

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

129 Spelen met je subpersoonlijkheden

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

Instructie

- Alle groepsleden reserveren een stoel voor zichzelf en zetten deze op een plek in de ruimte die hun bevalt. Deze stoel symboliseert hun 'totale ik'. Vervolgens gaan ze op deze stoel zitten en bezinnen zich op de volgende vraag: 'Welk deel van mijn persoon heb ik nu wel in me zitten maar komt er toch eigenlijk maar weinig uit?' ('...onderdruk ik meestal om wat voor reden dan ook?')
- Als de groepsleden dit helder hebben, staan ze op van hun stoel, verlaten hun 'totale ik' en kruipen in de rol van deze subpersoonlijkheid.
- Iedereen loopt door elkaar heen en kijkt wie men tegenkomt en wat er dan gebeurt. Het gaat om vrij experimenteren.
- Als iemand weer op zijn stoel gaat zitten, kiest hij ervoor om niet langer de subpersoonlijkheid te zijn en kan hij ook niet meer als zodanig worden aangesproken.

Variant

- Bij deze variant wordt uitgegaan van dezelfde beginvraag, maar is de opzet meer gevarieerd.
- Er worden stoelen geplaatst in een binnencirkel en een buitencirkel. Het is de bedoeling dat ieder groepslid zowel een binnen- als een buitenstoel heeft, die vrij dicht bij elkaar staan. De buitenstoel symboliseert het 'totale ik', de binnenstoel een specifieke subpersoonlijkheid. Om te beginnen neemt iedereen plaats op zijn buitenstoel.
- Iemand gaat even de kamer uit (of concentreert zich buiten de cirkel) en komt als zijn specifieke subpersoon de kring in. Als zodanig beantwoordt hij enkele vragen uit de groep. Geschikte vragen zijn bijvoorbeeld: Hoe voel je je? Hoe oud ben je? Wat vind je van... (de desbetreffende persoon)? Ben je er vaak of weinig? Mag je er zijn van die persoon? Wat denk je dat die persoon ervan vindt dat jij er bent? Deze kleine ondervraging/performance duurt ongeveer vijf minuten. Na afloop gaat de desbetreffende persoon op zijn binnenste stoel zitten.
- Hierna wordt een ander geïnterviewd, enzovoort.
- Het is tevens de bedoeling dat degenen die op de binnenste stoel zijn komen te zitten, de vragen aan de anderen ook stellen als die specifieke subpersoonlijkheid. (Iemand heeft bijvoorbeeld een agressieve kant in zichzelf gekozen en stelt zijn vragen dus op een agressieve manier.)

Opmerkingen

- Bij het werken met subpersoonlijkheden is het heel belangrijk om niet te vergeten dat iedereen een plaats voor zichzelf reserveert waar hij zijn 'totale ik' weer kan terugvinden. Dit bevordert het vrij onderzoeken van een subpersoonlijkheid, omdat men gerustgesteld is dat men hier niet volledig mee samenvalt, en dat dit ook naar buiten toe duidelijk is. Deze duidelijkheid (op

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

de stoel = 'totale ik'; van de stoel = die ene subpersoonlijkheid) biedt zo een veilige marge, waardoor de persoon zich meer ongestraft kan laten gaan.

- De beginvraag kan uiteraard gevarieerd worden, bijvoorbeeld als volgt: 'Welk deel van mijn persoonlijkheid ervaar ik als positief/negatief?'