is op zijn eigen, singuliere manier. De singulariteit is aldus een benadering die oog heeft voor het detail of voor datgene wat van een subject een uitzondering maakt. (Demuyne, 2016)



3.3. Eenzaamheid en (drama)therapie

Dit onderzoek vertrekt oorspronkelijk vanuit de vraag of we aan de hand van dramatherapie rond eenzaamheid, in al zijn vaagheid, kunnen werken. Het is, in de praktijk, niet ver zoeken naar de validatie van deze stelling: “Werken rond eenzaamheid, in welke vorm en met welke oorzaak ook, is binnen dramatherapie niet altijd makkelijk, maar zeker mogelijk. De belangrijkste voorwaarde voor het werken rond eenzaamheid... is tijd hebben.”, stelt Annelies Houben, dramatherapeute op de psychiatrische afdeling van het AZ Turnhout. (persoonlijke communicatie, 24 april 2020)

Volgens Ton Jorna (2012) is het voor de hulpverlener in het omgaan met een eenzaamheidsproblematiek vooral belangrijk dat de ander vanuit een open geest gevolgd wordt en van hieruit beslist wordt wat gezegd/gedaan moet worden. Hij waarschuwt voor het vooropgezette idee dat eenzaamheid hoe dan ook bestreden moet worden. We dienen volgens Jorna “eenzaamheid niet langer primair of uitsluitend te duiden als een probleem, maar ook te zien als een mogelijkheid om door verdere verinnerlijking en bewustwording van zaken (...) te genereren. Ook al blijft het strijd en pijn, er kan dan wel iets opkomen dat van waarde is, waarin zin ontdekt wordt en dat tot bloei wil komen. (...)”. (Jorna, 2012, p.13) Professionals dienen bij gevolg ruimte te maken (ook in zichzelf) “voor dat wat de mens die eenzaam is moet doormaken en wat zich daar doorheen laat transformeren.” (Jorna, 2012, p.14)

In de psychoanalytische praktijk van Abe Geldhof (2016) pleit de professor om eenzaamheid te *leren lezen* binnen de context waarin de klacht zich voordoet. “Een therapeut die wat opvoedkundig aangelegd is, kan zijn patiënt nu proberen te doen inzien dat eenzaamheid een deel van het leven is. Hij kan trachten te leren hoe men alleen kan zijn of uitleggen dat eenzaamheid een noodzakelijke etappe is, een passage waar men niet rond kan.”, schrijft Geldhof. (2016, p.95) “Hierdoor”, voegt Geldhof (2016) er waarschuwend aan toe, “miskennen we ondanks de mogelijke troost die in onze uitleg schuilt het specifieke aspect van de eenzaamheid van deze zeer specifieke analysant.” (Geldhof, 2016, p.95) Verder schrijft de psychoanalyticus dat: “Een therapie die leert hoe men alleen moet zijn zich inschrijft in de lijn van het isolement als manier om eenzaamheid te vermijden.” (Geldhof, 2016, p.96) Geldhof (2016) beschrijft de analyse als een eenzame arbeid (zowel voor de analysant als voor de analyticus):

De psychoanalyse stelt de empathie noch als middel noch als doel voorop. De analyticus deelt zijn gevoelens niet. De analysant kan dan wel proberen om in verhouding te treden met de persoon van de analyticus, maar de analyticus zal die verhouding altijd weigeren, omdat hij als

doel heeft de analysant in contact te laten komen met zijn eigen onbewuste vragen met wat hem/haar het meest eigen is, en tegelijkertijd het meest ontsnapt. Elke analyse confronteert de analysant dus altijd onrechtstreeks met de eenzaamheid! Door deze confrontatie met het onbewuste in alle eenzaamheid aan te gaan kan de analysant voor zichzelf gaandeweg een nieuwe minder kwetsbare vorm van eenzaamheid in elkaar knutselen, waardoor hij/zij op den duur van daaruit ook op een nieuwe manier anderen kan gaan ontmoeten. (...)

(Geldhof, 2016, p.105)

4. D'RAAMATHERAPIE: de theorie

Er zijn een aantal methoden en technieken binnen de dramatherapie die we, mits de nodige aanpassing, aan het raam kunnen toepassen. We zouden, voor de dramatherapeuten onder ons, kunnen vertrekken vanuit de rollen uit de *Role Method* (Landy, 1992), vanuit *Begeleid Theater of Theatre of the Opressed* (Augusto Boal, 1985). Ook maskers (denk bijvoorbeeld *Commedia dell'arte*) en poppen zijn mogelijk inzetbare tools om met eenzaamheid aan de slag te gaan.

Voor deze bachelorproef werd gekozen om in het voorbereidend werk te vertrekken vanuit de mogelijkheden van één specifieke methode uit de dramatherapie: *Developmental Transformations* (Johnson, 1982). Voor de raambezoeken neem ik in dit onderzoek de vrijheid om de benaming van deze methode aan te passen naar: *Developmental Windowformations*. Na een eerste verkennende sessie zal worden opgemerkt dat deze methode zonder aanpassing tegen een aantal grenzen botst.

In de zoektocht naar een nieuwe, aangepaste insteek van de raamsessies, wordt gekozen om te vertrekken vanuit de verschillende *dramatherapeutische rollen*, zoals beschreven door Johnson (1992). In deze bezoeken, die in deze scriptie omschreven worden als *d'raamtherapie*, worden elementen uit bovenstaande methode genomen en geïmplementeerd, maar wordt vanuit een *supportieve* creatieftherapeutische werkwijze (Smeijsters, 2000) vertrokken.

In dit hoofdstuk worden, naast het doel van de sessies, de verschillende dramatherapeutische rollen uitgeschreven en worden een aantal bedenkingen opgelijst.

4.1. Het doel

4.1.1. Het doel van d'raamtherapie

Volgens psychiater Dirk De Wachter (Verstraete, 2020) is het grote gevaar in deze tijden van gebrek aan sociaal contact dat ons *zelfgevoel* aangetast wordt. De Wachter pleit dat het belangrijk is om nú, in het holst van de crisis, al in actie te komen en geen afwachtende houding aan te nemen. Verder stelt de psychiater dat de mens van nature een sociaal wezen is en dat contact met anderen broodnodig is om te overleven. Het grootste wapen dat we als mens bezitten om deze crisis door te komen is volgens De Wachter het gevoel voor humor. "We moeten terug leren om verantwoord onnozel te doen. (...) Het is een ventiel om spanning te lossen. *Pleasantigheid, zottigheid*: daarin zijn wij Belgen goed. Dat moeten we gebruiken. We moeten blijven lachen, ook wanneer het minder gaat.", stelt de psychiater. (Verstraete, 2020)

Ook het inzetten en verder ontwikkelen van *creativiteit*³ is in het gevecht tegen een aangetast zelfgevoel van onschatbare waarde. Dat zien we terug in de talloze mensen die achter het naaimachine mondkmaskers stikken of de talloze filmpjes en podcasts die online komen. Ook het dagelijks applaus en de teddyberenactie zijn hiervan voorbeelden. De Wachter (Verstraete, 2020) heeft het hierboven over het gevaar voor het aangetast zelfgevoel. De *Demiclowns* zijn twee dramatherapeuten die mensen met dementie ondersteunen. Zij vinden het, waarmee ze het standpunt van de psychiater aanvullen, in hun praktijk belangrijk dat de cliënt terug hoofdrolspeler wordt van zijn/haar eigen leven. Het doel van hun bezoeken is om samen met de cliënt op zoek te gaan naar een manier om zijn/haar identiteit te herwinnen. "Het maken van *contact* is een basisvoorwaarde. (...) De persoon kan in veilige handen zijn/haar emoties uiten en experimenteren met ander gedrag." (Demiclowns vzw, s.d.)

Het is, in de strijd tegen het aangetast *zelfgevoel*, vooral in dit maken van emotioneel contact dat, volgens mij, de kracht van de sessies *d'raamtherapie* ligt. In dit contact zetten we – zoals psychiater De Wachter (Verstraete, 2020) voorschrijft – humor⁴ en spel⁵ ('het verantwoord *onnozel* doen') als belangrijkste tool in om het bezoek vlotter tot een waardevolle interventie te brengen. Hoewel de term *d'raamtherapie* het woord 'therapie' bevat, hebben we als d'raamtherapeut niet het doel om in deze experimentele bezoeken problemen door te werken. Door het gebruik van humor en spel kunnen we een distantie creëren van de realiteit, zonder deze expliciet te benoemen. (Langley, 2006) Vanuit psychoanalytisch oogpunt wordt, zoals geëxpliciteerd door Geldhof (2016), tijdens de bezoeken niet ingezet op *empathie* of *medelijden* met de bezochte. Gezien David R. Johnson (2005) stelt dat elke ontmoeting in ons dagelijks leven in se instabiliteit kan teweegbrengen, is het mogelijk om tijdens de bezoeken op een impliciete manier ondersteuning te bieden bij het *leren omgaan met onverwachte situaties*. (Johnson, 2005; Smeijsters, 2000)

³ Creativiteit wordt door Henk Smeijsters (2000) beschreven als het 'scheppingsvermogen van de mens'. Binnen de dramatherapie staat creativiteit voor 'het ontdekken van nieuwe mogelijkheden tot handelen, in tegenstelling tot het herhalen van bestaande handelingspatronen'.

⁴ Rod Martin (2010) beschrijft humor als "(...) alles wat mensen zeggen of doen dat als grappig wordt ervaren of de neiging heeft om anderen aan het lachen te maken." (Martin, 2010, p.6) Martin breekt humor op in vier stappen: a) De sociale context b) Een cognitief-perceptueel proces c) Een emotionele reactie d) De vocale gedragsuitdrukking van het lachen. (Martin, 2010)

⁵ Zie hoofdstuk 3.2.1

4.1.2. Creatieftherapeutische werkwijze

Creatieftherapeutische werkwijzen zijn, volgens Henk Smeijsters (2000), globale categorieën van behandelen, onderverdeeld in categorieën van met elkaar samenhangende doelstellingen. Smeijsters (2000) onderscheidt vijf soorten werkwijzen: De *supportieve, palliatieve, re-educatieve, reconstructieve, orthopedagogische* werkwijze.

Voor dit specifieke onderzoek wordt niet vertrokken vanuit een *reconstructieve* of *re-educatieve* werkwijze, zoals Smeijsters (2000) ze beschrijft. Dit wil zeggen dat het doel van deze sessies *d'raamtherapie* in de basis *niet* gericht is op het doorwerken van de problematieken van de bezochte personen, zoals dat in een dramatherapeutische setting vaker het geval is. Hierbij wil ik benadrukken dat ik niet uitsluit dat via het raam een reconstructieve of re-educatieve therapeutische sessie tot stand kan komen. Vermoedelijk is het, wanneer de therapeut toch vanuit deze werkwijzen zou vertrekken, aangeraden om op voorhand al een therapeutische relatie tot stand te hebben gebracht en/of een langere therapie reeks te voorzien. (Smeijsters, 2000) Zo kan de therapeut de tijd te nemen om vertrouwen en veiligheid te installeren. Daarnaast dient er uiteraard een wederzijdse toestemming en bereidheid te zijn om de therapeutische diepte in te duiken.

Wel wordt voor deze sessies uitgegaan van een **supportieve creatieftherapeutische werkwijze**. Volgens Smeijsters (2000) biedt deze werkwijze *ondersteuning in het leren omgaan met problemen*. “Men probeert de (dieperliggende) problemen niet weg te nemen, maar de omgang met de problemen te verbeteren. De doelstellingen hebben een *ondersteunend, stabiliserend* of *ontwikkelingsgericht* karakter.” (Smeijsters, 2000) Voor een verkennend onderzoek is deze werkwijze de meest aangewezen voor een korte reeks sessies.

4.1.3. Kernprocessen

In de dramatherapeutische praktijk wordt de effectiviteit van het therapeutisch werken, los van specifieke methoden of werkvormen, afgetoetst door het gebruik van negen kernprocessen. (Jones, 1996) Aan de hand van deze (fundamentele) processen kan, volgens Phil Jones (1996), worden nagegaan hoe en in welke mate werkwijzen uit het theater of toneel therapeutisch werken:

- a) **Dramatische projectie:** De cliënt projecteert delen van zichzelf, zijn/haar psychische problemen of realiteit in een dramatisch spelgegeven, waardoor persoonlijke conflicten worden geëxternaliseerd. (Jones, 1996)

- b) Transformatie:** Houdt de (therapeutische) veranderingen van het bewust-zijn van de cliënt in het dramatisch spel in. (Jones, 1996)
- c) Uitvoeringsproces:** Hiermee wordt het oefenen, uitvoeren en experimenteren door de cliënt in het spelgebeuren bedoeld. (Smeijsters, 2000)
- d) Dramatherapeutische empathie en distancing:** Empathie houdt een sterk, betrokken verband in tussen het 'doen-alsof' en de emotionele identificatie en inleving van de cliënt. Distancing is gericht op het rationele en reflectieve van de cliënt, eerder dan de gevoelsmatige connectie met het spelgebeuren. (Jones, 1996)
- e) Personificatie en impersonatie:** Personificatie houdt de vorm van symbolisering in waarbij de cliënt een object voorziet van menselijke karaktertrekken of eigenschappen en het als menselijk aanziet. Impersonatie houdt in dat iemand uit het alledaagse leven van de cliënt zelf wordt (terug)gespeeld. (Smeijsters, 2000)
- f) Interactief publiek en getuigen:** Het opnemen van de rol als publiek/getuige van de ander en/of van zichzelf als de cliënt door een ander wordt gespeeld. (Smeijsters, 2000)

Hoewel over elk van bovenstaande kernprocessen wat te zeggen valt in relatie tot de sessies *d'raamtherapie*, zijn vooral de onderstaande drie kernprocessen het meest relevant voor de raambezoeken:

- g) Spelen:** De manier hoe een cliënt zichzelf in een staat van *Zijn* kan begeven waarin hij/zij zich in een 'on-gewone' relatie tot tijd, ruimte en alledaagse regels en grenzen verhoudt. "Deze relatie wordt", volgens Jones (1996), "gekaracteriseerd door een meer creatieve, flexibele houding ten opzichte van gebeurtenissen, gevolgen en voorgehouden ideeën." (Jones, 1996, p.16, eigen vertaling) De cliënt stelt zich in het spel flexibel op ten opzichte van de werkelijkheid en durft te experimenteren en risico's te nemen. (Smeijsters, 2000)
- h) Belichaming (*Embodiment*):** De mate waarin een cliënt in contact staat met zijn/haar lichaam, stem en gelaatstreken en zich ermee verhoudt tijdens het dramatisch spel. (Jones, 1996)

- i) **Het verbinden van leven en drama:** Het maken van een verbinding tussen dramatherapie (het ‘doen-alsof’) en het leven van de cliënt. Deze verbinding kan direct (concrete -) of indirect zijn (getransformeerde situatie uit het leven van de cliënt). (Smeijsters, 2000)

4.2. Rollen in dramatherapie

Het concept van de ‘rol’ heeft in een dramatherapeutische setting meerdere betekenissen. Dorothy Langley (2006) bundelt op verschillende niveaus andere rollen: De eerste soort ‘rol’ is deze op theaterniveau. Het is de soort rol die we herkennen van tijdens een theaterstuk, film of serie. Hierin nemen de acteurs de rol van koning, boef, professor, politiker,... aan. De acteur vertolkt dan een duidelijk uitgedachte rol die in interactie gaat met andere karakters en/of met het publiek. Een tweede soort rol wordt volgens Langley (2006) ingezet om het functioneren van een karakter in een bepaalde situatie te omschrijven. Deze rol omvat, volgens Landy (1993), alle gedachten, gevoelens en ideeën die we hebben over onszelf, maar ook over anderen in onze sociale en imaginaire werelden. We kunnen onszelf en anderen situatieafhankelijk zien als broer, zoon, vriend, vijand,... (sociale en familiale wereld), maar ook als collega, therapeut, werkgever,... (werk en imaginaire wereld). Een derde soort rol is, volgens Langley (2006), deze van de ‘subpersoonlijkheid’; hoe we in de wereld staan en wat onze (onbewuste) intenties zijn.

