

PSYCHODRAMA-BULLETIN

Tijdschrift van de Vereniging
Voor Psychodrama (VvP)

Informatie over lidmaatschap

En/of abonnement:

Hans Verdonschot

Redactie:

Renée Oudijk
Hans Verdonschot
Nel Bax

Tekeningen en foto's:

Eindredactie:

Hans Verdonschot

Redactieadres:

Hans Verdonschot
Bouvigne 44
5653 LH Eindhoven
E-Mail: schrans@zonnet.nl

Richtlijnen voor auteurs:

Auteurs die een bijdrage willen leveren;
worden verzocht contact op te nemen met
de redactie over de wijze van aanlevering
van kopij.

Auteurs dragen geen auteursrechten over en
ontvangen geen honorarium. De redactie
stuurt aan auteurs een exemplaar toe.

JAARGANG 11 nummer 1 / 2000

Copyright artikelen bij auteurs.
Copyright samenstelling van de aflevering bij
de VvP.

INHOUDSOPGAVE

Inhoud	Inhoudsopgave	3
Gedicht	van	4
Redactioneel	Hans Verdonschot	5
Boekbespreking	De weg van de minste weerstand Over de kunst van het creëren Schrijver: Robert Fritz Samengevat door: Susanne Kuijper	6
Interview /artikel	Het begrip Chorus (Het Koor) in psychodrama Interview met Renée Oudijk door Aris Zeilstra	
Verslag workshop	'Verborgene stemmen spreken, oftewel: Van spraakgebrek naar spraakgebruik' Door Karin Rekveld	
Boekverslag	'Thuiskomen in jezelf' Schrijvers: Hal Stone en Sidra Winkelman Samengevat door : Maarten de Jager	
Artikel	Uitnodiging tot ontmoeting: Het lege toneel, door Renée Oudijk	8
Boekverslag	'Projectmatig creëren' Samengevat door Micheline Bosch	
Rubriek	Nieuwsrubriek	29
Verenigingsnieuws	Notulen ledenvergadering 17 april 1999	31

Gedicht

redactioneel

Daar zijn we weer met een nieuw bulletin vol van creativiteit.

Allereerst even dit. We vroegen ons van de redactie af hoe nu, op een nog originele manier, een brug te slaan tussen de vorige eeuw naar het heden van nu. Wat we zeker wisten was dat we het woord 'millennium' niet wilden zien of horen, omdat dit woord dusdanig opgerekt en uitgemolken is geworden, dat dit zeker tot 'lichtelijke' irritatie zou leiden of alsnog een kleine bug bij jullie veroorzaken. Nou, dat is natuurlijk het allerlaatste wat we jullie willen toewensen in dit nieuwe jaar.

Maar hoe dan wel?

We kwamen tot de conclusie dat we allereerst maar eens inspiratie moesten opdoen en waar kon dat beter opgedaan worden dan op het enige echte Dionysusfeest van het zuiden, wat beter bekend staat als carnaval. Want de thema's van de vele optochten en praalwagens zijn absoluut bronnen van inspiratie voor het redactieperoneel. Zo was het thema van Eindhoven, let wel **Lampengat**, 'we beginne gewon opnei. Wat zoiets betekent als we beginnen gewoon opnieuw. Van Raamsdonksveer, **Faantenland**, 'Mee zun alle over dun durpel', wat zoiets betekent als met z'n alle over de drempel. Enfin, zo hebben we verscheidene werkbezoeken aflegt en kwamen we de volgende thema's tegen 'de kop zit er wir op', 'van veur af an wir beginne', 'mergen zien we wel wir wijer' en in Nuenen (**Dwersklippelland**) was het thema 'dwers dur goan', wat dus vrij vertaald eigenzinnig de nieuwe eeuw in is ook goed.

Wij werden helemaal vrolijk van al deze ideeën en vonden ze stuk voor stuk prachtig. We werden enorm geïnspireerd en we hopen bij deze dat er iets van inspiratie over vonkt naar jullie, zodat we ieder met ons eigen thema samen verder kunnen gaan.

Welnu, dit brengt ons tevens naar het thema van dit bulletin waarbij de woorden 'creativiteit en co-creativiteit' passen. Zo zijn er onder anderen boekverslagen van Susanne Kuijper, Maarten de Jager, Micheline Bosch. Natuurlijk is Karin Rekvelt weer actief voor ons bezig geweest. Ze bezocht de workshop Van Lex Mulder waarin Voice Dialogue een centrale plek had.

En Verder een mooi uitgewerkt interview met Renée Oudijk en nog meer interessante artikelen om niet te missen.

Een uitnodiging voor een feestelijke creatieve bijeenkomst op 15 april vindt je op de achterkant van het bulletin.

We wensen je veel leesplezier en inspiratie en hopen jullie allen tegen te komen op de hierboven genoemde datum.

Mocht je interesse hebben in het redactiewerk en zou je je nieuwe creativiteit tot uiting willen brengen dan ben je van harte welkom. We zoeken nog wat nieuwe mensen, daar Tiek door drukke werkzaamheden te weinig tijd over heeft om redactioneel te zijn. Informatie te vragen bij Hans Verdonschot, tel. 040-2456158.

Een warme groet van ons allen.
De redactie.

‘De weg van de minste weerstand’
‘De kunst van het creëren’
Schrijver: Robert Fritz

De recensie van dit boek, waarin aandacht wordt geschonken aan het gebied van de menselijke vermogens, is geschreven door **Susanne Kuijper**.

Samenvatting :

De weg van de minste weerstand wordt vergeleken met de natuurlijke stroming van het water in de rivier. De energie gaat daarheen waar ze het gemakkelijkst kan komen.

Het boek gaat uit van de volgende drie stappen:

- Je kiest in je leven de weg van de minste weerstand.
- De structuur die ten grondslag ligt aan je leven bepaalt de weg van de minste weerstand.
- Je bezit het vermogen de fundamentele grondstructuren in je leven te wijzigen.

Het leidend beginsel dat uit deze drie begrippen naar voren komt is dit: Je kunt de structuren die aan je leven ten grondslag liggen herkennen en veranderen, zodat je kunt creëren wat je werkelijk wilt creëren.

Wanneer de omstandigheden centraal staan in je leven, kies je voor de juiste reactie op de omstandigheden of je reageert tegen de omstandigheden.

Dit wordt in dit boek de reactief - responsieve oriëntatie genoemd. Deze reactief - responsieve oriëntatie gaat uit van de veronderstelling dat je machteloos bent. De macht bevindt zich niet in je, maar buiten je in de omstandigheden.

Het oplossen van het probleem is geen scheppen. De meeste mensen willen werkelijk graag het bestaan creëren wat zij wensen. Oplossen van het probleem stelt

hen niet in staat te creëren wat zij willen en bestendigt veelal wat ze niet willen.

Creëren is geen product van de omstandigheden. In de creatieve oriëntatie is de vraag, die je jezelf stelt: ‘welk resultaat wil ik creëren?’ De discrepantie tussen wat je wilt en wat je op een zeker ogenblik hebt, vormt de belangrijkste structuur binnen het creatieve proces, namelijk de structurele spanning.

