

PSYCHODRAMA ALS INTERVISIE

Het in stand houden van een mythe: De protagonist betrapt zichzelf

door Arjan de Wit

De schrijfofdracht

De scène eindigt als volgt: Ik zit in mijn rode fauteuil en heb mijn twee schrijfofdrachten naast me staan, links de folder en rechts het artikel. Tussen het bureau en mijn fauteuil staat de bureaustoel, schuin naar mij toegekeerd. Net voor de bureaustoel staan mijn twee schoenen. Zij staan symbool voor het van de bureaustoel afstappen en afdalen naar de artikelen die op de grond liggen. De schoenen staan met hun punt een beetje schuin naar voren zodat ze mooi, de ene om de folder en de ander om het ander artikel kunnen stappen, om elkaar dan bij mij - relaxt in de fauteuil zittend - te ontmoeten.

De context

Als lid van een intervisiegroep psychodrama heb ik onlangs een vraag van mijzelf ingebracht waar ik meer helderheid over wilde krijgen. De groep bestaat voornamelijk uit communicatie trainers en is ontstaan vanuit onze opleiding waarin psychodrama, voicedrama en voice dialogue werd geleerd. Die dag waren we met z'n vieren.

Onze werkwijze is dat aan we starten met een rondje waarin we elkaar vertellen hoe het met ons gaat, wat ons nu vooral bezig houdt. Daaruit komen meestal één of meer verzoeken voort om ergens aan te kunnen werken. Verder geven mensen vaak ook wel aan of ze zin hebben om een spel of een vraag te begeleiden. Hieronder zal ik het door mij ervaren drama beschrijven. Verder zal ik kond doen van een voor mij wezenlijk element uit het enactment: *het mezelf betrappen als protagonist.*

De psychodramamethode

De structuur van de psychodramamethode kent de volgende stappen: warming up, enactment, sharing vanuit de rol en vanuit de persoon. In eigen woorden: opwarmen als groep, de spelfase, het delen van zaken die in de rollen zijn ervaren en persoonlijke herkenning van wat gespeeld is (door de deelnemers die als rollenspeler of publiek aan het spel deelgenomen hebben).

De warming up

Tijdens het openingsrondje *merk ik dat ik eigenlijk graag in wil brengen wat mij bezig houdt. Wel merk ik ook wat schroom, die ik van me af kan zetten als ik van de anderen hoor dat mijn vraag er vandaag wel echt toe doet. Tijdens het rondje en tijdens het besluitvormingsproces over met welke vraag we aan de gang zullen gaan valt de keuze op mijn probleem. Ik voel mezelf als het ware warmer worden om - met enige tegenzin, dat wel - aan de slag te gaan. Opnieuw speelt door mijn hoofd: "Is dit wel een echte vraag, voldoet ie wel aan de normen?" En: "Ik moet eigenlijk niet zo zeuren, gewoon mijn artikelen schrijven en niet altijd maar denken dat alles gemakkelijk kan".*

Dit soort gedachten proberen me nog wat af te houden van in het spel gaan terwijl ik aan de andere kant voel dat ik er wel meer mee zit dan ik aan mezelf toe wil geven. Ook besef ik dat dit probleem bij mij al langer speelt en ik hier nog nooit een echte verkenning naar heb gedaan. Ik heb nota bene zelf onlangs een drama begeleid van iemand die met een

soortgelijke vraag zat, en dat ging heel goed en heeft die ander ook het een en ander opgeleverd. Conclusie: “*Ik doe het!*”

Mijn vraag komt op het volgende neer. Ik heb me voorgenomen om in deze zomer twee artikelen te schrijven voor de opleiding psychodrama waar ik nu cursist ben. Nu ik er aan zal beginnen, zie ik er toch zo tegenop. Ik heb er ook een hard hoofd in of ik het wel tot een goed einde kan brengen, mede gezien mijn geschiedenis met het schrijven van artikelen. Ik heb de neiging het schrijven uit te stellen. In het verleden heb ik weinig vruchten van mijn artikelen kunnen plukken. Ik geloof niet dat mijn de artikelen die ik geschreven heb nou zo interessant zijn.