Een belangrijke aanvulling hierbij maakt Langley (2006) door Jones (1996) te citeren: In dramatherapie gaat het om meer dan enkel het gebruik van rollen met een theateraal uitgangspunt. Rollen in dramatherapie worden gebruikt om erachter te komen welke (aspecten van) rollen een cliënt al dan niet kan aannemen. De rollen worden ingezet om de verschillende “aspecten van de identiteit van een cliënt in zijn leven als geheel te begrijpen”. (Jones, 1996, p.17) Er is, met andere woorden, een (onbewuste) overlapping tussen de fictie van de rol en de identiteit van de cliënt. Het is deze overlapping en in de herkenning (of ontkenning) hiervan dat een (vaak onbewuste) therapeutische kracht schuilt voor de cliënt. (Langley, 2006) Hoewel het vergaren van therapeutische inzichten in de sessies *d’raamtherapie* niet op de voorgrond staat, staat de poort tussen fictie en realiteit door het gebruik van fantasierollen – op zijn zachtst gezegd – op een kier.

4.2.1. De rollen van de dramatherapeut

Niet alleen de cliënt neemt in dramatherapeutische sessies één of meerdere rollen aan. (Jones, 1996) Een heel belangrijk aspect binnen de dramatherapie is het gebruik van de therapeutische rollen, zoals neergeschreven door David R. Johnson (1992). Naast het innemen van de rol als therapeut (sociale rol) en een psychologische rol in de overdracht tussen cliënt en therapeut (Landy, 1986), wordt in

dramatherapie door de therapeut bewust een extra dramatische rol ingenomen ten opzichte van beide de cliënt en het spel. (Johnson, 1992) Zo staat de dramatherapeut niet altijd volledig buiten het spel, maar stapt in het ander uiterste ook niet altijd volledig mee in het zich voordoende spel. De dramatherapeut moet, volgens Johnson (1992), in staat zijn om zich vlot en bewust over het volledige spectrum van de dramatische rollen te bewegen, steeds vanuit de individuele noden (het *singuliere*⁶) van de cliënt uitgaande. Hieronder volgt een opsomming van deze rollen die door David R. Johnson (1992) zijn uitgewerkt:

a) De getuige of spiegel

De *getuige* is de therapeutische rol die plaatsneemt buiten het spel(vlak). Tijdens en in het spel heeft de therapeut, met andere woorden, geen (spelmatig) aandeel dan toekijken hoe de cliënt zich in de *playspace* begeeft. De therapeut interfereert niet en geeft enkel commentaar en/of interpreteert nadat het spel zich volledig heeft voltrokken. Hij stelt zich op als spiegel voor de bewuste en onbewuste projecties van de cliënt in het medium. (Johnson, 1992)

b) De regisseur

Ook de *regisseur* neemt plaats buiten het spel(vlak). Het verschil met de rol als getuige ligt in het feit dat de regisseur de scene zal voorzien van een geënceneerd kader. De therapeut in de regisseursrol zal de scene letterlijk regisseren. Het is de taak van de regisseur om transities in de *playspace* te faciliteren en te orkestreren. Tijdens het spel interfereert de regisseur niet. Hij kan na de spelvoortgang echter wel nieuwe regieaanwijzingen doorvoeren. (Johnson, 1992)

c) De bijstuurder of *sidecoach*

De *bijstuurder* (*sidecoach*) is op zijn beurt niet aanwezig in het spel(vlak), al staat deze wel op de grens van spel en realiteit. Zonder dat hij/zij zich in de *playspace* bevindt, neemt de bijstuurder, in tegenstelling tot de regisseur, deel aan het spelgebeuren. Ook de bijstuurder neemt een regisserende functie in, maar wordt in dit geval een medespeler vanaf de zijlijn. Hij/zij kan in het spel op verschillende manieren interfereren. Zo kan de bijsturende therapeut een 'dubbel'- of inspreekfunctie innemen, suggesties aanbrengen, reageren,... (Johnson, 1992) Belangrijk hierbij is dat de bijstuurder steeds oog heeft voor de noden van de speler(s) om het spel gaande te houden. (Spolin, 1981)

⁶ Zie hoofdstuk 3.2.4.

d) De leider

De therapeut die zijn rol als *leider* inneemt, neemt deel aan het spelgebeuren. Ondanks dat de leider geen centrale of hoofdrollen aanneemt, speelt hij/zij mee met de cliënt(en). De leider neemt het voortouw en heeft een dirigerende functie. De leidende therapeut gaat met zijn cliënt(en) op onderzoek binnen de *playspace*, maar blijft in de 'werkelijke, reële wereld'. Zo ontdekken cliënt en therapeut samen de mogelijkheden van de *playspace*. Belangrijk is dat de leider zich niet volledig in het spel onderdompelt en oog houdt voor de omkaderende, structurerende functie die hij inneemt en duwt zo de cliënt(en) vanuit de rug in het spel. (Johnson, 1992)

e) De gids

De *gids* is als het ware een bewoner van de *playspace*. Hij/zij nodigt de cliënt(en) uit om een 'ingebeelde, fantasierijke wereld' te betreden. De gids leidt op figuurlijke wijze zijn/haar bezoeker(s) rond en wijst en onderzoekt mee de mogelijkheden die deze wereld in zich draagt. De therapeut geeft zich vanuit de gidsrol volledig over aan het spel, waarin hij/zij een erg centrale rol heeft. Hoewel de therapeut als gids nog steeds een kader biedt, laat hij/zij meer ruimte voor eigen inbreng van de cliënt(en), die op zijn/haar/hun beurt de therapeut gebruiken als projectiemedium om het spel verder te ontwikkelen en naar eigen hand te zetten. De gids geeft zich volledig over aan de fantasie en houdt in het beste geval geen voet meer in de reële wereld. Sterker: Volgens Johnson (1992) wóónt de gids in deze imaginaire wereld en verwelkomt hij/zij hier zijn/haar 'gasten'. De gidsrol wordt het vaakst ingezet in de methode van *Developmental Transformations* van David R. Johnson (1982; 1989).

f) De sjamaan

De laatste rol die door Johnson (1992) is uitgewerkt, is de *sjamaan*. Hierin neemt de cliënt een passief-actieve rol in. Dit wil zeggen dat hij/zij zelf als actieve toeschouwer (*witness*) toekijkt hoe de sjamaan de acteur wordt in het spelgebeuren. Zoals Johnson (1992) het beschrijft, gaat de therapeut voor en in de plaats van de cliënt(en) op pad. Dit kan u zich voorstellen in de vorm van een performance of een verhaal, gebracht door de sjamaan zelf. Verschillend met een theatervoorstelling – en dit is belangrijk voor de d'RAAMtherapeutische bezoeken – is dat de effectiviteit van de sjamaanrol erin bestaat dat cliënt naar een ontvankelijke staat van bewustzijn wordt bewogen die reflexiviteit en verandering van de cliënt stimuleert. (Johnson, 1992)

De rollen van de therapeut spelen (letterlijk en figuurlijk) in dit praktijkonderzoek een prominente rol. De sessies *d'raamtherapie* vertrekken in de praktijk telkens vanuit een andere therapeutische rol om de verschillende roleffecten met elkaar te vergelijken. Zo verandert de vorm van elk bezoek, maar blijft

de doelstelling hetzelfde. Hoewel voor de performances weinig geëxperimenteerd werd met verschillende methodes, kan de ene methode een andere therapeutische rol faciliteren. Het summiere model dat als illustratie gebruikt kan worden is dat van David Johnson (1992, p.116):

DRAMATHERAPEUT	CLIËNT	
	IN ROL	UIT ROL
IN ROL	<p>Gids Leider (Bijstuurder (<i>sidecoach</i>))</p> <p><i>Developmental Transformations</i></p>	<p>Sjamaan</p> <p><i>Storytelling Performance door therapeut</i></p>
UIT ROL	<p>Getuige/spiegel Regisseur Bijstuurder (<i>sidecoach</i>) (Leider)</p> <p><i>Psychoanalytische benaderingen Psychodrama, playbacktheater Improvisaties Performance door cliënt</i></p>	<p>(Getuige/spiegel)</p> <p><i>Verbale therapie Nabesprekingen</i></p>

Doorheen de bezoeken wordt er, naargelang het spel en/of de cliënt dit vraagt, tussen de verschillende rollen geschakeld. Hierover later meer.

4.3. Bedenkingen vooraf

4.3.1. Spelen in of met het medium?

De vraag rond *spelen in of spelen met* het medium dient zich, terecht, te worden gesteld. Volgens Henk Smeijsters (2000) valt het onderscheid tussen beiden uiteen in het al dan niet expliciteren, reflecteren of interpreteren van psychische processen en/of symbolieken van de cliënt. Er wordt, volgens Smeijsters (2000), van spelen *met* het medium gesproken wanneer het medium wordt ingezet “om vervolgens expliciet een verbinding te leggen tussen specifieke mediumprocessen en psychische processen”. (Smeijsters, 2000) Daartegenover wordt over spelen *in* het medium gesproken wanneer deze medium- en psychische processen zich binnen het medium voordoen, maar niet expliciet worden geëxternaliseerd door noch de therapeut, noch de cliënt. Met andere woorden toont de cliënt zichzelf en zijn veranderingen, volgens Smeijsters (2000), in dit geval enkel *in* het medium.

Zoals Smeijsters (2000) het beschrijft, wordt in de *d'raamtherapie* raambezoeken voornamelijk gespeeld *in* het medium omdat de psychische processen die zich voordoen niet letterlijk bevraagd worden. De sessies hebben in de eerste plaats *niet* de doelstelling om de ontvanger (tijdens het bezoek) bewust te maken van zijn/haar psychische processen tijdens het spel. Daarenboven is het niet de bedoeling van de therapeut om het gedrag van de tegenspeler te gaan analyseren en/of te interpreteren. De *ontmoeting* tussen twee personen *in* het medium is van prominentere waarde voor de sessies *d'raamtherapie*.

4.3.2. Begeleiden of behandelen?

De vraag of de sessies al dan niet vallen onder de noemer ‘therapie’ komt spontaan oprijzen. Volgens Smeijsters (2000) valt het onderscheid tussen *begeleiden* en *behandelen* niet altijd even duidelijk te maken. Zeker in de sessies *d'raamtherapie* is de grens niet helemaal helder.

In eerste plaats is het belangrijk te weten dat de bezoekende *d'raamtherapeut*, die zich in dit onderzoek in doelstelling onderscheidt van de *dramatherapeut*, niet focust op het stellen van een diagnose. *D'raamtherapie* poogt in dit geval ook niet om zichzelf als therapie te omschrijven, maar bevat desondanks therapeutische elementen (zie: *kernprocessen, playspace, metafoor,...*).

Smeijsters (2000) maakt het onderscheid tussen begeleiden en behandelen door te kijken naar de inhoud en de doelen van de interventies. Zo zou de behandeling slaan op het werken rond intrapsychische problematieken (de ontwikkeling van de mogelijkheden), terwijl de begeleiding vooral interpsychische, sociale doelstellingen (de ontwikkeling van het gedrag) zou nastreven. In dit oogpunt

zouden we stellen dat de sessies *d'raamtherapie* een beetje van beiden is. Belangrijk is dat de methodiek niet beoogt om een diagnose te stellen, zoals dat in een reguliere therapie sessie wel het geval is. Het is niet de bedoeling om problemen door te werken, dan wel om impliciet om te leren gaan met onverwachte situaties. (Johnson, 2005; Smeijsters, 2000) Niettegenstaande kunnen tijdens de sessie, bijvoorbeeld door het gebruik van metaforen, therapeutische elementen aanwezig zijn. Anderzijds hebben de sessies niet als doel om te adviseren en voor te lichten. (Smeijsters, 2000) Met andere woorden: de sessies *d'raamtherapie* zitten in een grijze zone wanneer het gaat om behandeling of begeleiding.

4.3.3. *Clown of therapist?*

Doorheen dit onderzoek gebruik ik regelmatig de term (d'raama/drama)therapeut voor de bezoekende partij. De vraag stelt zich of we ons wel in de positie van therapeut bevinden?