De keuze de bepalende kracht in je leven te zijn sluit aan op echte visie op dat wat het hoogste is aan menselijke aspiratie en ideaal.

De cycli van het creëren zijn zo natuurlijk en organisch als de menselijke geboortecyclus en hebben dezelfde stadia namelijk:

-Ontkieming vindt plaats bij de conceptie. Dit is de primaire initiërende handeling waaruit het hele proces voortvloeit.

-Assimilatie, het tweede duidelijk onderscheiden stadium, doet denken aan de zwangerschapsperiode, waarin het embryo zich ontwikkelt en groeit.

-Voltooiing, het laatste stadium, treedt in wanneer de geboorte van deze nieuwe mens plaats vindt.

Transcendentie is de kracht opnieuw geboren te worden, een nieuwe start te maken, een bladzijde om te slaan, met een schone lei te beginnen, in staat van genade te komen, een tweede kans te krijgen. Transcendentie is meer dan het uitgesproken besef dat het leven voorbij is.

Het is een hergroepering van alle dimensies van jezelf met de bron van het leven.

Wat haal ik er uit voor mezelf?

Dit boek heeft bijgedragen aan het inzicht dat ik zelf mijn eigen leven kan leven, zoals ik dat wil. Het leren afstemmen op mezelf en van daaruit te kunnen handelen, geeft mij zelfvertrouwen. Vroeger paste ik mij veel meer aan andere mensen aan, waardoor ik vaak niet wist wat ik zelf wilde en daarom maar een beetje achter de meute aan huppelde.

De ander groeide dan sterk door mijn afhankelijkheid en van mijn eigenwaarde bleef weinig over.

Doordat ik nu de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven in mijn eigen handen heb genomen, ben ik in staat om mijn eigen leven te kunnen leiden.

Hoe kan het mij van pas komen bij psychodrama?

De basisopleiding psychodrama is erop gericht om de ontwikkelingen en ervaringen van je persoon via lagen van de piramide van Maslow te doorlopen. Het programma van de basisopleiding van veiligheid tot visie sluiten goed aan bij de ontwikkeling van de schepper van je eigen leven te worden vanuit je eigen kracht.

In het vierde trimester van de basisopleiding psychodrama heb ik in de rol van protagonist ervaren dat mijn positieve prestatiedrang zit in het verkennen van mijn mogelijkheden. Mijn positieve faalangst zit in het sturen van mijn eigen mogelijkheden vanuit mezelf.

In de conflicthantering is de stijl die ik het meest toepas het toedekken in de vorm van wij-gericht en lage agressie. Daarin heb ik ervaren en ontdekt dat mijn negatieve faalangst zit in het feit dat ik mensen niet wil kwetsen. Mijn negatieve prestatiedrang zit dan in de ervaring dat ik uiteindelijk mezelf kwets. Daaruit blijkt dat ik als protagonist degene ben, die voor pseudo-communicatie kan zorgen, omdat ik bij de ander een hoop verwachtingen invul om mijn negatieve faalangst en prestatiedrang te versterken.

Ik ben veel over mezelf als leider en lijdere te weten gekomen. De vier stijlen van conflicthantering geven mij meer inzicht in hoe ik in het dagelijkse leven ook met conflicten om kan gaan. Mijn eigen belang (ontlopen, forceren en confronteren) verdient de aandacht, zodra het om bescherming van mijn eigen emotie gaat. Zo kan ik mij meer vaardig voelen en ook meer waardig.

Het begrip Chorus (het Koor) in Psychodrama

Interview met Renée Oudijk door Aris Zeilstra.

Renée Oudijk, TEP van de Nordic Board, is vrijgevestigd psychotherapeut en oprichter van de School voor Psychodrama. Ze is medeoprichter van de Vereniging voor Psychodrama (VvP), de Federatie van Europese Psychodrama Training Organisaties (FEPTO) en de stichting Nederlands Belgische Examen Statuut Psychodrama, Sociodrama, Groepspsychotherapie, Sociometrie en Roltraining (NBES)

De poster die je gemaakt hebt om het begrip Chorus in Psychodrama toe te lichten voor het IAGP congres 1998 in Londen boeit me. Zou je me hier wat over willen vertellen?

Ja zeker.

Om te beginnen, het begrip Chorus is evenals het woord Protagonist, afkomstig uit het Griekse theater, meer nog, de Protagonist of Voorzanger, kwam naar voren uit het Koor en voerde het Koor aan. De protagonist is een van de kernbegrippen in Psychodrama, het begrip Chorus of Koor word zover ik weet alleen door leerlingen van mijn school consequent gebruikt. Binnen mijn opleiding hebben wij ervaren dat het hanteren van deze term erg behulpzaam is bij het begrijpen van de specifieke betekenis van de groep en de rol van de groepsleden, in het psychodramaspel.

Psychodrama is het levenswerk van Jacob Levi Moreno. Het heeft een tweeledig doel. Ten eerste biedt het mensen de mogelijkheid om meer contact te maken met zichzelf als schepper van hun eigen leven. Als ik mijn studenten ga uitleggen wat het doel is van Psychodrama, dan begin ik vaak met in het midden van het bord de 'Canon of Creativity' te tekenen. In de tweede plaats, of gelijk aan de eerste plaats heeft Moreno, naast ideeën over creativiteit ook veel ideeën ontwikkeld over co-creativiteit. In het psychodramaspel duid ik de groep die opgewarmd is naar co-creativiteit aan als 'het Koor' (zie bulletin 1990 1 en 2). Die twee begrippen, creativiteit en co-creativiteit,

vormen tezamen, in hun onderlinge spanningsveld en in hun vruchtbare wisselwerking, het hart van Psychodrama. Psychodrama is spelenderwijs ontdekken. Aan de hand van het concept van het Koor kan ik gemakkelijker uitleggen dat Psychodrama ontstaan is vanuit een inter persoonlijke ontwikkelingsgerichte persoonlijkheidstheorie, gebaseerd op het idee van 'the soul in action' door spontaniteit, ontmoeting, wisselwerking, rol ontwikkeling en creatieve (zelf-) exploratie.

Ik zie de Canon of Creativity in het centrum van de poster en aan de onderzijde een afbeelding van de Chorus, het Koor. Wat kun je me over de andere afbeeldingen vertellen?

Linksboven, direct onder het woord Catharsis kun je een afbeelding zien van een open plek in het bos. Zo ver als ik weet, ligt daar de geboorteplek van het Griekse drama en begint daar het verhaal van het Griekse Koor.

Ga in gedachten eens mee en stel je voor dat je in Griekenland bent, zo'n 3000 jaar geleden. Als het lente wordt, klinken de lage tonen van ramshorens en trommels in de bossen en bergen. De bronstige muziek maakt onrustig. Dionysus (in het Latijn Bacchus) is een van oorsprong Thracische god. Hij is een symbool van de primitieve levenskracht die ieder voorjaar opnieuw bezit neemt van de natuur en haar schepsels. De erediensten voor de god Dionysus hebben een spontaan en primitief karakter. Zo'n duizend jaar voor Christus barstten die in het voorjaar steeds wel ergens los en werkten dan zo aanstekelijk dat ze in mum

van tijd als een storm over het land raasden. Aanhangers van Dionysus zijn vooral ook de vrouwen, die Maenaden of Bacchanten genoemd worden. Door de opzwepende muziek raakten ze zo in vervoering dat ze de bossen introkken naar eeuwenoude offerplaatsen. Onderweg zweepten zij elkaar en zichzelf als dansend op tot een staat van extase die gemakkelijk om kon slaan in razernij. Op het hoogtepunt van het ritueel werd in trance een bok geofferd, als ware het de god zelf. Om één te worden met de god van de levenskracht werd het dier levend verslonden terwijl zijn bloed werd gedronken.

