

# **‘Verborgen stemmen spreken, oftewel: van spraakgebrek naar spraakgebruik’**

*Verslag van de workshop gegeven door Lex Mulder en Berry Collewijn  
te Utrecht, 7 november 1999*

*Karin Rekveld*

## **Inleiding :**

De najaarsdag van de Vereniging van Psychodrama stond dit keer in het teken van werken met psychodrama in organisaties. Lex Mulder was uitgenodigd om een workshop te geven, vanwege zijn ruime ervaring in het werken met psychodrama in organisaties. Hij werd terzijde gestaan door Berry Collewijn.

Lex gebruikt niet alleen psychodrama als methode, ook Voice Dialogue staat bij hem centraal. Een combinatie van deze twee technieken vormt het door hem genoemde Voice drama: een vorm van psychodrama waarin Voice Dialogue wordt toegepast.

Lex liet ons kennismaken met zijn specifieke werkwijze door eerst zelf een demonstratie ervan te geven en vervolgens de deelnemers zelf ermee te laten werken. Maar we begonnen natuurlijk met een gebruikelijke warming-up.

## **De warming-up:**

De groep van 30 deelnemers kwam in beweging doordat ieder op volgorde van naamletter ging staan en zijn of haar naam luid uitriep. Daarna gingen de groepsleden op volgorde van hun jaren ervaring in psychodrama staan en tenslotte deelden zij zich in naar de scholen waar zij hun opleiding hebben genoten. Er waren verschillende ‘scholen’ aanwezig. Na deze warming-up gaf Lex een uiteenzetting van zijn werken met dramatechnieken binnen organisaties.

## **Dramatechnieken in trainingssituaties:**

In trainingssituaties kan binnen de groep individueel worden gewerkt, zoals met

psychodrama, Voice Dialogue en Voice drama. Als het gaat om werken met teams staan samenwerkingsvragen meer centraal en is sociodrama de gepaste methodiek. In beide situaties is het van belang dat de deelnemers zelf willen meedoen en dat er van tevoren heldere contracten zijn gemaakt met zowel de opdrachtgever en het management, als met de deelnemers.

Als er individueel binnen de groep wordt gewerkt, kan het gaan om het verwerven van inzicht in gedrag: ‘Wat gebeurt er nu precies?’ Voice drama kan helpen het gedrag te verhelderen. Een ander doel kan zijn het inoefenen van nieuw gedrag; de werkvorm kan dan roltraining of gedragsdrama zijn, waarbij het oefenen van nieuw waarneembaar gedrag centraal staat.

## **Verskil met therapeutisch psychodrama:**

Het verschil in werkwijze met therapeutisch gericht psychodrama ligt vooral in de diepte van de interventies. Lex raadt aan om eerder te stoppen dan je als regisseur bij therapie zou doen. ‘Hier wordt niet gewerkt met vaders en moeders!’ Het gaat vooral om het bereiken van inzicht in hier-en-nu-situaties. De regisseur is directiever en minder procesmatig, of anders gezegd: wat korter door de bocht. En de training is resultaatgericht, vandaar het accent op concreet waarneembaar gedrag en oefening hierin.

## **Voice Dialogue:**

Hal en Sidra Stone hebben deze methode ontwikkeld die berust op de psychologie

van Jung. De mens ontwikkelt in de loop van zijn leven verschillende subpersoonlijkheden, ook wel innerlijke stemmen genoemd. Hij heeft als het ware niet één ik, maar verschillende ikken. Ieder met een eigen wil, gedachten, gevoelens en bewustzijn en dus met een eigen stem. Deze stemmen ontstaan in contact met de sociale omgeving, waar zij al dan niet effectief blijken te zijn.

De voorkeursreacties die effectief blijken te zijn worden de primaire stemmen genoemd. Elke stem kan een naam worden gegeven. Voorbeelden van deze in ontwikkeling versterkte primaire stemmen of ikken zijn 'de perfectionist' en 'de behager'. Naast de primaire ikken zijn er de verstoten onteigende ikken. Voorbeelden hiervan zijn 'het spelende kind' en 'het kwetsbare kind'. Voice Dialogue is erop gericht deze verborgen stemmen te herontdekken, zodat blokkades kunnen worden opgeheven en er meer energie vrij komt.