Wanneer we het hebben over theater aan het raam met als doelstelling om 'verantwoord onnozel te doen' (Verstraete, 2020), valt het niet te miskennen dat de link met het mimespel of clownerie snel kan worden gelegd. Waarom zouden we er niet voor opteren om een raamclown op pad te sturen in plaats van een dramatherapeut? Het antwoord hierop hoeven we niet ver te zoeken. Hoewel de naam van hun organisatie het anders doet vermoeden, zijn de Demiclowns Lara Debeuf en Lore Dhaenens praktiserend dramatherapeuten die de rol van clown opnemen. Volgens hen ligt het verschil tussen de clown en de therapeut in het doel en de opzet van het spel. "Een dramatherapeut gaat aan de slag met duidelijk voorop gestelde doelen. We [Demiclowns] onderscheiden ons van een 'gewone' clown act omdat we het artistieke, het afgewerkte product, ervan niet op de voorgrond plaatsen." (Demiclowns, 2019) Als dramatherapeuten hebben Debeuf en Dhaenens, naar eigen zeggen, voornamelijk oog voor het levensverhaal en individuele behoeften van de cliënt. "(...) De clown rol is met andere woorden niet het doel, maar het middel om personen met dementie een stuk aan identiteit te doen herwinnen. Dit is het vertrekpunt én ons hoofddoel." (Demiclowns, 2019) Deze visie kunnen we rijmen met de benadering van Smeijsters (2000), die stelt dat wat ontstaat of gecreëerd wordt tussen de bezoekende dramatherapeut en de ontvanger noch origineel, noch esthetisch dient te zijn. Smeijsters beschrijft dat elke performance, elk kunstwerk een reden tot bestaan heeft. Het werk bevat een visie en een duidelijke bedoeling van de kunstenaar die bepaalde gevoelens of reacties bij zijn/haar publiek wil opwekken. De doelstelling van de *d'raamtherapie* is op dit vlak gelijk aan die van de creatieve therapie; het opzet is niet om de gevoelens van de cliënt te rijmen met de doelstelling van de kunstenaar, maar net om zichzelf te kunnen uitdrukken in een medium. Zo wordt, hierin volgen we Smeijsters (2000), het zogeheten 'product' veroorzaakt door een behoefte of drijfveer, zonder esthetische bijbedoelingen na te jagen.

Met de discussie over een juiste definitie van het begrip voorlopig naast ons latend, is het niet willen nastreven van een *esthetisch* product belangrijk voor de sessies *d'raamtherapie*. De (supportieve) doelstellingen, het proces en daarbij het ervaren binnen het medium staan prominent op de voorgrond. Het meenemen van de ontvanger in het medium maakt de raambezoeken automatisch therapeutisch, ook al blijven de therapeutische doelstellingen impliciet. Dit in tegenstelling tot de clown die voornamelijk vanuit zijn eigen esthetische verlangen vertrekt. Net zoals bij de demiclowns vertrekt de *d'raamtherapie* vanuit het (al dan niet expliciete) levensverhaal en/of rollen van de ontvangende persoon in kwestie. (Demiclowns, 2019)

Een volgende, ethische vraag stelt zich: "In hoeverre kan/mag een therapeut zonder mondeling of schriftelijk akkoord therapeutisch met iemand werken?" Zoals eerder aangegeven stelt David R. Johnson (2005) dat elke ontmoeting in se instabiliteit kan teweegbrengen. Maar kan een therapeut, in zijn rol als burger en medemens, die bij iemand waarvan hij/zij vermoeden heeft van eenzaamheid zomaar zijn praktijk aanvangen en opdringen? Kan de therapeut zijn diensten überhaupt aan het raam aanbieden? Wat als iemand door het bezoek zodanig geraakt wordt of overstuurd raakt (denk bijvoorbeeld psychotische subjecten met paranoïde structuren?) en niet begrensd kan worden?

Langley (2006) schrijft: "Dat een cliënt toestemming geeft om een aangeboden therapiekuur te krijgen, is nodig op zowel ethisch als wettelijk vlak. Wanneer de voorgestelde kuur uitgebreid aan de cliënt is uitgelegd, dienen de autonome wensen van de cliënt te worden gerespecteerd. (...) Deze uitleg en de antwoorden van de cliënt hierop dienen in het beste geval te worden opgenomen in de notities bij de casus." (Langley, p.39, eigen vertaling)

De leidraad die ik voor de bezoeken volgde is de codex van de American Psychological Association (2017), waarin het als psycholoog/therapeut noodzakelijk is om:

- De deelnemer te informeren over het doel van het onderzoek, de verwachte duur en de procedures.
- De deelnemer te wijzen op het recht om te weigeren deel te nemen en zich terug te trekken uit het onderzoek zodra de deelname is begonnen.
- De deelnemer te wijzen op potentiële risico's, ongemak of nadelige effecten en eventuele toekomstige onderzoeksvoordelen en de grenzen van vertrouwelijkheid.

- De deelnemer te informeren over de manier waarop hij/zij contact kan opnemen voor vragen over het onderzoek en de rechten van de deelnemer.

(American Psychological Association, 2017)

Wat in ieder geval blijkt is de grijze zone waarin dit onderzoek zich verkeert. Gezien *d'raamtherapie*, zoals eerder gesteld, niet volledig onder de noemer 'therapie' kan worden geplaatst, is het niet helemaal duidelijk in hoeverre we deze reglementering strikt moeten naleven. Zoals eerder verwijs ik naar Johnson (2005) die terecht opmerkt dat elke ontmoeting in ons dagelijks leven in se instabiliteit kan teweegbrengen. Niet voor elke spontane ontmoeting, ondanks de impact die deze op onze emotionele toestand kan hebben, dienen we de ander te informeren over het doel, de potentiële risico's of nadelige effecten van de ontmoeting. Aangezien we de spontaniteit van de ontmoeting in vraag kunnen stellen gezien het onderzoeksdoel, is het belangrijk om toch extra omkadering en uitleg te bieden. Bij elk bezoek werd volgend kaartje (in Nederlands en Engels) nagelaten:

*“Dag bewoner! Leuk je te ontmoeten. De quarantainetijden zitten er gelukkig bijna op! Bedankt dat ik vandaag even van je tijd mocht lenen. Ik ben een jonge dramatherapeut en verricht onderzoek naar eenzaamheid en sociale isolatie in Antwerpen tijdens de lockdown. Deze ontmoeting heeft hier een steentje toe bijgedragen. Heb je nog vragen, opmerkingen of wil je nog iets kwijt over onze ontmoeting? Wil je liever geen deel uitmaken van dit onderzoek? Of ken je iemand die met een raambezoekje wel blij zou zijn? Laat me gerust een berichtje na op het e-mailadres: d.raam.a@outlook.com of stop een briefje in mijn bus op het adres: ***, Antwerpen. Theatrale groeten, Elias Callewaert”*

Op dit bericht kreeg ik één enkele e-mail terug van Mevrouw F (zie hoofdstuk 5.2.1):

*“Beste Elias Callewaert, Het was een bizarre, maar fijne verrassing je vandaag voor de deur te krijgen. Het is fijn te zien dat mensen zich voor elkaar inzetten in deze rare tijden. Dat gebeurt nog te weinig, vind ik. Veel succes met je bachelorproef. Sorry voor de korte ontmoeting, maar het kwam net iets ongelegen aangezien ik aan het koken was. Groetjes, ***”*

4.3.4. Online contra-indicatie?

Steeds meer wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit van hulpverlening online. Het grootste discussiepunt gaat, in online sessies dramatherapie, over *nabijheid*. Maar het scherm maakt ook het *intunen*, het op een aanvoelen van de cliënt, een stuk moeilijker. (Regula, 2020) Dirk De Wachter ziet in het online-gebeuren echter een gevaar: “Mensen hebben vrienden op Facebook, maar ze zien die niet. Ze zitten al de hele dag achter hun scherm, maar toch zijn ze afgeschermd. Ik denk dat verbinding vooral offline tot stand komt. Door elkaar in de ogen te kijken, elkaar eens goed vast te pakken.”, stelt De Wachter (Franssen, 2018).

Volgens Geller en Porges (2014) is de therapeutische aanwezigheid via het scherm heel moeilijk te verwezenlijken omdat oogcontact, receptieve houding, een open lichaamshouding en gezichtsuitdrukkingen moeilijk over te brengen zijn. Deze non-verbale elementen zorgen voor warmte en veiligheid, die onmiskenbaar verbonden zijn aan de therapeutische activiteit. Geller en Porges (2014) onderscheiden ook verschillen in het soort oogcontact dat iemand kan maken (hard, zacht, doordringend, bedreigend). Dit onderscheid valt moeilijk te maken tijdens een online therapiesessie. Volgens Regula (2020) is ook warmte tussen lichamen een belangrijk onderdeel van (drama)therapie. Hodermarska (2009) gaat zelfs nog een stapje verder en voegt hieraan toe dat we de invloed van onze zintuigen tijdens een therapiesessie niet mogen onderschatten. “Reuk, bijvoorbeeld, is essentieel om een intieme setting te genereren. Ongeacht het effect op ons maakt geur deel uit van de ‘wederzijdse geur’ of sensorische routekaart van aanwezigheid met een ander mens.” (Hodermarska, 2009, p.39, eigen vertaling)

Hiertegenover stelt Julie Regula (2020) dat een sessie *Developmental Transformations (DvT)* – en bij uitbreiding: het leven – bestaat uit destabiliserende elementen. Het werken via Skype/Teams/Zoom/... is vervolgens een extra destabiliserende factor waarmee gespeeld kan worden. Hoewel online DvT-sessies mogelijk zijn, brengt de videochat een hogere complexiteit en ambiguïteit met zich mee. Aangezien *nabijheid*, volgens Regula (2020), erg subjectief en voor elk individu verschillend is, zal het afhankelijk zijn van cliënt tot cliënt of hij/zij met deze aanpak gebaat is.

Hoewel therapeut en cliënt (en anderen tijdens de *lockdown*, überhaupt) elkaar in de sessies *d'raamtherapie* niet kunnen/mogen aanraken, warmte voelen en ruiken, blijft het gemis aan afstand – die bij eenzaamheidsproblematieken net noodzakelijk is – en de afwezigheid aan interpretabel oogcontact een doorslaggevend argument om te opteren voor een raambezoek boven een videogesprek.

*But how can it recognize you
If you don't step out into the light, the light
Don't be sad I know you will
Don't give up until
True love will find you in the end*

Daniel Johnston

Uit: *True Love Will Find You in the End*, 1985

5. D'RAAMATHERAPIE: de praktijk

5.1. De voorbereiding

5.1.1. Waar vinden we 'eenzamen'?

De vraag: "Waar vinden we de nieuwe 'eenzamen' door COVID-19", is niet makkelijk te beantwoorden. "Het detecteren van eenzame burgers kan", volgens het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk (2011), "enkel lokaal, door de inzet en betrokkenheid van lokale figuren. Dat kan zowel door het toedoen van professionelen of vrijwilligers zijn." Volgens het Steunpunt is een goed startpunt het straathoekwerk, huisartsen, dienstencentra, gezinshulp of ouderenorganisaties,... (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) In mijn zoektocht schreef ik buurthuizen, CAW's, jongerencentra,... aan. Opmerkelijk is dat veel van deze organisaties tijdens de maatregelen van COVID-19 gesloten, moeilijk bereikbaar en met andere dingen bezig zijn. Anderzijds zorgt ook het beroepsgeheim ervoor dat gegevens niet uitgewisseld kunnen en mogen worden. Daarnaast is er, volgens Anja Machielse (Jorna, 2012), een tendens te merken dat mensen die zich eenzaam voelen zich niet zomaar toonbaar maken of die hulp gaan zoeken. Naast het feit dat rond eenzaamheid nog steeds een taboe bestaat, is de eenzaamheid in stand houden, volgens haar, vaak een overlevingsmechanisme. "Door geen hulp te zoeken wordt de eenzame niet geconfronteerd met de eenzaamheid, waardoor hij of zij zichzelf tegen teleurstellingen en afwijzingen beschermt." (Jorna, 2012, p.14)

Naast de hulpverlening en -organisaties kunnen we in tijden van corona, al is er zoals eerder gesteld steeds een keerzijde van de online medaille, een beroep doen op de connectiviteit van het internet en sociale media. In dit geval helpt het ons niet alleen om in contact te blijven – of in sommige gevallen opnieuw te komen – met onze families en vrienden. Zo blijken sociale media ook een manier om mensen in eenzaamheid en sociale isolatie te bereiken. Veel eenzamen blijven, zoals eerder genoemd, onder de radar door het heersende taboe. Sociaal geïsoleerden en eenzamen minimaliseren vaak hun situatie en durven zichzelf naar de buitenwereld niet als 'eenzaam' te benoemen en zoeken hierdoor geen hulp. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011) Toch kent het gros van de bevolking – al zijn we ons hier niet altijd van bewust – iemand die zich (momenteel) in de gevarenzone bevindt.

Concreet plaatste ik een oproep op sociale media om in contact te komen met sociaal geïsoleerden in Antwerpen. Ik was verbaasd toen ik vaststelde dat dit bericht zich – vergeeft u mij de vergelijking – met de snelheid van een virus verspreidde. Op een paar dagen tijd werd mijn bericht meer dan 50 keer gedeeld – een unicum in mijn (vrij inactief) sociale media-verleden – en werd mijn inbox overladen met steunberichten van mensen die ik niet persoonlijk ken. Eenzaamheid lijkt een thema dat erg leeft onder de mensen. Dit valt ook op in het aantal artikels, documentaires en podcasts die in de klassieke

media over het thema verschijnen. Hoe ‘populairder’ een thema wordt (gemaakt), des te meer laat de mensheid zich van zijn meest solidaire kant zien. Solidariteit wordt vaak met solidariteit beloond.

Toch kreeg ik slechts enkele (concrete) reacties van personen die toegaven zich eenzaam te voelen door de coronamaatregelen. Een eerste ontmoeting kwam er na de oproep op sociale media. Mevrouw A is een vrouw van boven de vijftig jaar. Ze voelt zich eenzaam nu ze “opgesloten zit”. In niet-*lockdown* tijden beschrijft Mevrouw A zichzelf als een vrouw die niet stil zit en steeds op pad is. Nu dat niet meer gaat voelt ze zich leeg en futloos.

5.1.2. *Developmental Windowformations*

Developmental Windowformations is een eigen speelse benaming die voortkomt uit de methode *Developmental Transformations*, zoals ontwikkeld door David Read Johnson (1982), die voor de voorbereiding van dit experiment ingezet wordt tijdens een raambezoek.