In onze tijd kennen we deze lente-uitbarstingen nog steeds. Carnaval is een feest waarin men zich mee laat voeren door zang en dans en dan gemakkelijker uit de plooi komt en/of uit de band springt. Op dit moment viert men hier in Limburg drie dagen lang dat prins Carnaval heerst over de steden en dorpen. Een driedaagse ontsnapping aan regels en tucht, normen en waarden. Je hoort hier dezelfde toeters, bellen en trommels waarin Griekenland achter aangetrokken werd.

Maar het carnaval is toch niet meer zo'n spontane en ongeorganiseerde uitbarsting van levensvreugde? Er zijn toch allerlei rituelen en regels ontstaan. Dat begint al de 11^e van de 11^e met de eerste zittingen.

Ja, ook in Griekenland bleef de spontane voorjaarsuitzinnigheid niet lang ongecontroleerd. De Magistraten van de Griekse steden probeerden in eerste instantie de Dionysus verering te verbieden. Toen deze zich niet liet wegdrücken, werd de god opgenomen in de officiële staatsgodsdienst.

Daarmee werd de extase (die naar zijn aard anarchistisch is, want de volgers treden uit zichzelf en buiten de gevestigde orde) weer binnen de grenzen van de sociale orde gebracht. De Administrateurs van Athene bouwden een enorm theater en de lente-energie werd opgenomen in een liturgische

ceremonie onder leiding van een protagonist-priester, terwijl toneelschrijvers uitgenodigd werden om de driedaagse festijnen, waar iedereen verplicht bij aanwezig moest zijn, op te luisteren.

De term 'Koor' werd niet langer gebruikt voor de wilde groep Maenaden, maar voor een dansende en zingende groep acteurs en ook voor de ronde heilige dansplaats waar zij om het altaar van Dionysus dansten (zie op de afbeelding boven, de kleine cirkel waarop het altaar zichtbaar is als de punt in het midden).

De oorspronkelijke extase van de groep Bacchanten, die zich over gaf aan een extatische roes waarbinnen ze één werd met de god van inspiratie en vruchtbaarheid onder aanvoering van een protagonist of voorzanger (Moreno noemde hem 'the madman') had de kracht van een krachtig cathartisch reinigingsritueel. Nu echter dansen de vrouwen niet langer zelf. De acteurs namen de taak over en boden het publiek een passieve en esthetische catharsis.

De oorspronkelijke extase bestond juist uit het zich onttrekken aan de druk van de gemeenschap. In het georganiseerde ritueel werd men niet meer herboren door zich van alle opgelegde fatsoen te ontdoen maar nam men verplicht deel aan een symbolische hergeboorte. Net als in carnaval betreft het hier een (deels) georganiseerde ontsnapping aan orde en regels. Men ontsnapt collectief drie dagen lang aan de bestaande orde, de culturele conserve, zoals Moreno het noemt. En de maatschappij ontsnapt daardoor misschien aan verstar-ring, omdat zij tijd en ruimte maakt voor krachten als spontaniteit en creativiteit.

Ik begrijp nu waarom de woorden Catharsis, Audience en Community boven aan de poster staan. Rechtsboven zie ik een sociogram getekend. Kun je me vertellen waarom je die juist daar geplaatst hebt?

De linkerzijde van de cirkel gaat over spontaniteit, extase en catharsis, de rech-

terzijde van de cirkel gaat over het bestu-
deren van de samenleving. Moreno noem-
de het meten en zichtbaar maken van
wederzijdse betrekkingen in een groep
Sociometrie. Hij vond het heel belangrijk
om de krachten die tussen mensen, binnen
een groep en binnen een samenleving
aanwezig zijn, zichtbaar te maken, om ze
vervolgens positief te kunnen bewerken.
Voor de ontwikkeling van Sociometrie, de
wetenschap van de psyche, zoals hij het
later noemde, waren de ervaringen die hij
in 1915 als gevorderd student medicijnen
en jong arts opdeed in het vluchtelingen-
kamp Mitterndorf (Oostenrijk) erg
belangrijk.

Mitterndorf was een van de vele kampen
rond Wenen. Er zaten duizenden mensen
ingekwartierd in barakken van honderd
personen. Binnen het kamp moest ook
gewerkt worden. Het was niet
verwonderlijk dat er in het kamp veel
problemen ontstonden.
De autoriteiten hadden wel begrip voor de
moeilijkheden, maar raadden ieder aan om
'er het beste van te maken'. Moreno be-
greep hoe belangrijk het was voor de
onderlinge samenwerking, om de
vluchtelingen zelf zoveel mogelijk te
betrekken bij de inkwartiering, zodat
rekening gehouden zou kunnen worden
met taal, cultuur en verwantschap. In een
brief naar de minister van binnenlandse
zaken schreef hij: 'de positieve en
negatieve gevoelens die ontstaan in de
samenwerking binnen de huizen, tussen de
huizen en in de diverse fabrieken, en de
problemen die ontstaan door het
willekeurig bijeen zetten van de
verschillende politieke, culturele en
nationale groepen, zou onderzocht kunnen
worden met behulp van een sociometrische
analyse. Een nieuwe orde, door middel van
sociometrische methoden wordt hierbij
aanbevolen'.

In 1925 emigreerde Moreno naar de Ver-
enigde Staten. Daar ontwikkelde hij zijn
sociometrie verder in zijn werk met

mensen die in buitengewoon moeilijke
omstandigheden leefden. Hij deed
onderzoek op tal van plaatsen, zoals in het
Hudsonhome voor meisjes en in de
beruchte Sing Sing gevangenis. Belangrijk
en zijn tijd ver vooruit zag Moreno dat
deze sociometrische onderzoeken niet van
buitenaf of van bovenaf diende te
geschieden. Hij begreep dat mensen alleen
dan goed in een gemeenschap kunnen
samenwerken als zij hun krachten kunnen
bundelen rond gemeenschappelijk herken-
bare criteria. Hij beseftte dat Sociometrie
een instrument is waardoor mensen beter
kunnen begrijpen wat ertussen hen speelt
en hoe ze een betere samenwerking kunnen
realiseren vanuit herkenbare en gemeen-
schappelijk gedeelde zorgen. Dat symboli-
seert het plaatje rechtsonder.

