

**Oefening:** Documentaires met impact

Heb je wel eens die documentaires over Afrika gezien? Waarschijnlijk komt onderstaande tafereel je dan wel bekend voor; een schitterende zonsondergang op de savanne, met wildlife op de achtergrond:



Waarschijnlijk heb je ook wel eens een documentaire gezien over de andere kant van Afrika; de hongersnood, uitgemergelde kinderen:



De vraag is nu, welke van deze twee documentaires is nu het “echte” Afrika? Het antwoord is wellicht verrassend, namelijk geen van beide! Het zijn beide enorm eenzijdige plaatjes, maar een heel klein stukje van het hele Afrika. Van de honderden uren aan beeldmateriaal die de documentairemakers hebben opgenomen, laten ze maar dit hele kleine stukje zien in de documentaire.

Je wordt nu uitgenodigd om een korte documentaire over jezelf te maken met daarbij de vraag om alleen de positieve dingen over jezelf te benoemen.

*Documentaire: Mijn Positieve Zelf*



Vervolgens word je gevraagd om een tweede documentaire te maken, waarin je alleen de negatieve dingen over jezelf benoemt.

*Documentaire: Mijn Negatieve Zelf*



Jouw zelfbeeld zou je kunnen vergelijken met zo'n eenzijdige documentaire. Maar welke van de twee bovenstaande zelden ben jij dan? Juist, ook geen van beiden! Op je 30e, heb je al 250.000 (!) uur aan materiaal opgenomen. Maar hoeveel van dit materiaal wordt er opgeslagen in je geheugen? Hoeveel van dit materiaal wordt gebruikt in het verhaal dat jij hebt gevormd over jezelf? Je bent niet je verhaal, je bent niet je documentaire. Je bent die honderdduizenden uren aan levensgeschiedenis. De vraag is dus om de verhalen te zien voor wat ze zijn; hele kleine, eenzijdige stukjes over hoe jij kan zijn.

*(Vrij naar Russ Harris, ACBS WC17, Dublin).*