“*Developmental Transformations* (DvT) is een beoefening die gericht is op een continue transformatie van belichaamde ontmoetingen in de *playspace*⁷. (...) De *Developmental Transformations*-methode is gebaseerd op de aanname dat het ‘Zijn’ fundamenteel onstabiel is. Het ‘Bestaan’ wordt gedefinieerd als de continue stroom of het proces van verschil, verlangen, vorming en vervolgens deformatie, dat de steeds veranderende, transformerende aard van het ‘Zijn’ volgt.” (Johnson, 2005, p.6, eigen vertaling) Volgens Johnson (2005) zorgen vooral het (eigen) lichaam, medemensen en (onvoorziene) veranderingen voor instabiliteit. Door de ingrijpende en onverwachte veranderingen die de intrede van het coronavirus met zich meebrengt, is het mogelijk dat bepaalde personen gedestabiliseerd raken. Eenzaamheid en sociale isolatie zijn hier beide oorzaak en gevolg van.

Een eerste casus: Mevrouw A

Na een korte kennismaking, waarin ik haar onder meer uitleg wat het opzet is van de bezoeken, nodig ik Mevrouw A uit om samen in beweging te gaan. Vóór een sessie *Developmental Transformations* kies ik er meestal voor om te beginnen met een fysieke *warming-up* (Langley, 2006). Wanneer ik Mevrouw A tijdens de fysieke opwarming vraag om een aantal lichaamsdelen te bewegen, komt ze niet verder dan het bewegen van haar vingers, handen en bovenarmen. Mevrouw A blokkeert wanneer ik vraag met haar volledige arm te gesticuleren: “Ik kan dit, maar ik vind dit helemaal niet aangenaam.” Ik bouw terug af, beginnend met het bewegen van één vinger per keer. Stapsgewijs bouw ik terug op, maar wanneer ik haar vraag de schouders op te halen, krimpt Mevrouw A lichamelijk in elkaar. Wanneer ik

⁷ Zie hoofdstuk 3.2.2.

benoem dat ik dit bij haar zie gebeuren, zegt Mevrouw A dat ze sinds de dood van haar man nauwelijks nog in contact staat met haar lichaam. De tranen komen haar in de ogen en ze voegt er snel aan toe dat ze dit “beter niet had gezegd”. Mevrouw A geeft aan dat ze zich ‘betrap’t voelt in haar emotie. Ik laat het plan om met Mevrouw A fysiek in het spel te duiken voorlopig varen. Vanuit haar gevoel probeer ik op een aantal andere manieren in spel te komen, maar dat blijkt voor Mevrouw A moeilijk: “Ik voel me ineens bekeken.”, geeft ze aan, “Het is even te dichtbij gekomen.”

*De volledige ontmoeting valt terug te lezen in **Bijlage A**.*

Developmental Windowformations: een eerste conclusie

Voor dit eerste experiment is het duidelijk dat de gekozen methode, *Developmental Transformations* (Johnson, 1982), in deze vorm en voor dit bezoek om een aantal redenen niet werkt: Voor het aanvangen van een therapieessie is het van cruciaal belang voor de dramatherapeut om een vertrouwensrelatie op te bouwen met de cliënt. (Langley, 2006) Om deze vertrouwensband te installeren zijn er volgens Langley (2006) een aantal basisconcepten die de therapeut in acht dient te nemen:

a) Toestemming (*Consent*)

Zoals in het hoofdstuk *Clown of therapist?* (4.3.3.) reeds aangegeven, schrijft Langley (2006): “Dat een cliënt toestemming geeft om een aangeboden therapiekuur te krijgen, is nodig op zowel ethisch als wettelijk vlak. Wanneer de voorgestelde kuur uitgebreid aan de cliënt is uitgelegd, dienen de autonome wensen van de cliënt te worden gerespecteerd. (...) Deze uitleg en de antwoorden van de cliënt hierop dienen in het beste geval te worden opgenomen in de notities bij de casus.” (Langley, 2006, p.39, eigen vertaling)

b) Vertrouwelijkheid (*Confidentiality*)

Cliënten moeten verzekerd worden dat persoonlijke informatie niet gedeeld zal worden met andere personen zonder toestemming. (Langley, 2006) Hiervoor is het vertrouwen tussen beide de cliënt en therapeut niet (voldoende) geïnstalleerd.

c) Begrenzing (*Containment*)

Het is belangrijk om alle gevoelens die (niet) geuit worden tijdens een sessie bijgehouden en *contained* worden tijdens de sessie. (Langley, 2006) Dit kan in dit onderzoek niet gegarandeerd worden door de fysieke afstand.

d) Blik van de ander en veiligheid

De blik van zowel de therapeut als de voorbijganger of meekijkende buurman kan voor verlaging van de veiligheid zorgen.

e) Therapeutisch opdringen

Hier is de ethische kwestie van hoofdstuk 4.3.3. van toepassing. In hoeverre kan een dramatherapeut zijn/haar diensten aan het raam aanbieden?

f) Teveel *met* het medium dan *in* het medium

Een valkuil waar ik mezelf achteraf op heb betrappt tijdens de sessie, is de verwarring tussen de begripsvoering van het werken *met* en werken *in* het medium, zoals Henk Smeijsters het in zijn *Handboek Creatieve Therapie* (2000) schrijft. De focus wordt hierbij te sterk op het therapeutiseren van de mentale processen gelegd. Wat Smeijsters (2000) schrijft, is dat het reflecteren na de activiteit in het medium kan plaatsvinden om bij de cliënt het bewustzijn van wat er in de mediumactiviteit gebeurde te versterken en om hem vergelijkingen te laten maken met de situatie buiten de therapie. Of deze reflectie plaatsvindt is volgens Smeijsters (2000) afhankelijk van de reflectieve vermogens van de cliënt, maar ook wanneer geen verbalisering mogelijk is en de behandeling uitsluitend verloopt via het proces dat de cliënt in het medium doorloopt, is er dus zonder meer sprake van creatieve therapie.

Zoals in het hoofdstuk hierboven beschreven, wordt in deze sessies geopteerd voor een *supportieve* werkwijze. Het doel van deze werkwijze is om een emotioneel evenwicht te bereiken, de mentale afweer te verstevigen en om nieuwe mogelijkheden en gedachten en gevoelens te exploreren. (Smeijsters, 2000) De keuze om de methode van *Developmental Transformations* in te zetten als *supportieve* werkwijze is in theorie niet de meest evidente en (zonder aanpassing) mogelijk de verkeerde, gezien in DvT wordt uitgegaan van een *re-educatieve* werkwijze. (Johnson, 1982; Smeijsters, 2000) De *re-educatieve* werkwijze richt zich, volgens Smeijsters (2000), op het beïnvloeden en doorwerken van problemen – dit in tegenstelling tot de *supportieve* werkwijze. Bij de eerstgenoemde behoren enerzijds het via gestructureerde en/of trainingsgerichte activiteiten veranderen van probleemgedrag en anderzijds het behandelen van de eventuele psychische conflicten die aan het probleemgedrag ten grondslag liggen. (Smeijsters, 2000) Het doel van DvT is om het vermogen van de cliënt te vergroten om de onzekerheid en instabiliteit van het *zijn* te tolereren. (Johnson, 2009) Dit doel is in essentie *re-educatief*. Dit maakt – dit met enige voorzichtigheid stellend – DvT niet de meest geschikte *d'raamtherapie*-methode voor sessies met personen die we als *d'raamtherapeut* voor het eerst ontmoeten en/of geen langer traject aanbieden.

5.2. Sessies d'raamtherapie vanuit dramatherapeutische rollen

5.2.1. Zes casussen

1) Meneer B

Leeftijd: 70+ jaar

Contact: Komt in deuropening staan, verbaal contact mogelijk.

Dramatherapeutische rol: Leider, (gids)

Manier van eenzaamheid:

Meneer B is sinds jaren gescheiden, heeft weinig contact met vrienden en familie door COVID-19. Meneer B geeft tijdens het bezoek aan niet eenzaam te zijn. Later zegt Meneer B echter dat hij zijn (klein)kinderen enorm hard mist door het weinige contact. "Vroeger kwamen ze hier vaak over de vloer. Toen hebben we wat ruzie gehad en toen is corona uitgebroken. (...) Ik ben ook niet mee met die technologie. Af en toe bellen we wel eens, maar dat is niet hetzelfde.", vertelt Meneer B. "Ik mis het ook om te gaan sporten en buiten te zijn. Ik ga meestal op mijn eentje fietsen of uitzonderlijk met een vriend. (...) Mijn lievelingssport is fitness. Dat is een solosport, dan ben je altijd op je eigen capaciteiten aangewezen en moet je niet met een ander rekening houden."

Verloop van het bezoek:

Meneer B komt de deur openen wanneer er op zijn raam wordt geklopt. Hij schrikt opvallend wanneer hij iemand ziet staan die hij niet kent. Zonder woorden deins ik achteruit en haal op een theatrale manier mijn mondmasker boven. Meneer A kijkt toe en zegt lachend dat ik "waarschijnlijk verkeerd ben." Daarop begin ik te praten: "Dag meneer, u bent door het toeval zorgvuldig uitgekozen om met mij mee te spelen. Rolt u uw mouwen maar op, want ik ga een breekbaar balletje uw richting uitgooien." Wanneer ik deze imaginaire bal een eerste keer zijn richting uit gooi, trekt de man zijn handen ostentatief weg. "Oei, nu is het gebroken!", zegt Meneer B.; "Gelukkig heb ik nog een reserve!", zeg ik terwijl ik een klein balletje uit mijn broekzak haal en gooi het naar Meneer B. Aarzelend vangt Meneer B het balletje deze keer wel op. Na enkele keren heen-en-weer te hebben geworpen, blaas ik, groot gesticulerend, het balletje op tot een grotere, zwaardere bal en gooi het tenslotte zijn richting uit. Meneer B vangt de bal op theatrale wijze en buigt door de knieën. Wat volgt is een spel waarbij ik vanuit de rol als leider dit imaginaire balletje van vorm en eigenschappen laat transformeren. Meneer B kijkt tijdens het spel een aantal keer rondom zich, maar komt steeds meer tot overtuigend spel. Er valt een brede lach van zijn gezicht af te lezen. "Dat had ik vandaag niet verwacht.", zegt Meneer B.; "Daar ben ik blij om!", antwoord ik. Meneer B lacht. Ik transformeer de

bal waarmee we gooien naar een basketbal. “Ah, ik mis het om zo nog eens te kunnen basketten met vrienden!”, zeg ik.; “Ah jij basket? Ik ben vooral een fitnesser. Ik ben vroeger nog amateur-bodybuilder geweest.”, antwoord Meneer B. “Ok! Dan veranderen we van sport. Ik heb toevallig nog een aantal gewichten in mijn zak zitten.”, zeg ik terwijl ik een aantal fictieve gewichten uit mijn rugzak haal. “Om ter meeste kilo’s?”, stel ik voor terwijl ik ze zijn richting uitrol. Meneer B kijkt verbaasd, maar gaat in op mijn spelimpuls. We beginnen met 20 kilogram van de grond te liften. Dit gaat voor beiden vlot. Vervolgens liften we respectievelijk 50, 100, 120 (hier geef ik op), 150 en 200 kilogram. “230 is mijn maximum.”, zegt Meneer B.; “Dan gaan we voor 250, vandaag.”, antwoord ik.; “Dat kan ik niet!”; “Ik geloof van wel. Komaan, je kan het.”; “Neen, echt niet, weet je hoeveel dat is?”; “Ik tel tot drie. Ik vang op als het niet lukt.”; “Ok, ik probeer het.”, zegt Meneer B. Ik tel af, Meneer B heft, krijgt een rood aangelopen voorhoofd, maar krijgt het gewicht niet opgetild. “Geen erg. We proberen het opnieuw. Is er iemand die heel fier op je zou zijn mocht je dit kunnen opheffen?”, vraag ik. Meneer B denkt even na. “Niet echt.”; “Aan wie zou je deze persoonlijke overwinning willen opdragen?”; “Aan mijn kleinkinderen, denk ik.”; “Ok, we doen het voor je kleinkinderen! Komaan, ik tel tot drie. (...) Heffen!” Meneer B trekt aan het gewicht en het komt naar boven. Hij houdt even aan en laat het gewicht vallen. Ik begin te juichen: “Het is je gelukt! Ik wist het! Goed gedaan! Ben je blij?”; “Ja. Amai, dat was zwaar.”

Ik neem een leisteen uit mijn rugzak en schrijf de boodschap: “Voor de meest volhardende grootvader die ik ken.” Meneer B neemt de steen aan en lacht verlegen. “Waarom ben je hier?”, vraagt hij. Ik leg het opzet van dit onderzoek uit. Meneer B 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! Dat is iets wat ik normaal nooit zou doen.” We hebben een kort praatje. Meneer B is praatgraag en het lijkt alsof hij opgelucht is dat hij even met iemand kan praten. Even later heeft hij het terug over zijn (klein)kinderen. Vóór de coronamaatregelen had Meneer B een onenigheid met zijn kinderen, waardoor hij ze een tijd niet heeft kunnen zien. Toen deze ruzie wat was gaan liggen werden de coronamaatregelen ingevoerd. Een zekere tristesse klinkt in de stem van Meneer B: “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. Even later heeft Meneer B het ook over hoe hij liefst alleen sport of sporadisch met een vriend. Vervolgens voegt hij er vluchtig en lacherig aan toe: “Grappig, ik zei net dat ik niet eenzaam ben, maar misschien ben ik eenzamer dan ik dacht.”; “Blij dat ik er was, vandaag!”, antwoord ik. “Ja, heel fijn. Veel succes met je ronde en misschien tot een volgende keer?”, antwoord Meneer B. We nemen afscheid en zwaaien wanneer ik vertrek.

2) Mevrouw C

Leeftijd: 40+ jaar

Contact: Raam staat op een kier, verbaal contact mogelijk

Dramatherapeutische rol: Leider; bijstuurder (*sidecoach*), (gids)

Manier van eenzaamheid:

Mevrouw C is een migrant van eerste generatie. Ze woont met haar gezin al twintig jaar in België, maar zegt nog niet lang erkend te zijn. Mevrouw C komt uit Marokko en haar Nederlands is eerder beperkt. Mevrouw C geeft aan dat ze, naast de inburgeringscursus die ze sinds een jaar volgt, heel weinig Nederlands praat. Buiten haar eigen gezin heeft ze heel weinig contact met mensen uit de buurt. “Mijn man”, zegt Mevrouw C, “is veel aan het werk. Ik doe het werk thuis, doe de boodschappen en zorg voor de kleinkinderen. Daardoor kom ik weinig met andere mensen in contact. Dat komt dus niet door corona.” Ze vertelt even later dat ze sinds een maand voor een vierde keer oma geworden is. Door corona werd ze in het ziekenhuis geweigerd en had nog niet de mogelijkheid gekregen om haar jongste kleinkind vast te houden. Wanneer ik over mijn onderzoek vertel, zegt Mevrouw C dat ze zich heel vaak eenzaam voelt. “(...) Niet alleen in corona, ook bij andere mensen. 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.”, vertrouwt Mevrouw C me toe.