*Moreno was zeer op ontmoeting, inter-ac-
tie, groepen en groepswerk gesteld. Vol-
gens mij had hij ook altijd mensen om zich
heen. Nu komen we dan toch weer onder-
aan bij 'the Chorus'. Leg je ook een ver-
band tussen het Central Concern en het
ontstaan van het Koor?*

Moreno ontwikkelde in de Verenigde
Staten naast de Sociometrie ook het
Psychodrama steeds verder. Nadat hij het
Engels voldoende onder de knie had en de
examens had afgelegd die hem vergunning
gaven om als arts en psychiater in Amerika
te werken, stichtte hij in Beacon een
psychiatrische kliniek waar hij, zoals
eerder in Wenen, met toneel werkte om
mensen te helpen zichzelf en hun
levenssituatie te onderzoeken, binnen een
spelsituatie die zoveel mogelijk gebruik
maakt van wat in hun werkelijkheid
voorkomt. Hij gebruikte daarbij opgeleide
medewerkers als zogenaamde Auxiliaries
en patiënten als publiek.

In 1955, veertig jaar na Mitterndorf, inte-
greerde hij Sociometrie en Psychodrama in
een optimaal groepstherapeutisch klimaat
door het aanwezige publiek te instrueren
om tijdens de psychodramasessies: 'analy-

ses te vermijden en de protagonist niet te vertellen wat hij of zij zou hebben moeten doen of zou moeten doen. 'Spreek tot de protagonist vanuit je eigen ervaringen die je nu herkent en over de problemen die je hierbij tegenkomt', vertelde hij ze.

Mijns inziens herstelde hij daarmee als het ware het oorspronkelijke koor van de Bacchanten. Niet langer is er de afstand tussen acteurs en publiek maar zijn allen deelnemers aan een ritueel ter herstel van levens- en scheppingskracht. De passieve esthetische catharsis van een publiek op afstand, wordt zo weer tot een actieve ethische reiniging. De oorspronkelijke verbinding tussen protagonist en koor, tussen het gemeenschappelijke thema en de gedeelde bezieling, wordt daarmee hersteld. Alle deelnemers openbaren zich in de extase en kunnen delen in de herwonnen levensvreugde.

De protagonist speelt niet langer ten overstaan van publiek, maar wordt weer als voorzanger door het koor opgetild, gedragen, (zie afbeelding onder) om een gemeenschappelijk thema op persoonlijke maar tevens universeel menselijke wijze uit te werken in het belang van ieder.

In het laatste plaatje linksonder herken ik een schilderij van de Belgische schilder René Margritte. Waarom heb je dit hier een plaats gegeven?

Ja, dit schilderij is genoemd 'De herinneringen aan een heilige'. De heilige die zo 'heel' is, dat ieder die met hem in contact komt, ruimte ervaart om zichzelf te ontmoeten. Dit schilderij brengt me direct naar de essentie van het theater. Ook tijdens mijn jaren als toneelregisseur maar later nog duidelijker tijdens mijn psychodrama opleiding heb ik het toneel leren ervaren als een plek van transformatie en transcendentie.

Een leeg toneel is voor mij een plaats waar ik mezelf en de ander steeds opnieuw kan ontmoeten. Een magische wereld waar de mens zichzelf kan onderzoeken, tegen het

licht houden en bevrijden van zijn cultureel vanzelfsprekendheden. Een plek waar mensen hun geblokkeerde spontaniteit opnieuw tot leven kunnen wekken en waar ze, om met Moreno te spreken: 'nieuwe antwoorden vinden voor oude problemen en adequate antwoorden voor nieuwe situaties'. Daar kan de herwonnen spontaniteit ons helpen om creatieve vrijheid te hervinden in de innerlijke transitionele ruimte waar bijvoorbeeld Kurt Lewin en Winnicott over spreken.

Moreno hield van het toneel. Hij noemde zijn psychodrama Shakespeare psychiatrie. Daartegenover noemde hij de psychoanalyse met de beroemde sofa, Confessionele psychiatrie en de lobotomie op de operatietafel Machiavelli psychiatrie.

Moreno schreef: 'Psychodrama staat te midden van deze drie in een strategische positie waardoor de drie krachtenvelden een synthese kunnen vormen'. Psychodrama vindt Moreno daarom zo belangrijk omdat: 'de sofa noch de operatietafel de patiënt leert hoe om te gaan met het leven'. 'Het toneel geeft ruimte voor vrijheid en spontaniteit, vrijheid voor het lijf en lijfcontact, bewegingsvrijheid, actie en interactie'. Het toneel (in het Grieks 'Skene', scene) is de plaats waar mensen de problemen van het leven kunnen onderzoeken maar tevens een plek waar men verbinding kan maken met de diepste angsten en wensen.

Dit scheidt ook gemeenschap. In het spel van Psychodrama hoeven de protagonist en het koor hun diepmenselijke wensen en verlangens niet langer voor elkaar te verbergen, maar kunnen deze uitwerken in een creatieve interactie die het gevoel van eenzaamheid opheft en/of transcendeert. Als psychodrama regisseur en -trainer ervaar ik iedere keer opnieuw hoe rijk en waardevol de ontmoeting met en op het toneel zijn voor protagonist, auxiliaries, koor en director. Een helende ervaring

waardoor Psychodrama, Sociometrie en Sociodrama zich bij velen geliefd hebben gemaakt.

Is er iets wat je nog wil zeggen aan het einde van dit interview?

Er staat op deze poster een tekst waar we het nog niet over gehad hebben en dat zijn de Duitse woorden: 'Einladung zu einer Begegnung' (uitnodiging tot ontmoeting).

Dit is de titel van een publicatie uit 1915 waarin Moreno in drie dunne deeltjes zijn filosofie uiteenzette. Hierin schreef hij zijn bekende woorden: 'Belangrijker dan wetenschap is het resultaat, en belangrijker dan de evolutie van de schepping, is de evolutie van de schepper'. Dit is pas echt een eerbetoon aan de schepper in ieder van ons.

Ook daarom denk ik dat de grondbeginselen van psychodrama zo rijk zijn maar tevens aanleiding blijven vormen tot discussie en ontmoeting.

In mijn opinie is dat geen sterk punt voor psychodrama. De erkenning van psychodrama door de overheid als een officieel geregistreerde psychotherapeutische werkwijze is er in Nederland althans niet doorgekomen. Hoe sta jij daar dan tegenover?

Ik zit in tal van verenigingen, ook op bestuurlijk niveau, zowel op het gebied van psychotherapie als op het gebied van psychodrama. Als ik mijn visie daarop zou moeten geven, dan zouden we met een nieuw interview beginnen. Een lichtpuntje is wel dat binnen de Nederlandse Vereniging voor Groeps Psychotherapie

nu, begin 2000, een sectie Psychodrama wordt opgericht.

Overigens, de psychodramamethodiek is erg helder. Dat de uitgangspunten van psychodrama niet voor ieder even helder zijn, wordt deels ook veroorzaakt doordat Moreno in veel van zijn denkbeelden zijn tijd ver vooruit was en ook deze tijd in sommige opzichten daar nog niet klaar voor is. Ik denk bijvoorbeeld aan de combinatie psychiatrie-sociatry die hij voorstond. Dit stuit zeker in Nederland op de moeilijkheid dat er een groot maatschappelijk en wetenschappelijk verschil gemaakt wordt tussen het beroep van psychotherapeuten en sociotherapeuten, waardoor integratie van beide inzichten sterk bemoeilijkt wordt.

