

De psychodramaturg

H.E.L.D in 'denken met gevoel'

Mark de Jonge

2012

Prijs: 15 euro, te bestellen bij Academie voor
Psychodrama en Groepsprocessen



Mark de Jonge begeleidt al meer dan dertig jaar groepsprocessen in verschillende settings, zoals opleidingen en bedrijfsleven. Hij werkt momenteel ook als psychodramaturg aan de Academie voor Psychodrama en Groepsprocessen, waar een opleiding is voor psychodramaturgen, en is een gepassioneerd verhalenluisteraar. Het boek beschrijft hoe je als psychodramaturg tegelijkertijd integratief en cognitief kunt werken. Mark de Jonge brengt in beeld hoe je op het psychodramatoneel kunt werken vanuit vier modaliteiten – hij spreekt hierbij van vier zijnswijzen – die de mens ter beschikking staan: Handelen/spreken, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden/taal. Hij noemt deze methode ‘de H.E.L.D.’.

De Jonge beschrijft levendig hoe het kind gedurende zijn eerste zes levensjaren door deze vier zijnswijzen zichzelf leert kennen en zich kan oriënteren in de wereld. Hij steunt hierbij op het werk van de neuroloog Antonio Damasio, de Amerikaanse kinderpsychiater Stanley Greenspan en natuurlijk J.L. Moreno, de grondlegger van psychodrama. Met concrete voorbeelden laat hij

zien hoe deze vier zijnswijzen enerzijds de basis vormen voor de cognitieve ontwikkeling van het kind en anderzijds leiden tot een integratieve en sociale rolontwikkeling. Dit is een creatief proces dat gedurende ons gehele leven doorgaat. Hij illustreert hoe je door in psychodrama te interveniëren vanuit ‘denken met gevoel’ dit creatieve proces kunt ondersteunen en schetst hoe tijdens het vertellen van en luisteren naar verhalen het samenspel van denken en voelen ons bewustzijn vormen. Hierbij worden vier fases van ‘denken met gevoel’ onderscheiden en beschreven hoe je deze kan toepassen in individuele begeleiding en in psychodramagroepen. Te beginnen met de cognitieve fase, waarin de feiten van een gebeurtenis verteld worden, dan de fase waarin we ons de kinesthetische rollen herinneren als een innerlijk beleven, dan de innerlijke en ruimtelijke ervaring van het hele verhaal wanneer de verteller in zijn ervaring stapt en ten slotte de fase waarin de rollen belichaamd en gespeeld worden op het psychodramatoneel.

Met behulp van het vertellen en uitspelen van verhalen kan je zien en ervaren hoe

gedachten – die bijvoorbeeld onverwerkte emotionele ervaringen verbergen of creatieve impulsen bevatten – op het psychodramatoneel in de vier zijnswijzen tot leven komen.

Bewuster zijn

Het boek is geschreven voor eenieder die een hulpverlenerrol op zich neemt en dagelijks geconfronteerd wordt met de verhalen van cliënten. Het gaat erom bewuster te zijn van wat er gebeurt wanneer je deelgenoot wordt in het verhaal van de cliënt. Tijdens zo'n verhaal ontstaat er een narratieve ruimte waarbinnen je samen aan de slag kan gaan en cliënt, groepsleden en psychodramaturg kunnen zien en meevoelen wat de verteller – de hoofdrolspeler in het psychodrama – beleeft. Het boek geeft handvatten en theoretische onderbouwing hoe om te gaan met deze verhalen en hoe ze speelbaar te maken. De Jonge weet op heldere wijze de lezer deelgenoot te maken van zijn visie en werkwijze. Door de praktijkverslagen krijgt de lezer inzicht in de methode, die vooral gericht is op het verbinden van denken en voelen in samenspel met de vier zijnswijzen. Zo ontstaat een integratief rollenspel waarmee mensen op spontane wijze antwoorden vinden op hun vragen en oplossingen voor hun problemen. De schrijver gaat daarbij ook dieper in op hoe het mentalisatieproces van de H.E.L.D door zelfreflectie en interactie plaatsvindt en hoe je dit proces kunt ondersteunen. De lezer wordt meegenomen naar diverse innerlijke kamers van de hoofdrolspelers

op het psychodramatoneel en zo wordt meer en meer duidelijk dat psychodrama en de H.E.L.D.-methode veel verder gaan dan een rollenspel of situatiespel. Het is een reis in de tijd, cognitief, sensitief en fysiek, ook in contact met significante anderen zodat er een nieuwe beleving kan ontstaan. De groepsleden kunnen door hun rolaanname helpen de situatie tot een nieuw inzicht te brengen en zelf ook nieuwe ervaringen opdoen.

In dit boek wordt duidelijk wat maakt dat deze werkwijze vruchten afwerpt. Het is zeker een goede aanvulling op datgene wat er al is geschreven omdat het je meeneemt naar wat er kan gebeuren in een psychodramasetting. Het is of je er zelf aanwezig bent. De werkwijze van Mark de Jonge is ontstaan uit jarenlang psychotherapeutisch werken in groepen met diverse achtergronden. Veel heeft hij kunnen ontwikkelen in zijn werk als psychodramaturg aan de Academie voor Psychodrama en Groepsprocessen. Psychodrama is natuurlijk ontstaan door het werken in groepen en dat ademt het hele boek uit. Er zijn ook diverse voorbeelden van individueel werken die de mogelijkheden van monodrama (een individuele vorm van psychodrama) prachtig illustreren. Het boek inspireert tot actief werken met mensen en hun verhalen.

Beroepsgroep

De tijd is volgens Mark de Jonge rijp om de psychodramaturg als beroepsgroep op de kaart te zetten. In de traditie van Moreno bevat het curriculum van de opleiding tot

psychodramaturg elementen uit de psychologie, sociologie, psychotherapie, filosofie, sociometrie en theaterwetenschappen. Anno nu kun je daar nog communicatiewetenschappen, interventiekunde en neurologie aan toevoegen. Deze multidisciplinaire aanpak heeft hem geïnspireerd tot diverse nieuwe ontwikkelingen die hij in

een reeks boekjes over de psychodramaturg wil beschrijven en publiceren. In elk deel wordt een ander aspect van de psychodramaturg belicht. Dit is het eerste deel.

Henny Huntjens

Psychodramatherapeut