Verloop van het bezoek:

Wanneer ik op het raam tik, komt Mevrouw C schuchter kijken. Zelf heb ik een tegel meegebracht waarop ik boodschappen kan schrijven. Ik schrijf: “Schrik niet. Als ik ongelegen kom: kruis je armen. Als ik je mag ontmoeten: zwaai.” Mevrouw C kijkt me niet begrijpend aan en haalt haar schouders op. Ik veeg mijn boodschap weg en schrijf: “← English ← / → Français →”. Mevrouw C steekt haar twee wijsvingers de lucht in en laat merken dat ze geen van beiden goed begrijpt. Ik veeg mijn boodschap opnieuw weg en teken een grote smiley op de tegel, waarop ik de tegel opzij leg. Mevrouw C lacht. Ik lach terug en kijk haar even recht in de ogen. Hierop begint Mevrouw C harder te lachen. Ik kopieer haar lach en maak die groter. Ik merk dat Mevrouw C me met een nieuwsgierige onwennigheid aankijkt. Deze blik neem ik van haar over en maak ook deze een beetje groter. Mevrouw C lijkt door te hebben wat ik aan het doen ben en neemt verschillende gezichtsuitdrukkingen aan. Haar uitdrukkingen worden steeds lichamelijker. Mevrouw C gebruikt haar armen, hoofd en bovenlichaam. Er ontstaat een spontaan spel waarop mevrouw C aangeeft en ik haar volg. Op dit moment neem ik de rol van leider in. Na enige tijd in het spel haal ik plots een imaginaire afstandsbediening boven en druk op ‘pauze’, waarop ik mijn hand omhoog steek. Mevrouw C blijft in haar houding staan, armen boven

het hoofd dat lichtjes opzij hangt; haar ogen en mond wijd opengesperd. Na een paar seconden gebaar ik dat Mevrouw C traag moet bewegen en toon het met mijn eigen lichaam voor. Vervolgens druk ik terug op de 'play'-knop. Hierop begint Mevrouw C traag te bewegen. Door middel van de *pauze-play*knop geef ik haar aan dat ze kan beginnen jongleren. Dit doet ze, met uiterste concentratie. Zo geef ik haar nog een aantal suggesties die ze van me overneemt: paardrijden, dansen, een olifant, huilen, het uitschreeuwen van blijdschap,... Schijnbaar zonder gêne neemt Mevrouw C de ruimte van haar woonkamer in, terwijl ik door het raam mag toekijken. Op dit moment neem ik de rol van bijstuurder (sidecoach) in. Steeds met een onderbreking van buiten de *playspace* laat ik Mevrouw C versnellen en terug vertragen, laat haar de bewegingen groter maken en terug verkleinen. Ik beëindig haar 'performance' door voor haar te applaudiseren. Mevrouw A glundert en maakt een kleine buiging met het hoofd. Hierop haal ik uit mijn broekzak een fictief bolletje klei en begin te kneden. Ik boetseer een bloem voor Mevrouw C en wil hem haar geven. Mevrouw C reikt haar hand, maar ik stoot tegen het raam. Even kijk ik beteuterd, maar doe dan alsof ik een plan heb. Met voorzichtigheid plooi ik de bloem bijeen, rol het in een worstje, druk het verder plat en schuif het door de kier in het raam. "Nu jij!", gebaar ik, waarop Mevrouw C begint te kneden. Mevrouw C maakt met de klei de vorm van een hart en houdt het daarna tegen haar boezem. Met mijn handen doe ik het bonzen van een hart na. We lachen samen.

Voor ik vertrek vraagt Mevrouw C me waarom ik langskwam. Ik leg haar uit dat ik via theater aan het raam mensen tijdens de *lockdown* wil laten lachen door samen te spelen en zo mensen die eenzaam zijn hun gedachten even te laten verzetten. Mevrouw C vertelt me dat ze voor de vierde keer oma is geworden, maar door de maatregelen haar kleinkind nog niet heeft kunnen zien. Anderzijds vertrouwt ze me ook toe dat ze zich eenzaam voelt in de maatschappij door het feit dat ze beperkt Nederlands spreekt en weinig kan oefenen omdat ze geen Vlaamse vrienden heeft. Na een korte babbel, bedankt Mevrouw C me uitgebreid via de kier van het raam: "Bedankt dat je langs kwam. Ik heb hard gelachen en voel me heel erg blij. Ik hoop je nog eens tegen te komen, zodat we nog eens kunnen praten in het Nederlands." Ik laat haar, zoals bij elk bezoek, nog een leesteen na met daarop de boodschap: "Bedankt dat ik de vrolijkste oma mocht ontmoeten!" De ogen van Mevrouw C fonkelen terwijl ze me met een brede glimlach en met een doos zoetheit – die ik uit veiligheidsoverwegingen vriendelijk moet afslaan – uitzwaait.

3) Mevrouw D

Leeftijd: 30+ jaar

Contact: Beperkt verbaal contact mogelijk, gesloten raam.

Dramatherapeutische rol: Sjamaan

Manier van eenzaamheid:

Mevrouw D is een jonge vrouw. Er hangt een geboortekaartje aan het grote raam. In de woonkamer zie ik ballonnen hangen in de vorm van de letters: “Welkom Cas!” Wat ik nu maak is enkel een hypothese naar aanleiding van een bezoek eerder op de dag bij Mevrouw C: Deze vrouw is, gezien de geboortedatum van haar zoon, middenin de coronaperiode bevallen. Dit zou ons kunnen vertellen dat deze vrouw voorlopig nog weinig bezoek ontvangen heeft van vrienden en (dichte) familie? En hoewel de ervaring me hierin te kort schiet, is volgens de Gezinsbond het bezoek bij een geboorte voor veel moeders (en vaders) van groot belang: “(...) Die eerste maanden met je baby zijn ontzettend overweldigend en dan doet het deugd om daar met iemand over te babbelen. Dat dit nu niet in het écht kan, ervaren vooral mama’s, maar ook papa’s duidelijk als een gemis.” (Saelens, 2020)

Verloop van het bezoek:

Wanneer ik op het grote raam van de woonkamer tik, komt een jonge vrouw van aan de keukentafel op mij toegelopen. Vanuit de rol als sjamaan doe ik alsof ik een baby in mijn armen houd. Ik wieg het kind en loop heen en weer voor het raam terwijl ik hem over het hoofdje wrijf. Ik houd het kind voor me uit en doe ‘neuzeke-neuzeke’, speel ‘kiekeboe’ en knuffel het teder. Even heb ik interactie met het kind terwijl Mevrouw D onderzoekend toekijkt. Ik laat Mevrouw D het kind zien en ze knikt. Plots begint de baby in mijn armen te huilen. Hierop probeer ik het kind te sussen, haal een fopspeen uit mijn broekzak, plaats het kind op de grond en trek een muziekhanger op. Niets lijkt te helpen. Ontredderd probeer ik op een aantal andere manieren om het kind te troosten. Ten einde raad richt ik me tot Mevrouw D. Ik neem het kind op en kom dicht tegen het raam staan, terwijl ik mijn schouders ophaal en haar radeloos in de ogen kijk. Vervolgens leg ik mijn hand tegen het raam. Mevrouw D lijkt een blik van empathie in haar ogen te hebben. Ze twijfelt even maar legt dan haar hand aan haar kant van het raam tegen het mijne. Zo staan we daar even met onze handen tegen elkaar en samen met de baby kom ik langzaam tot bedaren. Ik laat mijn hand van het raam zakken en begin de baby terug heen en weer te wiegen. Door het raam kijk ik Mevrouw D in de ogen en articuleer: “Dank u!” Ze lacht en knikt. Hierop leg ik het kind in mijn armen in een wiegje, trek de muziekhanger nogmaals op en terwijl de baby in slaap valt haal ik uit mijn rugzak een leisteek en schrijf er volgende boodschap op: “Bedankt

om voor ons te zorgen. Je wordt een fantastische moeder voor Cas.” Ik haal de slapende baby met de leisteen onder mijn arm uit het wiegje, laat de boodschap aan Mevrouw D lezen. Hierop legt ze haar handen op de plek van haar hart. Mevrouw D glundert en ik leg de steen onderaan het grote raam neer. Met de baby nog op mijn arm neem ik mijn rugzak op. We zwaaien een laatste keer terwijl ik terug de straat in loop.

4) Mevrouw E

Leeftijd: 60+ en +/-10 jaar

Contact: Komt in deuropening staan, verbaal contact mogelijk.

Dramatherapeutische rol: Gids

Manier van eenzaamheid:

Hier wonen een oudere Roemeense vrouw en haar kleinzoon. Met de vrouw is het, gezien we niet tot een gemeenschappelijke taal komen, niet mogelijk om te communiceren. Met haar kleinzoon, die ze naar beneden roept wanneer ze me niet onmiddellijk herkent, is beperkt Nederlands contact mogelijk. Hij vertelt me dat zij hier samen, met zijn tweeën, wonen. Haar ingevallen ogen en het kale hoofd, dat bedekt is door een sjaaltje, doen mij veronderstellen dat deze vrouw onderworpen werd aan een chemokuur – eerder dan aan een religieus symbool. Maar opnieuw: hierin kan ik mij vergissen. Kortom: met de scholen dicht en het beperkte Nederlands van de grootmoeder zijn de vermoedens omtrent eenzaamheid en sociale isolatie (cfr. Mevrouw C) bij deze vrouw en haar kleinzoon niet onmiskenbaar, maar zeker niet uitgesloten.

Verloop van het bezoek:

Wanneer ik op het raam tik, duurt het even voor een oudere dame de deur openmaakt. Mevrouw E kijkt me aan wanneer ik een kleine buiging voor haar maak. Ze vraagt me iets in een taal die ik niet herken. Wanneer Mevrouw E dit merkt, roept ze iets naar boven. Hierop komt een kind van rond de 10 jaar naar beneden gelopen. Zonder iets te zeggen begin ik een imaginaire put te graven met een fictieve spade die tegen de vensterbank aanleunt. Beiden kijken toe hoe ik me in het zweet werk. Na een paar seconden hou ik halt, zoek oogcontact met de jongen, doe alsof het zweet me van mijn voorhoofd drupt en nodig hem uit om met me mee te graven aan een grote put. Ik gooi hem zijn eigen virtuele spade toe en begin verder te graven. Ook de jongen begint vanop een afstand zijn eigen put te graven, terwijl de oma lachend toekijkt en hem aanmoedigt. Wanneer we even aan het graven zijn, leg ik mijn spade opzij en haal een denkbeeldig apparaat dat iets weg heeft van metaaldetector uit mijn rugzak tevoorschijn. Hiermee ga ik over mijn put heen terwijl ik korte *beep*-geluidjes maak. Ik kijk de jongen en zijn grootmoeder aan en haal mijn schouders op. “Niets gevonden!”, zeg ik en geef,

mezelf over mijn en zijn put heen strekkend, het apparaat aan het kind door. Hij kijkt lachend naar zijn grootmoeder die op haar beurt naar de put wijst. Terwijl hij met de machine over zijn eigen put gaat, worden mijn *beep*-geluidjes steeds korter en sneller. Vanop een afstand kom ik mee in zijn put kijken. Ik gebaar dat ik iets in de put zie liggen, waarop de jongen op de knieën gaat zitten en iets uit de put haalt. “Wat is dát?”, vraag ik hem. “Een voetbal!”, zegt de jongen. “OOOH!”, roep ik en gebaar dat hij die naar me mag gooien. Hierop legt de jongen de bal neer en trapt hard mijn richting uit. Er ontstaat een kort pass-spelletje. Wanneer ik met een hakje de bal terugspeel, begint de jongen de bal op zijn voet te jongleren. We houden samen voor Mevrouw E een demonstratie, terwijl ze klapt bij elk trucje dat we uitvoeren. Dan is het haar beurt, maar wanneer we haar de bal willen geven, weigert ze door haar handen voor zich uit te steken en ze heen en weer te zwaaien. De jongen en ik kijken elkaar beteuterd aan en met gebaren geeft hij me aan om de bal haar richting uit te rollen. Ik neem zijn spelimpuls aan en rol de bal haar richting uit. Maar opnieuw weigert Mevrouw E en zet een stap achteruit. Daarop loopt haar kleinzoon achter de bal aan, maar net voor hij er is schiet ik op de bal met pijl en boog. Het kind, even verward door de transformatie, pakt de bal terug op en wil het terug mijn richting uit schoppen. Opnieuw vuur ik een pijl op de bal af. Hierop duikt de jongen opzij en begint op zijn beurt met een pistool op mij te vuren. Een dynamisch spel ontstaat waarbij we, vanop een afstand van elkaar, over de oprit voor het huis hossen om niet geraakt te worden door elkaars projectielen. Mevrouw E straalt en lacht hardop. Wat volgt is een improvisatiespel tussen de jongen en mij dat verschillende transformaties ondergaat. De transformaties worden ingeleid vanuit de gidsrol. Zowel de jongen als ik geven verschillende spelimpulsen aan. Na zo’n tien minuten te hebben geïmproviseerd haal ik uit mijn rugzak een leisteek. Ik roep de jongen en ik zeg dat we een magische boodschap voor Mevrouw E zullen opschrijven. Ik leer dat de vrouw in de deuropening zijn oma is en ze hier samen met zijn tweetjes wonen. Ik vraag hem of hij de taal van zijn oma beheerst en de jongen antwoordt dat hij Roemeens kan spreken, maar niet goed kan schrijven. In spelvorm zoeken we samen naar een juiste boodschap die we zijn oma kunnen geven. We kloppen af op “Jij bent de vrolijkste oma van de planeet!”. Een boodschap die vooral vanuit de jongen zelf komt. Ik vraag hem of hij die boodschap voor zijn oma in het Roemeens kan vertalen. Vervolgens laat ik Mevrouw E het speelveld instappen om de jongen te helpen met het op de leisteek neer te schrijven. Er ontstaat een ontroerend contact tussen grootmoeder en kleinzoon, waarbij beiden een aandeel hebben in het neerschrijven van de boodschap. “Het was fijn om je te leren kennen en met je te spelen, vandaag!”, zeg ik tegen de jongen wanneer de boodschap is neergeschreven, “Jij mag kiezen waar je die steen in jullie huis zet. Zoek maar een leuk plekje!” Hij lacht en antwoordt dat hij dat zal doen. Ik maak een groteske buiging naar Mevrouw E, wijs naar haar kleinzoon en vorm een *pico bello*-handgebaar. “High-five van ver?”, richt ik me tot de jongen. En na een krachtige, imaginaire slag stap ik terug op mijn fiets en rijd de straat uit.