Anderzijds is veel van wat in de tijd van Moreno nieuw en schokkend was, onderhand gemeengoed geworden. Groepspsychotherapie, relatie- en gezinstherapie, de therapeutische gemeenschap, roltraining, zelfhulpgroepen en vele andere begrippen die Moreno aangedragen of mede ontwikkeld heeft, hebben in ons dagelijks taalgebruik een vaste plaats verworven.

Dat de reikwijdte van de door Moreno voorgestane triade Psychodrama, Groepspsychotherapie en Sociometrie als concept nog steeds niet algemeen aanvaard is en/of niet ten volle doordacht, houdt mij en mijn collega's op elkaars werk betrokken en in een doorgaande discussie, waar ik erg veel inspiratie uit haal.

Sittard, 6 maart 2000

In dit interview wordt naar uitspraken van Moreno verwezen. Voor exacte literatuurverwijzing zie het artikel 'The concept of the Chorus in psychodrama training' uit het boek: Psychodrama Training, a European. View. Leuven 1999 Ed. Pierre Fontaine, ISBN 2-930286-05-9.

‘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 besteed 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.

‘Thuiskomen in jezelf’

Hal Stone en Sidra Winkelman

Subtitel: Onze Dromen en Innerlijke Stemmen.

ISBN 90-71298-01-9 (1986)

Inleiding:

Dit boek wordt beschouwd als het handboek voor Voice Dialogue (VD) methode. Het proces van VD houdt in: kennismaken en werken met je verschillende ikken. Waar komt VD van-daan? VD, ontwikkelt door de psychologen Hal Stone en Sidra Winkelman is een samensmelting van een aantal andere systemen: Gestalt, Jung, transactionele analyse, psychosynthese en psychodrama (Pd). Het bewustzijnsniveau komt uit de esoterische leer over ‘het getuige zijn’, bijvoorbeeld: Gurdjieff’s Vierde Weg.

Van essentieniveau naar persoonlijkheidsontwikkeling
Een baby komt op de wereld met zijn eigen genetische patroon dat zijn uiterlijk bepaalt en met een specifieke kwaliteit van ‘zijn’ die helemaal van hemzelf is. We noemen deze unieke kwaliteit van zijn het ‘essentieniveau’ van het individu. Op dit essentieniveau is de baby volkomen kwetsbaar; afhankelijk van de volwassen wereld voor zijn overleven. De baby heeft ook de mogelijkheden om elke ik of elk energiepatroon te ontwikkelen die we ons maar kunnen voorstellen; het totaal hiervan zal de unieke persoon vormen die we binnenkort zullen leren kennen. Dit is het begin van de bewapening van zijn kwetsbare situatie en van zijn persoonlijkheidsontwikkeling. Het is opmerkelijk dat onze persoonlijkheid eigenlijk bestaat uit een systeem van subpersoonlijkheden dat ons weghaalt van ons essentieniveau, terwijl het ons tegelijkertijd in staat stelt controle en dus macht uit te oefenen op de buitenwereld. De ‘ik’ van zo even

wordt in VD met ‘Beschermer/Beheerser’ aangeduid. Voor het overgrote deel van ons is de energie van deze Beschermer/Beheerser de stuwende kracht van onze persoonlijkheid. Het is wat veel mensen beschouwen als hun Ego.

Het proces van bewustwording. Omdat we een samenstelling zijn van meerdere ‘ikken’ cq. subpersoonlijkheden is het zaak die te leren kennen en (misschien wel belangrijker) hoe ze in ons werkzaam zijn. Deze ontdekkingsreis is het bewustwordingsproces.

Het bewustwordingsproces beweegt zich op drie verschillende niveaus. Het eerste niveau: het Gewaarzijn. Het tweede niveau is het ervaren van de verschillende delen, subpersoonlijkheden of energiepatronen. (De term energiepatroon verwijst ook naar die delen die genetisch bepaald zijn; Jung’s archetypen). Het derde niveau is het niveau van het Ego.

Gewaarzijn is het vermogen het leven in al zijn aspecten te ervaren, zonder een mening of een oordeel uit te spreken over de energiepatronen die je waarneemt. Het is noch rationeel noch, aan de andere kant, emotioneel geladen. Dit m.a.w. ‘getuige zijn’ is eenvoudig een referentiepunt van waaruit alles objectief gekeken wordt. Het Ego is de uitvoerende macht van de Psyche en maakt de keuze op grond van zijn ontvangen informatie zowel van het niveau van Gewaarzijn, als van de verschillende energiepatronen.

Verder identificeert het Ego zich meer of minder met de verschillende energiepatronen, zodat het totaal een tamelijk unieke samenstelling daarvan is. Dat maakt mensen ook zo verschillend.

Er bestaat een groot misverstand. Veel mensen denken dat zij het zijn die 'bewust' hun keuzes maken.

Het tegendeel is meestal het geval. De meeste van ons worden min of meer 'geleefd' door de energiepatronen waarmee we ons identificeren of die we verstoten hebben.

En zelfs als je je openstelt voor dat bewustwordingsproces zullen zich 'verleidelijke' situaties voor doen waarvoor je bezwijkt. Er is een veelheid aan energiepatronen zowel in ons als buiten ons. Ze kunnen nauwelijks onderscheiden worden, want de patronen in ons bepalen in sterke mate ons kijken op de patronen buiten ons.

Terug naar de archetypen (binnen de Griekse mythologie). De god of godin die je links laat liggen, zal zich vroeger of later tegen je keren. Daarom is het handig om aan alle goden aandacht te besteden. Zo is het ook met de verschillende 'ikken'.

Waar het om gaat is de vraag of er een Bewust Ego aanwezig is dat, gescheiden van het archetype, in staat is onafhankelijke beslissingen te nemen.

De taak van het proces van bewustwording in relatie tot VD is: je bewust te worden van die delen met welke ervan we ons identificeren, en welke verstoten of gewoon onbewust zijn.

Basiscomponenten van Voice Dialogue:

1. VD biedt direct toegang tot de subpersoonlijkheden en archetypen. Iedere subper-

soonlijkheid wordt rechtstreeks aangesproken;

2. VD scheidt op definitieve wijze het Ego van de Beschermer/Beheerser en de dominante subpersoonlijkheden die daarmee samenwerken;
3. VD brengt bewustzijn in het systeem. De subpersoonlijkheid 'ervaart'; het Ego coördineert en voert uit; het Bewustzijn is getuige.

Subpersoonlijkheden zijn de energiesystemen die het leven ervaren. VD stelt ons in staat ze te 'objectiveren', ze te herkennen, een naam te geven, te begrijpen en creatief met ze te werken. Gebruik van VD maakt ons en anderen meer bewust van de rollen die deze subpersoonlijkheden spelen.

