

DE ZIEL VAN PSYCHODRAMA

In theater van spontaniteit

Til Palm

“Psychodrama is een agogisch therapeutische methode die de waarheid exploreert via dramatechnieken”.

Exploreren van de waarheid

Waarom wil iemand zijn waarheid exploreren? Heeft het zin om dat te doen? Welk effect bereik je om door deze manier van onderzoeken met je verborgen gevoelens geconfronteerd te worden?

Ook hier is niet één waarheid de waarheid. De verschillende instanties van je persoonlijkheid kunnen elkaar ondanks je waarheidsgetrouwe vindingen, tegenspreken. Door je tegenspeler uit te dagen tot zijn eigen waarheidsvinding, is de betekenis die op dat moment gegeven wordt aan je eigen expressie, mede daarvan afhankelijk. Wij staan in elkaars spiegelbeeld, de protagonist en de antagonist.

Psychodrama is meer dan een methode. Het beoefenen van psychodrama leidt tot een groter gevoel van gezamenlijkheid, niet uit groepsgebondenheid, maar uit autonomie. In de diversiteit ontmoet de ene persoon de andere persoon, waar hij openstaat voor zijn eigen beleving en die van een ander. Wederzijds gevoel van begrijpen verlost beiden uit hun isolement en geeft een gevoel van vrijheid, een vrije ruimte binnen de persoonlijke territorium-grenzen. Psychodrama is ook een proces, een dynamiek, waardoor je niet meer ophoudt met groeien, met leven en leren.

Onbewuste wereldbeelden

Het moge duidelijk zijn dat ons wereldbeeld bepaald wordt door de manier waarop ouders ons tegemoet treden. Onze identiteit is samengesteld door roldentificatie en rolmodellen. Tijdens onze onbewustheid bestaat er maar één waarheid.

Een klein kind is als een spons dat hoort, ziet, voelt om te groeien naar een volwassene die uit alle informatie selecties heeft gemaakt om een innerlijk systeem te ontwikkelen. Dit systeem bestuurt de persoonlijkheid. Diep in ons zitten gewortelde overtuigingen die ons denken steeds in dezelfde richting sturen. Onbewustheid over je eigen overtuigingen zal niet leiden tot verandering van het systeem.

Op onze overtuigingen, of waarden, bouwen we een normenstelsel. Wij vinden dat we iets op een bepaalde manier moeten doen en de mens die afwijkt van ons eigen normgedrag, kijken we met verbaasde ogen aan, of we vinden de persoon verwerpelijk. Het gedrag van de ander is ook gebouwd op een eigen normenstelsel, net zo legitiem als het onze.

Door psychodrama kunnen wij deze stelsels bij elkaar verkennen.

Onbewustheid betekent dat je overtuigd bent van je eigen gelijk. Hierdoor snijd je je af van het wereldbeeld dat iemand anders heeft. Elke vorm van kritiek, of deze nu op een nette of botte manier wordt geuit, wordt afgewezen.

Het kan zijn dat iemand voortdurend tegen een bepaald probleem aanloopt. Een probleem met een of meerdere mensen. Hij hoort voortdurend dat hij niet tegen kritiek kan. Hij denkt gelijk te hebben en blijft achter zijn mening staan. Toch bereikt hij niet wat hij wil: dat de ander zijn mening overneemt.

Dat feit levert een gevoel van frustratie op. Telkens als hij tegen deze mens aanloopt, wordt dit probleem manifest. Hierdoor kan hij niet verder komen.

We noemen hem een “protagonist”. Iemand die een probleem ervaart en zijn eigen probleem niet begrijpt. De onbewustheid houdt hem gevangen in zijn eigen denkbeelden.

De protagonist temidden van het koor, de antagonist en de dubbels. (methode, inhoudelijk, wat gebeurt er) Leg relatie met het werk van Moreno.

De relatie tot existentiële vragen

Missie en doel van de vereniging

Missie: Psychodrama is leven.

Doel intern: **Psychodrama beoefenen en de weg naar spontaniteit bewandelen.**

Breng het theater van de spontaniteit terug in jezelf.

Met regelmaat vergroten van ons handelingsrepertoire, onze inzichten en ervaringen.

Extern: naar buiten brengen wat psychodrama met je doet (eigen ervaringen delen op de site).

Uitbreiden van het netwerk.

Hoe: Intervisie, prominente gasten uitnodigen, theateractiviteiten, zelf organiseren van een workshops etc. etc..