5) Mevrouw F

Leeftijd: 50+ jaar

Contact: Raam op een kier, verbaal contact mogelijk

Dramatherapeutische rol: Sjamaan

Manier van eenzaamheid: Onbekend

Verloop van het bezoek:

Mevrouw F staat door het raam naar buiten te kijken. Wanneer ik haar opmerk, stap ik van de fiets en begin zonder aankondiging aan een kleine performance. Mevrouw F heeft een klein bloementuintje voor haar huis. Vanuit improvisatie begin ik haar bloemen (fictief) water te geven. Ik bewonder de bloemen en ruik er aan enkele. Daarna doe ik alsof ik ineens iets in het bloemenperkje zie liggen. Met alle voorzichtigheid reik ik naar het ongedefinieerde voorwerp. Met een uitdrukking van verbazing koester ik mijn vondst, alsof het iets klein en lief is. Hierop roept Mevrouw F: "Je zit verkeerd! De kinderen wonen hiernaast!" Hierop draai ik me naar haar toe en laat haar het voorwerp zien: "Dit is van jou!", zeg ik, "Het is prachtig!"; "Manneke, je zit verkeerd," roept Mevrouw F hierop terug, "je moet hiernaast bij de kinderen zijn. Daar!"; "Ik ben hier voor jou," antwoord ik, "om je dit terug te geven."; "Ja, ja! Dat zal wel zo zijn. Ga maar naar hiernaast, voor de kinderen spelen.", is daarop Mevrouw F's mompelende antwoord, waarop ze het raam dicht maakt en uit het zicht verdwijnt. Zonder enig idee of ze me vanop een afstand nog in de gaten houdt, leg ik het voorwerp voorzichtig terug op de plek waar ik het initieel vond. "Mevrouw is nog niet klaar om je terug te nemen. Wacht hier nog maar eventjes.", sluit ik de performance af. Ik haal een leiste uit en schrijf: "Helaas hebben we elkaar maar kort ontmoet. Bedankt voor je mooie bloementuin!" Daaronder schuif ik mijn boodschap. Ik stap terug op mijn fiets en rijd de straat uit.

6) Mevrouw G

Leeftijd: 40+ jaar

Contact: Beperkt verbaal contact mogelijk, glazen deur.

Dramatherapeutische rol: Leider

Manier van eenzaamheid: Onbekend

Verloop van het bezoek:

Mevrouw G komt, nadat ik op het raam klop, door de gang naar de glazen voordeur gelopen. Ze heeft een keukenhanddoek over haar schouder geslagen. Net voor Mevrouw G de deur wil openen,

gesticuleer ik dat dat de vrouw moet blijven stilstaan. De vrouw bevriest ter plekke en blijft in een standbeeld staan. Hierop begin ik in *slow motion* te bewegen. Ik kom langzaam dichterbij het raam in de deur toe en doe alsof ik mijn hand langzaam tegen de glazen deur leg. We kijken elkaar even doordringend in de ogen. Vervolgens kijk ik naar mijn hand en terug, Mevrouw G uitnodigend om iets met dit gegeven te doen. Mevrouw G lacht, wijst naar de handdoek over haar schouder en haalt haar schouders op. Ik steek mijn duimen omhoog en doe alsof ik zelf een handdoek over mijn schouders heb. Daarop teken ik, met mijn vinger een centimeter van het raam verwijderd, iets op haar deur. Ik kijk door het raam en Mevrouw G lacht. Met haar lippen articuleert ze “een bloem”. Ik knik en steek mijn duimen in de lucht. Hierop haal ik de virtuele handdoek van mijn schouders, doe alsof ik het raam laat aandampen met mijn adem en veeg de bloem weg. Ik neem de dramatherapeutische rol als leider in en gebaar dat het haar beurt is. Mevrouw G begrijpt wat ik bedoel en tekent snel de vorm van een huis op de binnenkant van haar voordeur. Op mijn beurt articuleer ik: “een huis?”, terwijl ik met mijn armen een dak vorm. Mevrouw G knikt. Ik gebaar dat ze met de handdoek de tekening kan wegvegen. Wanneer ze dit gedaan heeft maak ik een tweede tekening: een mannelijke en vrouwelijk figuur die elkaar de hand geven. Na even zoeken slaat Mevrouw G de handen in elkaar en steekt daarna twee vingers in de lucht. We lachen en opnieuw veeg ik de tekening weg. Mevrouw G steekt één vinger op en articuleert “nog ééntje”. Hierop tekent ze een cirkel op het raam met twee moeilijk te definiëren voorwerpen ernaast. In de cirkel tekent ze nog een aantal zaken die ik niet onmiddellijk kan thuisbrengen. Na even zoeken beeldt Mevrouw G uit dat ze aan het eten is. “Aah!”, articuleer ik en ik neem haar bewegingen over. Opnieuw wijst Mevrouw G naar haar handdoek, gevolgd door een duim die naar achter wijst en sluit af met een roerende beweging. Ik gebaar dat ze nog even moet wachten, haal een leisteen uit mijn rugzak en schrijf: “Bedankt dat ik de meest creatieve kok van Antwerpen mocht ontmoeten.” Voor ik de steen aan haar deur plaats, laat ik de boodschap aan haar lezen. Mevrouw G glimlacht, steekt haar duimen omhoog, zwaait en loopt de gang uit (het rook er heerlijk!).

5.2.2. De rollen in de praktijk

a) De getuige of spiegel

Zoals eerder gesteld is de rol van *getuige of spiegel* voor de verkennende *d'raamtherapie* bezoeken niet (het meest) geschikt om tot (theatrale) interactie te komen. Hiervoor is er (voorlopig) te weinig vertrouwen en veiligheid geïnstalleerd. De aanwezige blik van de therapeut vormt hierin een drempel. (Johnson, 1992) Hoewel het inzetten van een sessie in de houding van getuige of spiegel voor een grappige situatie kan zorgen, zorgt de rol er niet voor dat de bezochte in spel treedt noch blijft. Niet uitgesloten is dat de rol bij verdere bezoeken, na het vergroten van vertrouwen en veiligheid, kan worden ingezet.

b) De regisseur

De *regisseur* is niet de meest evidente rol om in te zetten tijdens een sessie *d'raumatherapie*, maar zou in theorie kunnen werken. Dit vooral wanneer de therapeut erin slaagt om de typerende verbaliteit van deze rol op een creatieve manier te omzeilen. De regisseur dient dan een duidelijk en veilig kader te bieden en zal spelbereidheid van de cliënt moeten bekomen. (Johnson, 1992) Vermoedelijk is ook deze rol door de aanwezige blik van de therapeut niet de meest evidente om in een eerste bezoek te integreren en zal de rol van *leider* een beter alternatief bieden.

c) De bijstuurder of *sidecoach*

Ook de rol van *bijstuurder (sidecoach)* blijkt voor de raambezoeken een beter alternatief dan de regisseur. De bezoekende therapeut kan een kader aanreiken, maar staat met een voet mee in het spelvlak waardoor hij/zij kan reageren, interageren en suggesties aanreiken om het spelgebeuren gaande te houden. Deze aanwezigheid in de *playspace* kan de ontvanger een extra veiligheid bieden en verlaagt in het beste geval de drempel om zichzelf te tonen. De rol van bijstuurder kan ingezet worden wanneer de cliënt een zekere mate van spelbereidheid toont.

Tijdens het bezoek aan Mevrouw C werd tussen de rollen *leider* en *bijstuurder* gewisseld. Waar de leider mee in het spel stapt, laat de bijstuurder meer persoonlijke vrijheid en initiatief bij de ontvanger. We moeten onszelf echter behoeden voor het expliciet therapeutisch werken, die in deze exploratieve bezoeken niet op de voorgrond staat. Wanneer we het hebben over het doel om (emotioneel) contact te maken met de ontvanger, is het aangewezen om ook als therapeut onszelf te laten zien en 'aanwezig' te zijn. Zo draait het niet om het oordeel van de terughoudende therapeut, maar kan deze ook zijn 'fouten' en 'imperfecties' laten zien. (Johnson, 1992)

d) De leider

De *leider* blijkt na de bezoeken in deze vorm een faciliterende rol te zijn. De leider is in staat om, dankzij een al dan niet uitgetekend en duidelijk kader, veiligheid te bieden door zichzelf mee te laten zien in de *playspace*, zonder de volledige ruimte naar zich toe te trekken. De leider is in staat om uit te nodigen mee te stappen in het spel, maar houdt een voet in de realiteit. Dit zorgt ervoor dat een cliënt die een grotere spelbereidheid toont de mogelijkheid krijgt om buiten de *playspace* te reageren of bij te sturen. Letterlijk leidt de leider de ontvanger in het spel, steeds de capaciteiten, noden en interne obstakels van de ontvanger nauwlettend observerend en bespelend.

Tijdens de bezoeken wordt de rol van leider opvallend beter onthaald dan andere rollen. De rol is in staat om humor en emotionele connectie tijdens het bezoek te bewerkstelligen en te combineren.

Vanuit de leidersrol, kunnen we inzetten op de kernprocessen⁸: *spelen, belichaming* en *verbinden van leven en drama*, zoals uitgewerkt door Phil Jones (1996). Door samen in het spel te stappen kan de leider de ontvanger uitnodigen en/of uitdagen om zich flexibel op te stellen ten opzichte van de werkelijkheid die hij/zij misschien gewoon is. De ontvanger wordt door de leider op meer of mindere mate uitgenodigd om het lichaam te gaan gebruiken. Volgens Paul Verhaeghe (2020) is het gebruik van het lichaam belangrijk om terug écht te leren voelen: “Door het onbewust identificeren met onze idealen krijgen we steeds minder voeling met wat we effectief voelen en wat er in ons lichaam omgaat.” (Laterveer, 2020) Dit brengt ons naar het kernproces van *verbinding van leven en drama*. (Jones, 1996) Tijdens de sessie met Meneer B gebruik ik de metafoor⁹ van de overwinning door het heffen van de gewichten; hij draagt zijn overwinning op aan zijn kleinkinderen. Even later komt Meneer B met het verhaal dat hij zijn kleinkinderen al een aantal maanden niet heeft gezien en grapt even later dat hij eenzamer is dan hij initieel dacht. Door een dramatische interventie vanuit de rol van de leider, maakt Meneer B (onbewust?) een connectie tussen het spel en de werkelijkheid, zonder dat deze interventie doelbewust therapeutisch is.

In de praktijk blijken de rollen meer met elkaar te overlappen dan in eerste instantie lijkt. Door een enkele (on)bewuste interventie, bijvoorbeeld, kan de bezoekende therapeut schakelen van rol als leider naar een gidsrol.

e) De gids

Waar de leider een voet buiten het spelgebeuren houdt, geeft de bezoekende therapeut zich als gids volledig over aan het spel. Hij/zij trekt het spel naar zich toe en speelt een prominente rol in het gebeuren. Niettegenstaande kan de cliënt zelf impulsen aanbrengen en/of het spel transformeren.

Vooraf tijdens de ontmoeting met de kleinzoon van Mevrouw E komt de gidsrol prominent naar voor. In een spel dat sterk geïnspireerd is op de *Developmental Transformation*-methode (Johnson, 1982) ontmoeten de jongen en ik elkaar middenin de *playspace*. Op een speelse manier leid ik hem – en onrechtstreeks zijn grootmoeder – rond in mijn fictieve wereld.

Wanneer de therapeut erin slaagt om het vertrouwen van een ontvanger te winnen, is het inzetten van de gidsrol voor de persoon met een grote spelbereidheid een ontdekking waarin eigen speelsheid en spontaniteit tot uiting komen. Er is plaats voor humor en er is een mogelijkheid tot het ontwikkelen

⁸ Zie hoofdstuk 4.1.3.

⁹ Zie hoofdstuk 3.2.3.

van een emotionele connectie. Ook hier zijn de kernprocessen, zoals hierboven beschreven, aanwezig. De lijn tussen de leider en gids blijkt tijdens de bezoeken niet al te dik; bij de bezoeken met Meneer B en Mevrouw C valt te merken dat naarmate het spel vordert – waardoor het vertrouwen toeneemt en de verrassing en angst voor de blik van de therapeut afneemt – de therapeut zichzelf op een aantal momenten meer uit de realiteit wegtrekt en de spelimpulsen vanuit de ontvanger laat ontstaan.

f) De sjamaan

De sjamaan staat volledig in het spel, terwijl de cliënt volledig buiten de *playspace* staat. Hij/zij krijgt nu de rol van actieve getuige/publiek op zich. (Johnson, 1992)

Wanneer we er de kernprocessen waar we op willen inzetten bijnemen (*spelen, belichaming en verbinden van leven en drama* (Jones, 1996)), merken we dat vooral ingezet wordt op deze laatste. Vooral het bezoek bij Mevrouw D is hier een voorbeeld van: Door het aangrijpen van de geboorte van haar zoon en dit in spel om te zetten, komen we expliciet bij een thema dat leven en drama met elkaar verbinden. Een belangrijke opmerking bij de rol van sjamaan is dat het voor de therapeut niet gaat om het product of de esthetiek ervan. (Smeijsters, 2020) De ‘opvoering’ van de sjamaan is volgens David Johnson (1992) een manier om de cliënt naar een ontvankelijke staat van bewustzijn te bewegen en zo reflexiviteit en verandering te stimuleren. De vragen die in deze casus oprijzen zijn ten eerste ‘of deze interventie wel nog een supportieve werkwijze betracht en het doel om niet-therapeutisch te werken niet voorbijschiet?’; En ten tweede of de doelstelling ‘om verantwoord onnozel te doen door humor en spel te combineren’ in dit specifieke geval niet genegeerd wordt? Tijdens de bezoeken merk ik dat het vanuit deze doelstelling niet eenvoudig is om op een niet-therapeutische en tegelijk op een niet-productgerichte manier – zoals dat bij een mime-speler of clown wel het geval is¹⁰ – in de rol als sjamaan te kruipen.