Richtlijnen voor het gebruik van Voice Dialogue:

1. Identificatie van de subpersoonlijkheden;
2. Fysieke scheiding van subpersoonlijkheden; opnieuw ergens anders gaan zitten
3. Het begeleiden (praten met) van de subpersoonlijkheden;
4. Het scheiden van de subpersoonlijkheid van het bewuste ego, Door iedere stem aan te moedigen over de betrokkenen te spreken als over een afzonderlijke entiteit;
5. Niet oordelen over dat wat een subpersoonlijkheid zegt; Een van de moeilijkste terreinen om geen oordeel over uit te spreken is het conflict tussen de energie van de Beschermer/Beheerser aan de ene kant, en de energie aan Vrijheid/ Expressie aan de andere kant. Bij VD is het belangrijk beide kanten te eerbiedigen;
6. Ontspan je en neem de tijd;

7. Observeren van wijzigingen in energiepatronen.
Iedere subpersoonlijkheid is een afzonderlijk energiepatroon. Ieder heeft een eigen ezihtsuitdrukking, houding, stembuigingen; ieder schept een nieuwe serie energietrillingen in zijn omgeving. Maak de betrokkene attent op de veranderingen die optreden wanneer andere subpersoonlijkheden het overnemen;
8. Bewust zijn van je verantwoordelijkheid.
VD brengt de betrokkene in een andere staat van bewustzijn. Het bewuste ego en de Beschermmer/Beheerser worden tijdelijk opzij gezet terwijl andere energiepatronen de kans krijgen zich volledig te uiten.
9. VD is geen vervanger voor persoonlijke reacties.
10. Het is aan te bevelen om een VD sessie per geluidsband of video op te nemen.

De verstoten ikken:

Een groot deel van de spanningen in ons leven komt van onze verstoten 'ikken' en van het feit dat we die steeds blijven aantrekken in onze relaties. We blijven lijden terwijl hetzelfde patroon zich steeds weer herhaalt. Welke energie we ook verstoten, het leven geeft ons die energie in dezelfde vorm weer terug. Voor wat meer uitvoerige behandeling betreffende de verstoten ikken verwijs ik graag naar een ander boek over VD van dezelfde auteurs: 'Thuiskomen bij elkaar'.

Verstoten ikken kosten een hoop energie. Iedere verstoten ik kost een zekere mate van energie om die verstoten ik onbewust te houden. Een te groot of te sterk systeem van verstoten ikken betekent dat de psycho-fysieke accu te snel leegraakt

en dat uiteindelijk het hele systeem uitgeput raakt. Dit kan in het uiterste geval leiden tot een ernstige inzinking op lichamelijk en/of geestelijk terrein. VD probeert een bewust ego te bewerkstelligen dat aan de ene kant in verbinding staat met de energie van de hoofdikken en aan de andere kant met de kwetsbaarheid, de speelsheid en de magie (van het Kind). Wanneer de kwetsbaarheid wordt verstoten, dan identificeren we ons met dat wat blijft, namelijk met die subpersoonlijkheid die op dat moment, gegeven die specifieke situatie, de hoofdrol inneemt.

De hoofdikken; met als belangrijkste de Beschermmer/Beheerser:

Deze is enigszins vergelijkbaar met het 'superego' van Freud of de 'ouder' uit de transnationale analyse. Het is deze Beschermmer/Beheerser die ervoor zorgt dat de verstoten ikken verstoten blijven. In het proces van VD is het werken met de Beschermmer/Beheerser zeer belangrijk; hij vormt namelijk de basisenergie die de mens beschermt. Een van de eerste stappen die binnen het werken met VD moeten worden genomen is het ontdekken van de wensen en verlangens van het Beschermmer/Beheerser patroon.

Wanneer je met een energiepatroon aan het werk bent en je voelt dat de betrokkene zich terug trekt, is het meestal de Beschermmer/Beheerser die reageert op het werk.

Verder kennen we dan zogenaamde hoofdikken: de Drammer, de Criticus, de Perfectionist, de Behager.

Deze ikken werken en staan niet altijd op zichzelf. Zo kunnen de Behager en de Perfectionist zeer nauw samenwerken met het duo Drammer/Criticus.

Het Innerlijke Kind.

Het Innerlijke Kind wordt nooit volwassen. Er zijn drie aspecten van het Kind die van belang zijn:

- a. Het Kwetsbare Kind staat voor gevoelens en angst. Zijn/haar gevoelens zijn snel gekwetst.
- b. Het Speelse Kind is speels; als begeleider makkelijker te traceren dan a.
- c. Het Magische Kind; als broer van het Speelse kind, met verbeelding en fantasie.

Wanneer je als begeleider met die Kinderen werkt, moeten we leren hoe te 'zijn' samen met hen; anders treden ze niet op de voorgrond. Vandaar kun je een eerste contact leggen door te vragen naar dat deel dat wegrent van mensen of zich verborgen houdt.

Wanneer we afstand nemen van de Beschermers/Beheersers en ons bewust worden van ons Innerlijke Kind wordt ons bewuste ik langzamerhand de ouder voor het Innerlijke Kind.

Invloed van VD op de begeleider:

Het werken met VD als begeleider maakt dat je geleidelijker aan meer opmerkzaam wordt in het ontdekken van de verschillende subpersoonlijkheden bij de betrokkenen maar ook bij achtergebleven of geremde subpersoonlijkheden van onszelf. Zo kunnen we bijvoorbeeld ons eigen Magische Kind versterken door het Magische Kind in anderen te begeleiden.

Zonder een band met deze patronen in onszelf, kun je als begeleider bij VD niet in staat zijn toegang te krijgen tot de diepste en belangrijkste gevoelens en pijn van betrokkenen.

Tot slot:

Subpersoonlijkheden vertegenwoordigen tegengestelden in het continuüm macht/ kwetsbaarheid. Je zou de machtige kant de 'Ouder' kant

kunnen noemen en de kwetsbare kant de 'Kind' kant. In ons bewegen deze energieën zich voortdurend. Deze energiestroom tussen kracht en kwetsbaarheid is voortdurend in ons in beweging. We kunnen die stroom niet stoppen omdat het een archetypisch proces is.

Deze energiepatronen (vader/moeder /zoon/dochter) in onszelf tref je ook aan in relatie tot anderen.

Door de plaats van macht in te nemen kan bijvoorbeeld een man iemand volkomen domineren, en vanaf de plaats van de negatieve vader de zeurende angst van zijn innerlijke Kwetsbare Kind volledig uitwist. Wanneer de macht-energie een uitweg vindt via de Zoon-kant van iemand, krijgen we een dwarse, Opstandige Zoon met een groot probleem met betrekking tot autoriteit.

Het gebrek aan gewaarzijn van je eigen kwetsbaarheid is de belangrijkste factor in veel van de banden tussen mensen. Wanneer we onze gekwetstheid, onze pijn, onze angst niet kennen, rennen we onbewust naar onze macht-kant om ons beter te voelen.

Een bewust ego geeft ons de mogelijkheid om enkele keuzen te maken over of we op deze manier gebonden willen worden. Bewustzijn betekent in relatie tot VD dat we de energiepatronen ervaren, toegang hebben tot een niveau van gewaarzijn en in staat zijn om, naarmate de tijd vordert, steeds meer gebruik te maken van een bewust ego.

Eigen beleving:

Zeker in vergelijking met mijn oudere broer en zus, was ik opstandig; ja, zelfs tegen het anarchistische aan.

