

Een geanonimiseerd (en bewerkt) verslag van een psychodrama-bijeenkomst

Casus Bram

We zitten in een groep. De deelnemers doen eraan mee, omdat ze hun werk beter willen doen, en van elkaar willen leren. Na de warm up vertelde Bram een verontrustend verhaal. We besloten dat verhaal voorrang te geven.

Bram sliep niet meer.

Bij zijn pogingen tot inslapen werd hij altijd bezocht door verwarrende gedachten.

Hij noemde het war-denken. Het overkwam hem.

We vroegen: welke gedachten komen er dan?

O heel verschillend, zei Bram. Ik zal er een paar noemen:

-ik krijg die brieven niet af op kantoor

-de haan van de kerktoeren valt naar beneden en ik moet daar rood wit lint gaan plaatsen

-de hond heeft suikerziekte en ik moet zorgen dat hij voortaan heel anders eet.

-de politie in onze wijk is corrupt en knijpt een oogje toe bij dealers; ik moet er wat aan doen.

-mijn zoon moet naar Urgustan en verliest een hand, daar ben ik zo bang voor...

Het is een gekkenhuis in mijn hoofd als ik wil inslapen. Ik word dan bang, zo bang.

Ik ga het bed uit, slik een inslaapmiddel, en val uiteindelijk in slaap.

Weet je, ik ben nu eigenlijk bang om naar bed te gaan, en mijn vrouw wordt er ook doodziek van.

Director: Eerst hielden angstwekkende gedachten je uit je slaap, en nu ben je van tevoren al bang, dat je angstwekkende gedachten krijgt...

Bram zegt: ja zo is het geworden. Ik ben nu zelfs bang om te gaan slapen. Eerst was er alleen zo'n vage onrust over morgen (vooral over het werk, veel werk, stapels), maar er is van alles bijgekomen. Ik heb het eigenlijk alleen als ik ga liggen. Het lijkt wel of er dan allerlei slangen door mijn hoofd kruipen en me de angst influisteren.

D.: En nu slaap je bijna helemaal niet meer.

B.:Ja, dan ben ik moe als ik uit bed kom en naar kantoor moet. Daar stapelen de stapels zich op. Ik zie ertegenop om naar mijn werk te gaan. Ik doe het toch anders verklaren ze me straks voor gek. Daar ben ik ook bang voor.

Ik heb het dus allemaal nog tegen niemand gezegd. Jullie (we zijn in een groep) zijn de eersten. En mijn vrouw natuurlijk.

D: het lijkt erop, dat als je eenmaal bang bent dat die angst zich vermenigvuldigt:: je raakt voor van alles bang.

B.: Ja, ik wou dat dat nou eens stopte. Trouwens op kantoor gaat het best wel weer goed nu, want het is geen drukke periode.

We praten nog wat door met hem en besluiten iets in actie te doen. Dat is de groep gewend.

Bram, we gaan je slaapkamer hier namaken, OK?

B.: Goed, hier is het grote bed (hij markeert het bed door acht stoelen in een carré te zetten). Daar het raam, daar de deur. Tussen twee stoelen door komt hij de kamer in lopen. Hij doet zijn schoenen uit en gaat op vier stoelen liggen.

Hij sluit zijn ogen en zegt: Ik zou zo kunnen slapen...

D: Ja, maar dat doen we nou niet! We gaan wat uitzoeken!

Houd je ogen maar gesloten. De groep komt wat dichterbij staan.

Bram: ik hoor jullie, en ik moet ineens denken aan een atletiekkamp waaraan ik als jongen ooit heb deelgenomen: daar ben ik flauw gevallen op een 1000 meter-loop. Te veel van mijn lichaam gevraagd, ik wilde winnen. Ze hebben me toen naar binnen gebracht, en toen stonden ze ook allemaal om me heen. En ik hoor er een nog zeggen: hij stelt zich aan. Sommigen lachten Ik moest toen zo huilen, ik was zo kapot en ze begrepen er niets van.

D: we gaan daar even naar terug. We verschuiven alles wat, en zijn in de slaapzaal van het kamphuis. Is dat goed?

Bram : Ja, doe maar.

D: Hoe oud ben je hier?

Bram is dertien. Zijn er vriendjes bij? Geen vriendjes, alleen clubgenoten. Allemaal een soort rivalen.

D:Wie kan de vervelende jongenzijn, die zegt dat je je aanstelt.

B.:Laat dat Willem maar doen.

D.: OK. Je bent zojuist binnen gedragen en de groep komt om je heen staan. Ze mompelen wat
Willem: Hij stelt zich aan (gegiechel en dan doodstil)

Bram: (heel benepen) dat is niet zo, ik heb zo, zó hard gelopen, waarom ziet niemand dat...Waarom houdt iedereen zijn mond...(stil, en snikt een beetje).

D: je hebt je kapot gelopen...hoe kwam dat toch?

Bram: ik wilde nummer één zijn; mijn vader zou trots zijn: die zei altijd : Bram, we willen nooit verliezen in Rotterdam...Ik was een verliezer en mijn vader zou niet trots zijn.

D: Wat had je geweld, dat de jongens om je bed heen gezegd zouden hebben?

Bram: Ze hadden moeten zeggen: wat erg voor jou, of gaat het met je, of jij hebt alles gegeven, of in de strijd ten onder gaan is geen schande, of na 500 meter lag je nog voor...Ze hadden iets tégen mij moeten zeggen en niet over mij.

D: We doen het nogmaals: Je bent zojuist op bed gelegd, je bent 13 jaar, en ze bekommeren zich nu wel om je.

De groep herhaalde wat Bram had gewenst:. Eén zei er: ik ga je vader vertellen hoe snel je was op de 500 meter.

Bram (gaat overeind zitten): Dat voelt heel goed. Ik zit klem. Het is óf apart staan, de beste zijn en niemand nodig hebben óf erbij horen en gelijke zijn en over mezelf vertellen. Ik wil het alle twee, want het voelt zo goed. En als er één van de twee niet is, word ik zo bang. En dan blijf ik maar hangen in de kant die er wel is (en bij mij is dat, dat ik alles onder controle wil hebben en voor mezelf wil houden waar ik mee zit).

D: je hebt het hier met ons gedeeld.

Bram: ja dat voelde goed.

D: we ruimen het bed op en daarna gaan we napraten , want misschien zijn de anderen ook wel ergens bang voor en vinden ze hier een plek om erover te praten.

In het nagesprek (sharing) vertellen er een paar over hun angst om alleen te zijn, en anderen juist over angst in een groep te zijn, over hun angst voor saaiheid, ouder worden en verveling, en anderen over angst voor nieuwe dingen, nieuwe mensen, veranderingen.

De conclusie is: praten erover helpt. Angst delen is angst verkleinen.