In onderstaand model worden een aantal van de belangrijkste resultaten samengevoegd met het model van Johnson (1992, p.116):

¹⁰ Zie hoofdstuk: 4.3.3.

		CLIËNT	
DRAMATHERAPEUT	IN ROL	UIT ROL	
IN ROL	Hogere veiligheid Therapeut laat zichzelf zien Therapeut krijgt positie van 'lotgenoot'; toont eigen falen Impliciet therapeutisch werken // Expliciet therapeutisch werken		
	<i>Gids</i> <i>Leider</i> <i>Bijstuurder (sidecoach)</i>	<i>Sjamaan</i>	
UIT ROL	Minder veiligheid Blik van de therapeut staat centraal De therapeut krijgt positie van 'de wijze' Gericht op (ontwikkeling van) de cliënt; therapeut onthoudt zich Expliciet therapeutisch werken		
	<i>Getuige/spiegel</i> <i>Regisseur</i> <i>Bijstuurder (sidecoach)</i> <i>(Leider)</i>	<i>(Getuige/spiegel)</i> <i>Werken mét het medium¹¹</i>	

5.3. Een tweede conclusie

Dit specifiek praktijkonderzoek wijst uit dat vooral de dramatherapeutische rollen *leider*, *gids* en *bijstuurder (sidecoach)*, zoals beschreven door David R. Johnson (1992), zich lenen tot het in het spel treden met een onbekende via het raam. Via deze rollen kunnen we de doelstelling bereiken om via humor, spel en het 'verantwoord onnozel doen' een emotionele connectie met de ontvanger te genereren. De drie kernprocessen *spelen*, *belichaming* en *verbinden van leven en drama* (Jones, 1996) die we hiervoor inzetten komen via deze rollen het best tot uiting.

¹¹ (Smeijsters, 2000)

*So the next time you're in a jungle fight
And you feel a presence near
Or hear a voice that in your mind will lodge
Just be thankful that you're not alone
And you've got some company from a big marine
The boys call Camouflage*

Stan Ridgway

Uit: Camouflage, 1986

6. Besluit

Op de vraag “Welke reacties en effecten lokken de verschillende dramatherapeutische rollen die een d’raamtherapeut via het raam inzet uit bij mensen in eenzaamheid door sociale isolatie tijdens de *lockdown* door COVID-19?” kunnen we na dit onderzoek nog geen éénduidig antwoord geven. Afhankelijk van welke dramatherapeutische rol bij welke persoon wordt ingezet, kunnen we andere reacties en manieren van omgaan met de situatie verwachten. Tijdens de sessies *d’raamtherapie* wordt het duidelijk dat ingezet dient te worden op het *singuliere* van elk bezoek. Elke bezochte persoon kan een andere aanpak en dramatherapeutische rol vereisen. Deze scriptie laat zien dat het gebruik van de leiders- en gidsrollen meer veiligheid, spelbereidheid en emotionele connectie biedt dan andere dramatherapeutische rollen. Daarmee gepaard gaande, valt het op dat de rollen van leider en gids beter inspelen op de doelstellingen die voor dit onderzoek voorop werden gesteld; de verschillende dramatherapeutische rollen, vanuit de huidige doelstelling van het ‘verantwoord onnozel doen’, kunnen ons helpen in het maken van connecties via het raam. Hierbij is het wel duidelijk dat de ene rol al beter aansluit bij de methodiek van *d’raamtherapie* dan de ander.

Dit onderzoek toont dat diensten verlenen als *d’raamtherapeut*/dramatherapeut aan het raam niet altijd eenvoudig is. Tijdens het uitvoeren van sessies *d’raamtherapie* zitten we vaak in de grijze zone: In hoeverre kan de therapeut aan het raam therapeutisch werken? Is het wel ethisch om mensen zonder enige voorkennis in het spel te betrekken, waarbij de kans bestaat dat de bezoeker in een niet-controleerbare emotiestroom terechtkomt? Werkt een dramatherapeut met of in het medium? Is het raambezoek behandelend of begeleidend? ...

Uiteraard is dit exploratief en experimenteel onderzoek niet vlekkeloos verlopen. De sessies stotten door de aanpak en keuzes op verschillende muren en grenzen. Laten we er echter wel vanuit gaan dat de ‘muren’ waarop de gehanteerde aanpak botst niet absoluut zijn. Eerder dan de aanpak af te schrijven, kunnen we in verder onderzoek op zoek gaan naar hoe we deze obstakels als opportuniteiten kunnen zien. Want mits verdere *trial and error* kan onderzocht worden in hoeverre we als dramatherapeut deze raammethodiek tijdens een mogelijke tweede *lockdown*-golf verder kunnen uitbouwen, over doelgroepen, generaties en ziektebeelden heen. Met voorzichtige hoop en een portie gezonde naïviteit kunnen we dit onderzoek ook buiten een *lockdown*-context kaderen – stelt u zich voor dat we binnenkort *d’raamtherapie* opstarten bij geïnter- en/of gedetineerden waarbij elk fysiek contact verboden is? Of bij coronagetroffenen of patiënten met verlaagde weerstand die in verplichte afzonderingskamers moeten verblijven? Of gewoon met de cliënten die we normaal (al dan niet ambulantly) over de vloer krijgen?

In verder onderzoek zouden we verder kunnen experimenteren met verschillende dramatherapeutische methodes (*Role Method, storytelling, Developmental Transformations,...*). Ook interessant zou zijn om langere reeksen te organiseren waarbij we de bezoeken, eventueel, kunnen transformeren naar sessies met meer therapeutisch gerichte doelstellingen. Anderzijds zouden we de mogelijkheden om medium-overschrijdend of multidisciplinair te werken kunnen exploreren en bekijken hoe we de verschillende dramatherapeutische rollen kunnen vertalen binnen een ander medium.

When the plotted script of society is suddenly lost, we are left with improvisation.

*And the quality of it depends on the strength of
the culture we have internalised and the vitality of our freedom.*

These are both engendered by storytelling.

Ben Okri

Uit: In a pandemic, we need art more than ever, 2020

7. Dankwoord

Vooreerst wil ik graag mijn mentoren **Julie Deconinck** en **Abe Geldhof** bedanken. Zij waren mijn oog op de klok en het duwtje in de rug wanneer ik bleef steken. Jullie uitgebreide kennis over het eigen vakgebied vormde een bron van inspiratie en kritisch denken tijdens en buiten deze scriptie. Hoewel ik mezelf doorheen deze periode vaak vastklampte aan een solorit-mentaliteit, stonden jullie klaar aan de zijlijn, steeds met de nodige bevoorrading ter beschikking.

Vervolgens wil ik mijn **raamacteurs** bedanken die al dan niet de gordijnen dichttrokken of de deur in mijn gezicht sloegen tijdens mijn bezoeken. Bedankt voor jullie spelbereidheid, jullie verwondering, eerlijkheid, ontroering en lach. Bedankt om mij als vreemde toe te laten en een stukje van jullie persoon te laten zien.

Bedankt aan mijn **huisgenoten**. Bedankt aan mijn **vriendin**. Jullie zorgden voor de nodige ontspanning wanneer dat kon en de motivatie wanneer het niet meer kon. Bedankt voor het eb en vloed van drukte en kalmte en vooral voor jullie blijvende glimlach. Bedankt aan mijn **klasgenoten** die zich op een paar jaar tijd tot ware vrienden hebben gekroond. Vrienden die mij steeds beter leren kennen en door mijn façade willen kijken.

Uiteraard wil ik ook mijn **ouders** bedanken voor het blijvende vertrouwen in mijn kunnen. Ik wil jullie bedanken voor de overvloed aan mentale en materiële steun die niet zomaar als evident kunnen worden afgeschreven. Bedankt voor jullie open geest en de nieuwsgierigheid naar mijn persoon én mijn praktijk toe.

Ten slotte wil ik ook **Annelies Houben** bedanken. Niet alleen dank ik jou mijn eerste job als dramatherapeut, maar vooral kreeg ik door jou de goesting en het engagement voor de dramatherapeutische praktijk te pakken. Jij leerde me te genieten, te ontdekken, te durven, te mogen en los te laten. Jij leerde me René Magritte kennen, maar deed me vooral beseffen dat ik de mooiste job ter wereld mag uitoefenen.

Bedankt aan **ieder die zich inzet**, op welke manier ook, voor mensen die in eenzaamheid leven en/of zich geïsoleerd voelen. We hebben jullie nodig. Vandaag en morgen.

Elias

8. Literatuurlijst

- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Geraadpleegd op 05 augustus 2020 via American Psychological Association: <https://www.apa.org/ethics/code/index>
- Boal, A. (1985). *Theatre of the oppressed*. New York: Theatre Communications Group.
- Brooks, S. (2020, februari 26). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Geraadpleegd op 05 april 2020 via The Lancet: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- BVCT. (sd). *Wat is dramatherapie?* Geraadpleegd op 06 juni 2020 via BVCT-ABAT: <https://www.bvct-abat.be/creatieve-therapie/dramatherapie/>
- Cacioppo, J. T. (sd). *Wat is eenzaamheid?* Geraadpleegd op 19 maart 2020 via Eenzaamheid Informatie Centrum: <https://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid/wetenschappers-over-eeenzaamheid/prof-dr-john-t-cacioppo-over-eeenzaamheid>
- Cyranoski, D. (2020, februari 11). *Zijn schubdieren de bron van het coronavirus?* Geraadpleegd op 04 april 2020 via EOS wetenschap: <https://www.eoswetenschap.eu/gezondheid/zijn-schubdieren-de-bron-van-het-coronavirus>
- De Averechtse. (2020, april 08). *Coronababbel met verdrietdokter Dirk De Wachter*. Geraadpleegd op 17 juni 2020 via De wereld morgen: <https://www.dewereldmorgen.be/community/coronababbel-met-verdrietdokter-dirk-de-wachter/>
- De Averechtse. (2020, april 06). *Gouden randjes aan corona volgens Paul Verhaeghe*. Geraadpleegd op 20 juni 2020 via De wereld morgen: <https://www.dewereldmorgen.be/community/gouden-randjes-aan-corona-volgens-paul-verhaeghe/>
- de Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid: een meersporig onderzoek*. Amsterdam: Van Loghum Slaterus.
- de Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- De Wachter, D. (2019, Januari). *Psychiater Dirk De Wachter: Eenzaamheid is de rode draad in deze samenleving*. (Brainwash.nl, Interviewer) Geraadpleegd op 05 mei 2020 via <https://www.brainwash.nl/bijdrage/psychiater-dirk-de-wachter-eeenzaamheid-is-de-rode-draad-in-deze-samenleving>
- De Wachter, D. (2020, april 02). *Psychiater Dirk De Wachter waarschuwt: "Na de piek van het coronavirus, komt de piek van de psychologische problemen"*. (A. Verstraete, Interviewer) VRT. Brussel. Geraadpleegd op 19 juni 2020 via <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/02/psychiater-dirk-de-wachter-coronavirus-quarantaine/>

- De Wachter, D., & Spaey, J. (2018, Mei 12). "Echt persoonlijke dingen, zoals verdriet, die moet je toch offline vertellen?". (S. Franssen, Interviewer)
- Demiclowns vzw. (sd). *Psychische zorg aan personen met dementie en hun context*. Geraadpleegd op 26 juli 2020 via Demiclowns: <http://www.demiclowns.be/methodiek/>
- Erllich, S. (1998). On loneliness, narcissism, and intimacy. *American Journal of Psychoanalysis*(58), 135-162.
- Franssen, S. (2018, december 05). *Echt persoonlijke dingen, zoals verdriet, die moet je toch offline vertellen?* Geraadpleegd op 19 juni 2020 via Charlie Magazine: <https://www.charliemag.be/mensen/eenzaamheid/>
- Geerts, C., Maes, M., Vandeveld, A., & Verhaeghe, P. (2019, december 11). *Eenzaam*. (X. Taveirne, Interviewer)
- Geldhof, A. (2014). *Alleen met kunst: drie gevalstudies over het sinthoom*. Leuven: Acco.
- Geldhof, A. (2016). *Wanverhoudingen*. Leuven: ACCO.
- Geldhof, A. (2018, mei 18). *De crisis van de psychologie: psychologie, psychoanalyse en wetenschap*. Mondelinge presentatie op Kring voor Psychoanalyse van de New Lacanian School-congres, Gent
- Geller, S., & Porges, S. (2014). Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships. *Journal of psychotherapy Integration*, 3(24), 178–192.
- Gelman, A. (2013, Februari 18). *The Average American Knows How Many People?* Geraadpleegd op 15 februari 2020 via New York Times: <https://www.nytimes.com/2013/02/19/science/the-average-american-knows-how-many-people.html>
- Goossens, D. (2013). *De zoektocht naar eenzaamheid in de kunst: een aporie?* [Lezing]. Blankenberge. Geraadpleegd op 27 februari 2020 via <https://aldussprak.typepad.com/blog/2014/03/de-zoektocht-naar-eezaamheid-in-de-kunst-een-aporie-lezing-voor-domus-medica-te-blankenberge-oktobe.html>
- Heylen, L., Knaeps, J., Lommelen, L., & Peeters, G. (2019, Januari 23). *Een babbel verzacht de eenzaamheid*. Geraadpleegd op 25 februari 2020 via Sociaal.net: <https://sociaal.net/achtergrond/babbel-eezaamheid/>
- Hodermarska, M. (2009). Perfume: A meditation on the countertransference drama with babies who smell bad. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 39-46.
- Hovius, R. (2019, Februari 15). *Waarom eenzaam zijn volgens neuroloog Manfred Spitzer dodelijk is*. Geraadpleegd op 16 april 2020 via De Volkskrant: <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/waarom-eezaam-zijn-volgens-neuroloog-manfred-spitzer-dodelijk-is-drie-sterren~b36ba3ab/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