Een sterke aversie tegen alles wat een zekere autoriteit vertegenwoordigde maakte mij in VD-opzicht de

Opstandige Zoon. Tot op de dag van vandaag heb ik moeite (zij het een stuk minder) met mijn houding t.o.v. wat voor autoriteit staat: gezag en macht. Als kind heb ik nooit interesse gehad voor bijvoorbeeld strips of andere typische kinder fantasie dingen. Toen ik eenmaal zelf had afgestemd op de behoefte van mijn *Innerlijke Kind* kreeg ik interesse voor kinderprogramma's. Zo kijk ik regelmatig naar Kloontje het Mensenkind en kan ik spontaan meedoen met de wortelendans van Sap de Aardwortel.
(dagelijks op SBS6 van 7.05 – 7.20 uur)

Voice Dialogue in relatie tot psychodrama (Pd):

De opmerking in de inleiding m.b.t. Pd suggereert dat elementen van Pd in VD terug te vinden zijn. Welnu, als je naar de richtlijnen kijkt valt op dat daar punten worden genoemd die ook van toepassing zijn in Pd. Ik denk daarbij aan therapeutische vaardigheden, zoals het niet oordelen, observeren, etc. Ook ervaring met het gebruik van de lege stoel maakt het werken met VD toegankelijker.

Andere aspecten m.b.t. Pd:

- Inzicht in de theorie van de 'verstoten ikken' en 'bindingspatronen' (van welke

laatste ook veelvuldig gebruikt wordt gemaakt binnen VD) komt je ten goede bij het gebruik van Pd in therapeutische setting als het gaat om bijvoorbeeld relatieproblematiek;

- kwetsbaarheid speelt een sleutelrol in de vorming van subpersoonlijkheden. Spontaan handelen -waar psychodrama voornamelijk op gebaseerd is- brengt je in contact met deze kwetsbaarheid.
- een van de doelen van Pd is om de aspecten van 'overdracht' van een relatie te minimaliseren. Tele omschrijft de gevoelsstroom tussen mensen d.m.v. oorspronkelijke hier-en-nu uitwisselingen of ontmoetingen. In tegenstelling tot empathie is 'tele' een twee-richtingsproces. Ervaring met 'tele' vergemakkelijkt het in contact komen met 'Kinderen' (in de betekenis van Voice Dialogue);
- Praten met subpersoonlijkheden is een verkenning die overeenkomsten vertoont met Pd technieken om de uitdrukking van emoties te bevorderen, zoals het gebruik van terzijdes.

Auteur: Maarten de Jager: 2^e jaars Basisopleiding School voor Psychodrama (maart 2000)

Uitnodiging tot ontmoeting: Het lege toneel

Deze tekst is afkomstig van Renée Oudijk en is onderdeel van PROFS-SvP / Basis opleiding Mens-Management.

Als we alles elimineren wat overbodig is, kunnen wij in contact komen met een leeg toneel.

Een lege vorm van aandacht, een ruimte waarbinnen wij kunnen experimenteren met wie wij zijn.

René Margritte schilderde dit toneel. Het lege toneel is de ultieme ontmoetingsruimte. De enige voorwaarde voor het lege toneel is het bestaan van spelers en toeschouwers.

De spelers ontwikkelen vanuit ervaringen een spel.
De toeschouwers leven mee vanuit hun ervaringen.

Ruimte waarbinnen de levende ontmoeting van ieder met zichzelf en elkaar het enige is dat telt.

Make-up, kostuums, decors, licht- en geluidseffecten zijn geen voorwaarde maar middelen binnen het onderzoek. Op en rond het toneel kunnen we een directe live-verbinding maken tussen wat in en om ons leeft. We gaan op

tocht en maken contact met onze stereotiepe visies, gevoelens en oordelen, met datgene waar mensen zichzelf en anderen geweld mee aandoen. Deze speurtocht kan ons leiden naar diepe wensen, verborgen behoeften en hoge idealen.

Het lege toneel is een plek van licht en duister. Door het duister heen naar het licht dat het duister een plaats geeft en nodig heeft.

Door vanuit een leeg toneel te werken, ontdoen we onszelf van alles wat niet essentieel is.

We kunnen dan niet alleen ontdekken wat ons ruggensteunt maar ook de onmetelijke beperkingen en rijkdommen, die inherent zijn aan onze menselijke aard.

Waarom houden we ons met dit onderzoek, met deze kunstvorm bezig.

Om onze grenzen te overschrijden, om onze beperkingen de baas te worden, om onze leegte te beseffen, om onze leegte te zien als een onmetelijke ruimte om te ontmoeten wat ons beperkt en wat ons uitdaagt. Om onszelf als ander te ontmoeten en om de ander te ontmoeten als onszelf.

Projectmatig creëren door Jos Bos & Ernst Harting met bijdragen van Paul Zuiker, Hein Reitsma en Daniel Ofman

*Scriptum Management, Schiedam 1998. ISBN 90 5594 122 0. Prijs: f79,90
Boekbespreking door Micheline Bosch*

Voorwoord:

Werken moet leuk blijven. Niet alleen omdat dat prettiger is, maar ook omdat het dan beter gaat. 'Bijna alle mensen zijn continu bezig met het bestrijden van wat ze niet willen. Dat geldt op individueel, maar ook op collectief niveau, bij reorganisaties. Wie bestrijdt in plaats van creëert, gebruikt zijn energie negatief'.

Creëren is minder vermoeiend en bovendien veel leuker. Dit is belangrijk is de filosofie van Ofman. Het moet wel leuk blijven. Deze ideeën kwamen al terug bij zijn kernkwadrantenmodel. Maar het geldt ook als je gezamenlijk iets tot stand brengt, in groepen en bij projecten dus.

Projectmatig creëren noemt Ofman zijn aanpak en schreef er samen met anderen een boek over en ontwikkelde er een Cd-rom bij.

Projectmatig creëren komt logisch voort uit de kernkwadranten. Kernkwadranten zijn op het individu gericht. Projectmatig creëren gaat over het collectief: collectief keuzes maken en collectief creëren.

Want een proces is in de ogen van Ofman een collectief creatieproces. Doorgaans worden projecten instrumentaal aangestuurd, via planning, budgettering, risicoanalyses en kwaliteitsbeheersing. Natuurlijk is dat allemaal belangrijk, maar er is méér. De zachte kant is minstens zo belangrijk, de samenwerking, de individuele motieven, enzovoort. Die kant krijgt zelden aandacht.

Als alle betrokkenen ervoor kiezen hun aandeel in het project uit te voeren, hoeft De projectleider niet iedere dag achter iedereen aan te hollen met de vraag of die

nog op schema ligt. Hij zal vragen: 'heb je het een beetje naar je zin? Loopt het lekker?'

Ofman gaat veel verder dan de meeste consultants. Om effectiever te worden moet je je persoonlijk verder ontwikkelen. Die ontwikkeling is niet los te zien van het werk. Onze blik is te veel naar buiten gericht, op anderen, op de buitenwereld. We zouden wat meer naar onszelf moeten kijken, vindt hij. 'Het zou mooi zijn als we af en toe even achterover leunen en denken: hoe gaat het met mij? Al is het maar vijf minuten per dag. Zo krijg je ook contact met je binnenwereld'. Dat komt de prestaties ten goede en ook het geluk.