Er wordt een sterker bewustzijn ontwikkeld in het nagaan van wie er nu eigenlijk aan het woord is. Dit bewustzijn wordt vertegenwoordigd door het aware ego, het bewuste of uitvoerende ik. Het bewuste ik zorgt voor een juiste balans tussen de primaire en de verborgen stemmen.

### **Demonstratie aan de hand van een werkvraag:**

Lex laat zien hoe hij met Voice drama werkt. Zijn startvraag is: 'Denk eens aan een lastige situatie, aan een lastig persoon met wie je het moeilijk vindt om te gaan'. Al snel komt er uit de groep een protagonist naar voren. Zij voelt zich ziek worden zodra ze met een bepaald persoon in haar werksituatie moet werken. Lex regisseert haar situatie kort en vlot en al snel zitten betrokken personen op stoelen bij elkaar zoals ook in haar werksituatie het geval is. Na enkele rolwisselingen gaat Lex door met vragen over wat de specifieke

reacties van de protagonist zijn op deze situatie. Deze reacties worden door personen neergezet. De protagonist kiest zelf deze personen. Zij vertegenwoordigen 'kippevel', 'boosheid', 'angst' en een 'muur'. Opvallend is dat Lex zorgvuldig aandacht besteedt aan de houding en plaats in de ruimte van de stemmen, c.q. de antagonisten. De protagonist kan dit haarfijn neerzetten. Zij wisselt rol met de reacties, terwijl de stoel van de protagonist, van het bewuste ego, altijd bezet blijft. De verschillende reacties gaan met elkaar in gesprek, waarna het drama wordt beëindigd.

Tijdens de sharing wordt er door de antagonisten ontrold en antwoord gegeven op de vraag 'Hoe zit het bij jou?' en 'Wat pik je er uit op?'. Bij Voice drama gaat het dus om het neerzetten van de verschillende stemmen naast elkaar en ze met elkaar in gesprek laten gaan, het gaat om het bewustzijn van welke stemmen nu eigenlijk spreken.

### **De groep VVP en kernkwadranten:**

Na de lunch wordt er flink gestecheld over 'hoe verder?'. De een wil iets meer weten over hoe Lex met teams werkt, de ander wil iets met deze groep doen, zoals deze nu bij elkaar is. De vraag is welke werkvorm geschikt is. Lex geeft aan moeilijk met een denkbeeldig team te kunnen werken, omdat er dan sprake is van een dubbele werkelijkheid.

Uiteindelijk regisseert Lex de groep met behulp van het model van Daniel D. Ofman: de kernkwadranten. De vraag is: 'Als we naar onze VVP-groep kijken, wat voor kernkwadranten kunnen we er dan van maken?'. We werken met een binnen- en buitencirkel, een idee van Renée Oudijk: de mensen in de binnencirkel beginnen met De Uitdaging: Gezicht, Smoel. Andere deelnemers nemen de plaats in de binnencirkel in en brainstormen hardop over het volgende kwadrant: De Kernkwaliteit: Veelvormigheid, en zo gaat de

binnencirkel door tot alle kwadranten zijn gevuld: De Valkuil: Vormloosheid en De Allergie: Confirmatie. Vervolgens geeft Lex de opdracht: Deel de grote groep in vieren en ga met de subgroep na hoe je het kwadrant waar je in staat dramatisch vorm wilt geven. Twee minuten de tijd. Vervolgens laat elke groep achter elkaar zien wat zij hebben bedacht, waarna interactie tussen de kwadrant-groepen plaatsvindt. Dit levert een aardig schouwspel op: er wordt bewogen, geschoven, gekeken. Uiteindelijk vraagt Lex ons om op die positie te gaan staan, waar je je het meest prettig bij voelt. We stoppen met het spel, nadat iedereen positie heeft gekozen. Normaliter laat Lex ieder zich uitspreken en volgt nog een sharing, maar dat doen we nu niet, omdat het om de demonstratie zelf ging.