- Humo. (2020, maart 24). *Wat doet corona met ons? 'Mensen hebben elkaar nodig, al was het maar om ruzie te maken'*. Geraadpleegd op 29 mei 2020 via Humo:
<https://www.humo.be/nieuws/wat-doet-corona-met-ons-mensen-hebben-elkaar-nodig-al-was-het-maar-om-ruzie-te-maken~b80784a8/>
- Huyghebaert, P. (2016, Juni 08). *Bijna 8 op de 10 Vlaamse jongeren (in zekere mate) eenzaam*. Geraadpleegd op 14 maart 2020 via VRT Nieuws:
https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2016/06/08/bijna_8_op_de_10vlaamsejongereninzekeremat eenzaam-1-2665319/
- Johnson, D. (1982). Developmental Approaches in Drama Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 183-189.
- Johnson, D. (1991). The theory and technique of transformations in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 285-300.
- Johnson, D. (1992). The drama therapist in-role. In S. J. (Ed.), *Drama therapy: Theory and practice (Vol. 2)* (pp. 112-136). London: Routledge.
- Johnson, D. (2005). *Developmental transformations: Text for practitioners*. New York: Institute for the Arts in Psychotherapy.
- Johnson, D. (2009). Towards the body as presence: The theory and practice of Developmental Transformations. In D. Johnson, & R. Emunah, *Current approaches in drama therapy* (pp. 89-117). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Johnson, D. (2013). *Developmental transformations: Text for practitioners, Number 2*. New Haven: Institute for Developmental Transformation.
- Johnson, D., & Emunah, R. (2009). *Current approaches in drama therapy*. Springfield, U.S.A.: Charles C Thomas.
- Johnson, D., Forrester, A., & Dintino, C. (1996). Towards a poor drama therapy. *The arts of psychotherapy*, 293-306.
- Johnston, D. (1985). True love will find you in the end. [CD] Op *Retired Boxer*. S. Records.
- Jones, P. (1996). *Drama as Therapy: Theatre as Living*. East Sussex, Engeland: Psychology Press.
- Jones, P. (2007). *Drama as therapy: Theory, practice and research*. . New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Jorna, T. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn?* Groningen: Humanistics University Press.
- Jorna, T. (2015). *Mag een mens eenzaam zijn?: Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Klein, M. (1963). The sense of loneliness. In M. Klein, *The writings of Melanie Klein volume III* (pp. 300-313). London: Karnac.

- KU Leuven; Universiteit Antwerpen; UHasselt. (2020, juli 10). *De Grote Coronastudie*. Geraadpleegd op 25 juli 2020 via <https://corona-studie.shinyapps.io/corona-studie/>
- La Sagna, P. (1993). Les semblants de la solitude. *La Cause freudienne* (24), 72-74.
- Lacan, J. (1966). *L'instance de la lettre dans l'inconscient*. Parijs: Seuil.
- Lacan, J. (1975). *Encore, Le Séminaire, Livre XX*. Paris: Seuil.
- Lacan, J. (1979). *Journal d'Ornicar*, 278.
- Laing, O. (2016). *De eenzame stad: over de kunst van het alleen-zijn*. Amsterdam: Uitgeverij de Bezige Bij.
- Landy, R. (1986). *Drama therapy: Concepts and practices*. Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- Landy, R. (1992). The dramatherapy role method. *Dramatherapy*, 7-15.
- Landy, R. (1993). *Persona and performance: The meaning of role in drama, therapy, and everyday Life*. New York: Guilford Press.
- Langley, D. (2006). *An introduction to dramatherapy*. New York: SAGE Publications Ltd.
- Laterveer, M. (2020, maart 27). *Opeens zit je met jezelf op de bank, maar hoe moet je écht alleen zijn?* Geraadpleegd op 16 mei 2020 via De Volkskrant: <https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/opeens-zit-je-met-jezelf-op-de-bank-maar-hoe-moet-je-echt-alleen-zijn~ba06794b/>
- Machielse, A. (2003). *Niets doen, niemand kennen*. 's Gravenhage: Elsevier Overheid.
- Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Uitgeverij Jan Van Arkel.
- Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: Een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*(20), 40–61.
- Martin, R. (2010). *The psychology of humor*. Amsterdam: Elsevier Science Publishing Co Inc.
- Moakes, J. (sd). *Lost in Translation: Lacan and Desire*. Nottingham Trent University, U.K.
Geraadpleegd op 09 maart 2020 via https://www.academia.edu/9047141/Lost_in_Translation_Lacan_and_Desire
- More, T. (sd). *St. Thomas More's Prayer for Good Humor*. Geraadpleegd op 12 augustus 2020 via Aleteia: <https://aleteia.org/2014/12/23/st-thomas-mores-prayer-for-good-humor/>
- Movisie. (2018, April 03). *Kunst kan eenzaamheid doorbreken*. Geraadpleegd op 13 juni 2020 via Movisie.nl: <https://www.movisie.nl/artikel/kunst-kan-eezaamheid-doorbreken>
- Okri, B. (2020, april 27). *In a pandemic, we need art more than ever*. Geraadpleegd op 29 juli 2020 via The Straits Times: <https://www.straitstimes.com/opinion/in-a-pandemic-we-need-art-more-than-ever>
- Pendzik, S. (2003, December). Six keys for assessment in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*(30), 91-99.

- Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 6, 271-280. Geraadpleegd op 12 augustus 2020 via <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0197455606000232?token=A727FAC91B3BCDBDDB948AF014AD53F6ED41841E18F58CAC6B22ACDD0D536773F6406AAEFFB36FA8B5D1674C5084BB36>
- Penn, S. (Regisseur). (2007). *Into the wild* [Film]. Hollywood.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Theoretical approaches on loneliness. In L. Peplau, & D. Perlman, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. (pp. 123-134). New York: Wiley-Interscience.
- Perlman, D., & Peplau, L. (1998). Loneliness. In H. Friedman, *Encyclopedia of Mental Health, Vol 2* (pp. 571-581). San Diego: Academic Press.
- Pottie, I., Vandeghinste, N., & Bérard, S. (2018, November 04). *Kunst en eenzaamheid: toxic relationship?* Geraadpleegd op 08 april 2020 via Schamper: <https://www.schamper.ugent.be/editie/598/artikel/kunst-en-eezaamheid-toxic-relationship>
- Regula, J. (2020, januari 01). Developmental transformations over video chat: An exploration of presence in the therapeutic relationship. *Dramatherapy review*, 67-83.
- Ridgway, S. (1986). Camouflage.[CD] Op *The Big Heat*. Hollywood, CA: J. S. Fiddler's Studio.
- Rogers, C. (1970). The lonely person and his experiences in an encounter group. In C. Rogers, *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Saelens, S. (2020, april 08). *Zwanger en bevallen tijdens de coronacrisis: de vroedvrouw stelt jullie gerust*. Geraadpleegd op 08 augustus 2020 via Gezinsbond: <https://www.goedgezind.be/zwanger/bevalling-geboorte/zwanger-en-bevallen-tijdens-de-coronacrisis-de-vroedvrouw-stelt-jullie-gerust/>
- Smeijsters, H. (2000). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Spaey, J. (2018). *Kleine encyclopedie van de eenzaamheid*. Amsterdam: De Geus.
- Spitzer, M. (2019). *Eenzaamheid: de impact van sociaal isolement*. Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact.
- Stephenson, C. E. (2012). *Anteros: A Forgotten Myth*. New York: Routledge.
- Steunpunt Algemeen Welzijnswerk. (2011). *De wereld draait ook zonder mij: Straathoekwerk vertelt*. Brussel.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- 'T Hooft, J. (1995). *In bossen op eenzame plekken*. Antwerpen: Houtekiet.
- Tellegen, T. (2006). *De eenzaamheid van de egel*. Amsterdam: Em Querido'S Uitgeverij Kinderboek.

- Universiteit Antwerpen. (2020, maart 24). *Spanningen binnen gezin nemen toe*. Geraadpleegd op 08 mei 2020 via Universiteit Antwerpen: <https://www.uantwerpen.be/nl/projecten/corona-studie/resultaten/resultaten-derde-enquete/>
- van Steenkoop, M. (1986). *Eenzaamheid: Voorrecht voor enkelen, noodlot voor velen*. Assen: Van Gorcum. Geraadpleegd op 08 juli 2020 via https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/113995/mmubn000001_026018683.pdf
- Verhaeghe, P. (2013). *Liefde in tijden van eenzaamheid*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Verstraete, A. (2020, april 02). *Psychiater Dirk De Wachter waarschuwt: "Na de piek van het coronavirus, komt de piek van de psychologische problemen"*. Geraadpleegd op 14 juni 2020 via vrt: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/02/psychiater-dirk-de-wachter-coronavirus-quarantaine/>
- vrt. (2020, januari 24). *Tijdslijn van het coronavirus in China*. Geraadpleegd op 02 juli 2020 via vrt: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/01/24/tijdslijn-van-het-coronavirus-in-china/>
- Weiss, R. (1973). *On loneliness: The experience on emotional and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and reality*. Londen & New York: Routledge.
- Woolf, V. (2003). *A writer's diary*. Boston: Mariner Books.
- Zilboorg, G. (1939). Misconceptions of legal insanity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 9, 540-553.

Afbeeldingen:

- p.1: Hopper, E. (1962). *New York Office* [schilderij]. Geraadpleegd op 14 mei 2020 via The Guardian: <https://www.theguardian.com/artanddesign/2020/mar/27/we-are-all-edward-hopper-paintings-now-artist-coronavirus-age>
- p.5: Mariën, M. (1967). *L'oubli d'être en vie* [schilderij]. Geraadpleegd op 15 juni 2020 via BOZAR: <https://www.bozar.be/nl/magazine/167155-marcel-marien-100>
- p.30: De Bisschop, L. (2020). [ongepubliceerde foto]
- p.38: Cuenco, E. (eugeniorecuenco_oficial). (2019). *Edward Hopper remake* [foto]. Geraadpleegd op 04 april 2020 via Instagram: https://www.instagram.com/p/BvFb6kwg9Kf/?utm_source=ig_share_sheet&igshid=8bqxbp4v5u8s

9. Bijlagen

Bijlage A: *Developmental Windowformations* – Mevrouw A

Leeftijd: 50+ jaar

Contact: Via telefoonverbinding is verbaal contact mogelijk.

Methode: *Developmental Transformations*

Dramatherapeutische rol: Gids

Creatieftherapeutische werkwijze: Re-educatief

Via een oproep op sociale media kom ik in contact met een vrouw die zich door de coronacrisis sociaal geïsoleerd voelt. Tijdens een telefoongesprek maken we kort kennis en bespreken we het opzet van mijn bezoek. Wanneer ik bij haar huis aankom, voeren we een gesprek door het raam van haar huis. Met behulp van een mobiele telefoon en een koptelefoon blijven we met elkaar in verbale communicatie. De 'sessie' duurt 1u 10min.

Manier van eenzaamheid:

Mevrouw A is een vrouw van boven de vijftig jaar. Ze voelt zich eenzaam nu ze "opgesloten zit". In niet-*lockdown* tijden beschrijft Mevrouw A zichzelf als een vrouw die niet stil zit en steeds op pad is. Voor haar is de grootste bezigheid de politieke partij waarin ze actief is. Daarnaast gaat ze vaak weg met vriendinnen (fietsen, toneel kijken,...) en gaat ze naar het deeltijds kunstonderwijs. Elke week komen haar twaalf (klein)kinderen bij haar op bezoek. Dan kookt ze voor hen en spelen ze gezelschapspellen. Nu dat niet meer gaat, voelt ze zich leeg en futloos. Mevrouw A vindt een boek lezen te vermoeiend, laat staan dat ze de grote kuis van het huis doet. "Voor wie zou ik dat doen? Ik ben alleen." Ze benoemt haar gedrag regelmatig als 'onnozel' en 'niet normaal'. Mevrouw A is praatgraag en laat weinig plaats voor stiltes. Een paar maanden geleden verloor Mevrouw A één van haar zonen. Ook haar man is een aantal jaar geleden gestorven. Als ze over hen praat wordt ze erg emotioneel. Ze wil er niet teveel over nadenken. Ze wil met haar problemen niet bij anderen terecht: "Wat hebben anderen aan mijn verdriet?", stelt ze zichzelf de vraag.

Verloop van het bezoek:

Na een korte kennismaking nodig ik Mevrouw A uit om samen in beweging te gaan. Vóór een sessie *Developmental Transformations* kies ik er meestal voor om te beginnen met het opwarmen van het lichaam: Wanneer ik Mevrouw A tijdens de fysieke opwarming vraag om een aantal lichaamsdelen te bewegen, komt ze niet verder dan het bewegen van haar vingers, handen en bovenarmen. Mevrouw

A blokkeert wanneer ik vraag met haar volledige arm te gesticuleren: “Ik kan dit, maar ik vind dit helemaal niet aangenaam.” Ik bouw terug af, beginnend met het bewegen van één vinger per keer. Stapsgewijs bouw ik terug op, maar wanneer ik haar vraag de schouders op te halen, krimpt Mevrouw A lichamelijk in elkaar. Wanneer ik benoem dat ik dit bij haar zie gebeuren, zegt Mevrouw A dat ze sinds de dood van haar man nauwelijks nog in contact staat met haar lichaam. De tranen komen haar in de ogen en ze voegt er snel aan toe dat ze dit “beter niet had gezegd”. Mevrouw A geeft aan dat ze zich ‘betrap’t voelt in haar emotie. Ik laat het plan om met Mevrouw A fysiek in het spel te duiken voorlopig varen. Vanuit haar gevoel probeer ik op een aantal andere manieren in spel te komen, maar dat blijkt voor Mevrouw A moeilijk: “Ik voel me ineens bekeken.”, geeft ze aan, “Het is even te dichtbij gekomen.”

We hebben nog een afrondend gesprek, waarbij het gaat om wat ze ervaart, hoe ze buiten coronatijden omgaat met haar weggeduwde gevoelens, over haar politieke carrière, enz. Ik vraag haar of ze zin of nood heeft aan een tweede ontmoeting en Mevrouw A geeft aan dat ze er even over moet nadenken. Ik verlaat haar met een hoop ideeën om met haar nog uit te proberen en tegelijk met een dubbel gevoel. Ik beslis om nog eens langs het raam te passeren, maar Mevrouw A blijkt niet thuis. Een paar dagen later strooien de versoepelingen roet in het plan om een derde keer bij haar langs te gaan. Tot op het moment van schrijven heb ik Mevrouw A niet meer teruggezien.