Boek:

Projectmatig creëren is een boek van bijna 400 pagina's. Projectmanagement en projectmatig werken zijn thema's waarover al heel wat boeken en cursusmappen zijn geschreven. Je vraagt je dan ook af wat dit boek nog kan toevoegen. De auteurs zelf zijn ervan overtuigd dat ze een nieuwe invulling gevonden hebben van het begrip van projectmatig werken. In de eerste twee hoofdstukken beschrijven de auteurs de twee pijlers waarop projectmatig creëren gebaseerd is.

Eén pijler bestaat uit een drietal krachten die het verloop van een project bepalen. De eerste daarvan is de **beeldkracht**, ofwel de ideeën, creativiteit en visie die nodig zijn 'om de huidige situatie de ontstijgen en vooruit te zien naar een mogelijke of gewenste toekomst'.

De tweede is de **vormkracht**, dit is 'het vermogen om creatieve ideeën, beelden, visies en idealen op aarde te zetten,

tastbaar te maken, ook werkelijk te realiseren’.

En de derde is de **samenwerkingskracht**, ‘het vermogen om op basis van een voortdurende dialoog, in onderlinge afhankelijkheid met elkaar iets te creëren dat de kwaliteit van elk van de betrokkenen ver overstijgt.’ Worden deze drie krachten optimaal benut, dan loopt het project als het ware vanzelf. Schort het aan een van de krachten, dan gaat het creatief proces stagneren en kost het project al gauw meer energie dan het oplevert.

De tweede pijler zijn de drie invalshoeken van waaruit het projectmatig creëren wordt aangestuurd: de het-kant (het systeem, de structuur en de procedures), de wij-kant (de sociale en de relationele aspecten) en de ik-kant (commitment, motivatie en draagvlak). Volgens de auteurs wordt in het klassieke projectmanagement veel te veel aandacht besteed aan de het-kant. En dan bestaat het risico, ‘dat het commitment van de teamleden slechts beperkte aandacht krijgt of zelfs volledig wordt overgeslagen. Bij projectmatig creëren ligt de aandacht juist op het individuele commitment van de ik-kant: ‘projectmatig creëren verschilt wezenlijk van projectmanagement. Ongenuanceerd geformuleerd is het verschil tussen beide methodieken dat in projectmanagement de mensen zich aan de projectstructuur aanpassen, terwijl in projectmatig creëren de betrokkenen voor zichzelf een maatwerkstructuur vormen. ‘Volgens de auteurs leiden projecten pas tot commitment als ze de mensen inspireren, voorzien in hun persoonlijke behoeften, bijdragen aan hun groei en ontwikkeling, en hun de mogelijkheid bieden hun kwaliteit daadwerkelijk in te zetten.

Deze bevlogen, maar ook tamelijk abstracte uitgangspunten worden

vervolgens in eenentwintig hoofdstukken concreet uitgewerkt. Drie hoofdstukken gaan over het projectcontract, de projectdefinitie en de projectstructuur. Daarna volgen zeven hoofdstukken over het aansturen van projecten op de beheersaspecten van tijd, geld, kwaliteit, organisatie, informatie en communicatie. Vervolgens worden de krachten en belangen in en om projecten beschreven, met aparte hoofdstukken over de projectleider, het projectteam, de opdrachtgever, de moederorganisatie en de organisatiecultuur. In de drie hoofdstukken daarna wordt ingegaan op risicomangement, creatief problemen oplossen en omgaan met weerstanden, conflicten en tegenslagen.

En ten slotte zijn er nog twee hoofdstukken over de projectstartup en de projectevaluatie. Een behoorlijk compleet overzicht dus. En voor vrijwel ieder hoofdstuk geldt dat ingewikkelde zaken inzichtelijk worden beschreven en helder worden toegelicht met allerlei praktijkvoorbeelden, stappenplannen, trainingsprogramma’s, vergaderschema’s en beschrijvingen van instrumenten en technieken.

Projectmatig creëren bevat veel interessante ideeën over projectmatig werken, maar in de meeste gevallen gaat het wel om ideeën die je vrijwel letterlijk ook elders in de literatuur kunt vinden. Maar de auteurs hebben van al de uiteenlopende ideeën een nieuw en leerzaam mozaïek weten te scheppen.

Notulen ledenvergadering VVP : 7 november 1999.

Aanwezig: Catholien, Marian, Adrienne, Renee, Ebba, Carla., Koos

Afwezig en afgemeld: Aris, Carina, Andrea.

Bestuur: Wilma, Gema, Peter John, Edith.

Nav notulen: vraag naar de inhoud van de brief van Renée, en een vraag naar de notulen van de vorige keer. Deze worden volgende vergadering doorgenomen. Vervolgens worden de notulen goedgekeurd.

Mededelingen: er zijn twee nieuwe leden: Marielle Bronneberg -van Keulen en Sandra Bouckaert.

Er is een mailinglijst aangelegd van Belgische psychodramaturgen.

De NVGP heeft een sector psychodrama opgericht.

Er is een internationale homepage van de Psychodrama Section of the IAGP

Gemma heeft een enquête gemaakt; iedereen zal deze via de post ontvangen.

Er zijn nog 20 leden die hun contributie niet betaald hebben. Graag voor 1 januari

Het bestuur heeft zich gebundeld en is de crisis met de leden en de bulletin commissie te boven gekomen

Er zijn veel vragen naar onze ethische code en naar een register, bv ivm mensen die met kankerpatiënten werken.

De ontwikkeling van onze ethische code heeft enigszins gestagneerd, maar wordt zo snel als mogelijk weer opgepakt.

De Fepto is bezig met erkenning.

Begroting 2000: wordt door Wilma gepresenteerd. Wat opvalt is: publiciteit, verhoging lidmaatschap, internet.

Er ontspint zich een discussie over het voorstel de contributie te verhogen tot f135,- per jaar.

Stemming; 8 voorstemmen. 3 onthouding en 0 tegen. De begroting wordt goedgekeurd.

Bulletincommissie: het zomernummer wordt geprezen, qua vorm en inhoud met de vraag of het zo kan blijven; makkelijk voor onderweg.

Jubileumcommissie: deze is niet aanwezig en nog niet bij elkaar gekomen. De zorg hierover is groot. Het bestuur zal contact opnemen met de commissie.

Intervisiegroepen: noord is trouw, er is ook nog plaats. Zuid functioneert ook naar tevredenheid. Regio Amsterdam: Catholien en Adrienne doen een oproep aan geïnteresseerden: je kan je opgeven!

Ook België wil graag een intervisiegroep. Gema zal zich hiermee blijven bezighouden: zie enquête.

Koos doet een voorstel voor een intervisie weekend, met als thema: hoe organiseer je een intervisie groep en wat doe je dan? Het bestuur neemt deze tip mee.

Websitecommissie: er komt een oproep in het bulletin: wie wil in deze commissie?

Beroepsregister, ethische code: Adrienne, Catholien, Gemma en Pierre Fontaine?