### **Voice drama:**

Na de pauze gaan we verder met Voice drama. Lex geeft eerst weer een demonstratie, waarna wij zelf deze methodiek uitproberen. De beginvraag is weer: 'is er een persoon die jou in het verkeerde keelgat schiet, een moeilijk mens?'. Wat is je primaire reactie op deze persoon. En vervolgens wordt gekeken naar de pure polariteit van deze reactie. Er komt uit de groep weer een protagonist naar voren. Lex regisseert de protagonist op de 'lastige' persoon. Wat zijn de kenmerkende zinnen voor deze persoon: 'Geld', 'miljoenen'. Een antagonist zet deze persoon neer. Vervolgens worden de verschillende primaire reacties van de protagonist onderzocht en door antagonisten neergezet: 'peanuts', 'woede'. Als polariteit van woede wordt genoemd door de protagonist: 'Rust en kalmte'. Deze polariteit wordt door een antagonist neergezet en er wordt mee rol gewisseld door de protagonist. Lex vraagt de protagonist om een situatie van 'rust en kalmte' voor de geest te halen en de energie ervan goed te doorvoelen. Hij vraagt haar om deze energie vast te houden ook als de lastige persoon gaat praten. De

betreffende antagonist gaat praten en de protagonist geeft nu vanuit de energie van de polariteit een nieuwe reactie 'Zielig'. Het is opvallend hoe Lex ook dit keer weer aandacht besteedt aan de afstand tussen de protagonist en de antagonisten. Het is belangrijk dat altijd de antagonist op verzoek van de protagonist de afstand vergroot of verkleint. De protagonist blijft in dezelfde positie staan. Vervolgens gaan de stemmen spreken en de protagonist probeert zich met de verschillende subpersoonlijkheden te identificeren. Haar reactie is 'Ik raak los van beide', dit betekent dat de afstand nog groter kan worden gemaakt. Hierna wordt dit Voice drama beëindigd en wordt er door de betrokkenen kort ontrold.

### **Oefening Voice Drama :**

Nu is het weer onze beurt om met deze methodiek aan de slag te gaan. Belangrijke aandachtspunten zijn: een heldere beginvraag: 'Neem iemand voor je waar je je aan ergert'. In ons geval, iemand met de kernzin 'Ik vind contact met jou zo fijn'. Vervolgens worden naast deze 'lastige' persoon, de primaire reacties neergezet: 'Onmacht', 'Woede'. Er kan kort en direct worden gewerkt door gericht te vragen naar kernzinnen en houdingen. Vervolgens wordt naar de polariteit gezocht en de energie ervan goed doorvoelt. Het zoeken naar de polariteit houdt als het ware in het zoeken naar de juiste kracht. Deze polariteit wordt ook weer neergezet door een antagonist die deze kracht kan vertegenwoordigen: 'Ik heb jou niet nodig'. De protagonist wisselt van rol met de antagonisten. Het kan voor de protagonist moeilijk zijn, zoals in ons geval, om die krachtige energie te voelen, om die pure polariteit te pakken te krijgen. Dan is het belangrijk als regisseur om samen met de protagonist daar extra aandacht aan te besteden. Dit kan door bijvoorbeeld te gaan lopen in de ruimte en door te blijven vragen op wat die polariteit kan zijn. Net zo lang totdat de protagonist zich er iets bij kan voorstellen. Vervolgens

wordt weer verder gewerkt met behulp van de antagonisten, rolwissels en de afstand vergroten in de ruimte. Er wordt dus van buiten naar binnen gewerkt, en dat is mijns inziens de toegevoegde vernieuwende waarde van deze methodiek.

**Evaluatie :**

Er is slechts kort tijd om te evalueren. De reacties die komen zijn in ieder geval positief. De protagonisten hebben sowieso veel geleerd. Er is herkenning geweest op de manier van werken van Lex en het gezamenlijk zoeken naar de juiste werkvorm in de middag wordt gewaardeerd. Er wordt veel dank uitgesproken en volgens Peter John heeft Lex gezicht gegeven aan deze groep van veelvormigheid. Ongetwijfeld zullen de ervaringen van deze dag doorwerken. Ikzelf merk bij het schrijven van dit stuk dat de methodieken die Lex gebruikt, op het eerste gezicht simpel en eenvoudig lijken, maar dat bij het verder verkennen ervan, de regisseur toch echt een ruime bagage en ervaring moet bezitten om ze ook zo helder te kunnen gebruiken.

**Brochure :**

‘Opleiding Psychodrama basisjaar’, Lex Mulder training en coaching, Vijzelgracht 33-B, 1017 HN Amsterdam, tel: 020-6388698, fax: 020-6244744.