Het Spel

P. is mijn director. Ik ga naast hem staan en hij laat mij praten over de artikelen. Ik voel me nu zo opgewarmd dat ik de scène voor ogen krijg die we moeten opbouwen.

Op het toneel richt ik mijn werkkamer in, waar ik het (dit) artikel zal typen. De fauteuil die aanwezig is, kan mooi dienst doen als mijn rode leren stoel waarin ik heerlijk kan genieten van een kop cappuccino aan het begin van een werkdag en waarin ik ook mijn denkwerk graag verricht. Vanuit de rode stoel kijk ik uit op mijn bureau waar ook het beeldscherm staat. Ik heb mij voorgenomen twee artikelen te schrijven één in de vorm van een folder voor cliënten die bij mij in coaching komen. In mijn rol hoor ik mezelf terzijde zeggen dat die folder me wel zal lukken. Het artikel zou moeten gaan over de parallellen en verschillen tussen psychodrama en Thema Gecentreerde Interactie. Dit lijkt me een hele kluit.

Voor de lezer zal duidelijk zijn dat ik inmiddels heb besloten dat artikel nog even te laten wachten; wellicht is het een mooi onderwerp voor een eindscriptie is, tenminste zo denk ik er nu over.

Twee A-4tjes leg ik schuin voor me op de grond: bij de linkerstoelpoot leg ik de folder en bij de rechter het ‘moeilijke’ artikel. De spelleider nodigt me uit in rolwisseling te gaan met beide. Eerst ga ik op plek van de Folder staan en bemerk bij mezelf dat ik optimistisch, lacherig vol humor en zelfs een beetje pesterig ben tegen Arjen: “Kom maar op mannetje” zeg ik “laat nou maar eens zien hoe goed je mij kunt schrijven.”

Als ik rolwissel met het moeilijke artikel bemerk ik een zwaarmoedig gevoel. Als artikel heb ik er een hard hoofd in dat Arjan mij wel zou kunnen schrijven. “Zeker als het ook nog geschikt moet zijn voor een tijdschrift zie ik Arjan mij nog niet zo snel schrijven”.

Terug in mijn rode stoel vraagt de spelleider me wie van het publiek welke rol zou kunnen aannemen. Ik vraag B. voor de folder en M. voor het artikel. Op uitnodiging van P. spelen ze beiden hun rol terwijl ik in mijn stoel ertussenin zit. Als ze stil zijn zie ik ineens een actie voor me: Ik klim op de bureaustoel en voel me ver verheven boven de stof en de anderen. Ik realiseer me nu ook dat ik mezelf verheven acht boven de anderen en dat dat ook uit het artikel zal moeten blijken.

Dit is het moment van mezelf betrappen. Het moment begint met het zien van mezelf op een verhoging hoog uittorende boven de andere psychodramaturgen. Ik ben bang dat mijn verhevenheid door het niveau van het artikel niet bewezen gaat worden, ik ben, denk ik, niet beter dan de anderen, maar betrap mij erop dat ik me stiekem eigenlijk wel meer voel dan de anderen. Het is voor mij zeer herkenbaar om mijzelf altijd en eeuwig te meten met anderen in mijn omgeving en mezelf meestal meer te achten dan

de anderen. Als ik een artikel schrijf over dat waar ik mezelf hoger inschat dan de anderen dan zal dat uit dat artikel ook moeten blijken. O, o, dat gaat mij niet lukken. Het besef dringt door dat ik door het artikel niet te schrijven de mythe van het meer of beter zijn dan de anderen in stand houd en omgekeerd dat het schrijven van het artikel de mythe onhoudbaar kan doen blijken. Niet schrijven is zo dus de beste oplossing!

Als ik, daarboven op die bureaustoel, dit besef, wil ik na enige aarzelen de stap naar beneden echt maken en terwijl ik dat doe voel ik me ook lichter worden, beide benen op de grond voelt ook beter en het gelijk niveau met de artikelen voelt ook beter. Ik wil het spel graag afsluiten door mijn twee schoenen, die ik uit deed voor ik op de bureaustoel stapte, ieder aan een kant onderaan de stoel, in de richting van een van de artikelen neer te zetten. In het slotbeeld zit ik op mijn rode stoel en kijk naar de bureaustoel waar ik vanaf gestapt ben, de twee lege schoenen als symbool voor de beweging naar beneden.

