

lilian bakker

acting in dialogue

De visie achter het rollenspel

Het rollenspel is een platform waarbinnen deelnemers in een groep of solo onder begeleiding van een trainer/coach worden uitgedaagd om te werken aan het vormgeven van emoties en ervaringen die in de dagelijkse realiteit voorkomen of als confronterend worden ervaren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van verschillende methodieken en technieken die zijn oorsprong ontleen aan zowel de psychotherapie als aan het theater. Het snijpunt tussen het rollenspel en persoonlijke ontwikkeling is het succesvol integreren van gedachten, emoties en gedrag.

Door te oefenen in het rollenspel ervaart de deelnemer de verscheidenheid aan reacties uit de omgeving op het eigen handelen. Spelen bevordert de creativiteit, het introspectieve en expressieve vermogen en de interactie met de omgeving. Oefenen in het rollenspel is zowel beleven als jezelf ontwikkelen.

Het rollenspel heeft twee belangrijke functies, die overigens in elkaar verlengde liggen. Enerzijds wordt de deelnemer zich in toenemende mate bewust van eigen competenties en aandachtspunten, wat wordt vertaald in specifieke en concrete leerdoelen. Anderzijds geeft het rollenspel de mogelijkheid aan de trainer/coach om zicht te krijgen op het talent en het persoonlijk functioneren van de deelnemer.

Het rollenspel is dus zowel een instrument voor persoonlijke ontwikkeling als een diagnostisch instrument. In de benadering vanuit het rollenspel wordt de deelnemer in zijn/haar totaliteit gezien en ervaren. Daarbij worden begrippen als spontaniteit, communicatie, oorspronkelijkheid en zelfexpressie zichtbaar.

Het rollenspel is een uitstekend middel om persoonlijke ontwikkeling en groei te genereren. De focus richt zich veelal op de volgende doelstellingen:

- Expressie en beheersing van emoties, taal, mimiek, stem, houding en beweging.
- Vermogens tot zelfreflectie, het onderzoeken van motieven achter de eigen gedragspatronen
- Het houden van overzicht over situaties.
- Het maken van zelfbewuste keuzes en het nemen van eigen verantwoordelijkheid in sociale context.
- Het experimenteren met nieuwe rollen, vergroting van het gedragsrepertoire, uitbreiding van het arsenaal aan stressmanagementstijlen en conflicthanterings-strategieën.
- Versterken van de eigen identiteit, hoe ziet iemand zichzelf en de wijze waarop deze persoon denkt dat anderen hem of haar zien.
- Verdieping van de sociale vaardigheden en het empathisch vermogen.

Het rollenspel heeft haar wortels in de fenomenologie en in de existentiële filosofie. Hierbij is het uitgangspunt dat persoonlijke ontwikkeling direct voortvloeit uit het handelen. Het ensceneren van gebeurtenissen is beter dan er alleen maar over praten. Het rollenspel draagt bij tot een fundamenteel zelfonderzoek.

Deze tekst is in samenwerking met Mark van der Kruijk tot stand gekomen. Hij deed mee aan het Leids Cabaret Festival en werkt als psycholoog in een praktijk voor psychotherapie in Amersfoort.

contact

info@lilianbakker.nl

T 06 3039 5048

[linkedin.com/in/lilianbakker](https://www.linkedin.com/in/lilianbakker)