

# Van drama naar blijspel: een beknopte ervaringsreflectie

door Ed de Jonge

Deelnemen aan de workshop van Sietske en Wilma was een wonderlijke ervaring. Blijkbaar heb ik hen geïnspireerd tot een activiteit die ikzelf niet alleen nooit had kunnen bedenken, maar die ook voor mijzelf bijzonder inspirerend was om te ondergaan. De kracht van hun workshop is volgens mij vooral gelegen in de geslaagde combinatie van doen en beleven, van actie en reflectie. Dat werd voor mij – als leek met beperkte ervaringsdeskundigheid – vooral duidelijk tijdens de opdracht op die plek in de dramadriehoek te gaan staan die je grootste valkuil is. Iedereen weet onmiddellijk welke plek dat voor hem of haar is, maar er gebeurt erg veel voordat een ieder daadwerkelijk die eigen positie heeft ingenomen. Deze aarzeling hangt ook samen met het paradoxale besef: ik neem deze positie in, ik doe het dus zelf en draag er in die zin ook de verantwoordelijkheid voor.

Een nadeel is wel dat een workshop in korte tijd met een grote groep eigenlijk niet volledig recht kan doen aan de potentiële kracht van hun benadering. Binnen een trainingsachtige opzet zou hun aanpak haast kunnen uitgroeien tot een inwijdingsritueel in de wereld van de grote mensen, van volwassen professionals die de verantwoordelijkheid voor hun eigen beroepsmatige leven op zich nemen. Dan zou er bijvoorbeeld ook meer gebruik kunnen worden gemaakt van de symboliek van het bewegen in de ruimte van de driehoeken en zou ook meer ruimte kunnen worden gecreëerd om gezamenlijk te reflecteren op de persoonlijke en professionele ontwikkeling. Zo'n training zou mijns inziens uitstekend passen in het laatste jaar van de beroepsopleiding, als brug tussen de rijke schat aan stage-ervaringen en startbekwame professional.

## Stap 4: winnaarsdriehoek

Wanneer je je er bewust van bent in één van de drie rollen van de dramadriehoek te zitten, kun je er ook uitstappen. Het is van belang om de tijd te nemen om open en eerlijk stil te staan bij gevoelens, gedachten en handelingen. Belangrijk is daarbij om de signalen van je lichaam serieus te nemen. Wat vertelt mijn lijf mij? Wat merk ik aan mijn ademhaling?

Zo kun je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en behoeften, en leren op een constructieve en volwassen manier te communiceren.

Je stapt dan in de winnaarsdriehoek, onder meer beschreven door Roos Ikelaar, professionele coach en trainer. Een effectieve driehoek met constructieve gedragingen, waarin:

- redden vervangen wordt door helpen: actief luisteren, vragen stellen, coachen, de ander activeren en verantwoordelijkheden teruggeven;
- aanklagen verandert in iemand feedback geven en grenzen stellen;
- en doen als slachtoffer verandert in gedrag van rechtstreeks hulp vragen, de eigen rol onderzoeken (zelfreflectie) en verantwoordelijkheid nemen.

Uitgangspunt van de winnaarsdriehoek is: 'Ik ben oké en jij bent oké'. Je werkt vanuit kracht en kwaliteit waardoor de samenwerking met cliënten en collega's verbetert.

## Stap 5: een volgende stap

De deelnemers onderzoeken hoe ze zich in de toekomst willen laten zien, handelend vanuit de hierboven genoemde posities. Wat kan ik doen om zichtbaarder te zijn of beter te functioneren? In het midden van de driehoek op de grond liggen inspiratiekaarten. Alle deelnemers pakken de kaart die hen het meest aanspreekt en lopen daarmee letterlijk de driehoek uit. Ze kiezen een actie waarmee ze zich in de toekomst willen profileren: deskundigheidsbevordering aanbieden, een constructief gesprek aangaan met hun leidinggevende, stagiaires begeleiden, meer aandacht voor zelfzorg of actief zijn binnen de NVMW zijn een aantal van de opties. Daarmee sluiten we de workshop af. ◀

Sietske Russchen en Wilma Boer verzorgen lichaamsgerichte trainingen en workshops, zie: [www.sietskerusschen.nl](http://www.sietskerusschen.nl) en [www.inz-outz.nl](http://www.inz-outz.nl)

## Bronnen



- Free, P.J. (1997), *De wijsheid van je lichaam*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Jonge, E. de (2011), 'Het drama van de professional. Hoe de publieke opinie over professionals in de afgelopen eeuw veranderde', in *Maatwerk* nr. 2, pp. 22-25.
- Lowen, A. (1996), *Handboek Bio-energetica*. Utrecht: Servire.
- Noortwijk, A. van & M. Leijten (2000), *Lichaamsstructuur en karakter*. Dwingeloo.