De sharing

In de sharing vanuit de rol meldt het artikel dat ze een opluchting voelde toen ik van de stoel afstapte. Deze opluchting voelde ik zelf ook. *Het gevoel van lichtheid heb ik nu, twee en een halve week, nu ik dit artikel schrijf nog steeds over me.*

De folder vertelt dat ze nog wat op haar benen stond te wiebelen. Dat roept geen herkenning op. Hoewel..... enige twijfel over hoe zo'n folder eruit moet zien is mij niet vreemd.

Wat grappig is, is dat het uitstellen van het schrijven van het artikel me nu echt niet meer lukt. Het wil kennelijk geschreven worden. Ten aanzien van de folder merk ik nog steeds twijfels. Ben ik daar in het spel te gemakkelijk overheen gestapt? De toekomst zal het leren. Het artikel wat ik nu aan het schrijven ben wil ik eerst afmaken!

Herkenning vanuit de persoon? Hiervan herinner ik me niets meer. Ik zat ook nog zo na te genieten. Wellicht is dat ook kenmerkend voor de protagonist? Misschien iets voor een ander artikel?

Over het betraapt voelen

Als protagonist heb ik in het spel met name het moment van inzicht als heel erg waar ervaren. Zittend op mijn fauteuil ergens helemaal leeg zie ik mezelf de beweging maken van mijn verheven positie naar de artikelen diep beneden mij. Dit gaf lucht en ruimte Tegelijkertijd is er de schaamte over het gevoel van verheven voelen, maar door dat onder woorden te brengen, kan ik er wat mee gaan doen. Het is de verdienste van de director dat ik me zo veilig voelde dat het spel zich aan mij kon voltrekken, dat ik het spel kon spelen is denk ik preciezer, want ik speelde het wel zelf.

Het je in de situatie begeven van je laten betrappen, verbind ik met de termen ervaren en sociaal leren. Zodra je als protagonist in het spel gaat, ben je in een kwetsbare positie omdat je puur afgestemd bent met het ervaren (ervarend leren). Tijdens het ervaren vraag je je niet af hoe de anderen of de omgeving denken over wat je aan het doen bent. Om dit te kunnen doen heb je min of meer onbewust je vertrouwen gesteld in de director, die zal er wel voor zorgen dat "het niet te gek wordt". Ik voelde mijn sociale ik in goede handen bij de director.

Tijdens het ervaren zijn er korte momenten van inzicht, een soort check van de ervaring aan jezelf. *Hoe denk ik er eigenlijk over of oh zit dat zo bij mij?* Dit is een aha-ervaring of mezelf

betrappen. Als je jezelf bekijkt terwijl je je niet bekeken voelt dan betrap je dus jezelf. De kunst van het psychodrama is dat je in een situatie geleid wordt en jezelf in die situatie leidt waarin je je onbespied waant terwijl je jezelf toch ziet. Ik zie mezelf op dat verhoog staan en spreek dat ook uit en dat kan alleen als je je onbespied waant.

Samenvattend

Wat gebeurt er eigenlijk met een protagonist in het psychodrama? Het antwoord op deze vraag is veel te groot om in een artikel te kunnen beantwoorden. Wat ik met dit artikel heb willen illustreren is een voor mij essentieel element van de fase van enactment, aan de hand van een drama waarin ikzelf de protagonist (de hoofdrol, de inbrenger, de belichaming van een probleem) was. Dit element is het betrappen van jezelf.

Zoals je iemand kunt betrappen op het snoepen uit de koektrommel zo kun je jezelf ook betrappen op een manier van tegen de werkelijkheid kijken of een werkelijkheidsdefinitie hebben, die je er van jezelf eigenlijk niet op na mag houden, of beter gezegd, waar je niet gelukkig mee bent als je je bewust wordt dat dat kennelijk een manier is waarop jij je werkelijkheid definieert. Die je als je hem tegen het licht houdt eigenlijk niet bevalt.

In de in dit artikel beschreven casus betrapte ik mezelf en daarmee startte mijn leren.

Arjan de Wit

Venlo oktober 2005

Arjan de Wit is vrijgevestigd management & communicatietrainer en coach en psychodramaturg in opleiding.