

Fundamenten van imaginatie

Verslag van een training

Tekst Erhard Föllmi, counsellor/coach

“Verbeelden is het krachtigste psychologische middel dat er bestaat. Verbeelden is immers de manier waarop de geest informatie codeert, opslaat en verwerkt. Wat mensen werkelijk zijn is dan ook te vinden in hun innerlijke beelden. Het is het terrein waar geest, lichaam en concreet gedrag het meest beïnvloed (kunnen) worden.”

Deze uitleg over imaginatie vond ik op de web-site van de School voor Imaginatie. Het sprak me aan. Ik ben altijd weer onder de indruk van mijn eigen innerlijke beelden. In de tijd dat ik in Zwitserland woonde, heb ik in leertherapie aan het C.G. Jung-instituut iets van de wonderlijke wereld van mijn dromen mogen ontdekken. En recent, tijdens mijn opleiding tot counselor/coach, kwam ik voor het eerst in aanraking met actieve imaginatie als interventie-techniek. Daar wilde ik meer over leren, en zo kwam ik op de School voor Imaginatie in Amsterdam.

De School voor Imaginatie is in 1985 door Jan Taal opgericht. De school verzorgt diverse trainingmodules op het vlak van imaginatie voor coaches, counselors, therapeuten en andere professionals die met mensen werken. Doel van deze trainingen is dat de coach/counselor in staat is om de cliënt te begeleiden in zijn/haar eigen beeldenwereld, daarin zijn/haar eigen oplossingen te vinden om deze vervolgens in doelbewust gedrag te concretiseren.

Begin dit jaar besloot ik me voor drie training-modules in te schrijven: Fundamenten van Imaginatie, Imaginatie-vaardigheden en Exploratie van de eigen beeldenwereld. De module Fundamenten van Imaginatie heb ik in maart gevolgd. Hieronder volgt een korte impressie.

Eerste trainingsdag

We zijn met 13 deelnemers. Wat onwennig en nieuwsgierig nemen we een kop koffie en gaan we in een kring zitten. Zoals vaak bij mensgericht werken zijn wij mannen sterk in de minderheid: in totaal maar twee mannen! (hoe komt dat toch?). Jan Taal verzorgt de training. Ieder van ons stelt zichzelf voor aan de hand van een zelfgekozen Ansichtkaart. Daarmee staat het persoonlijke beeld al meteen centraal. Jan introduceert het werken met innerlijke beelden. Innerlijke beelden zijn niet alleen visuele beelden, maar alle innerlijke zintuiglijke ervaringen: innerlijke beleving van tast, geluid, zien, beweging, voelen, etc. Jan laat ons dat zelf ervaren. Hij vraagt ons de ogen te sluiten en het eten van een stuk fruit te verbeelden. Wonderlijk hoe ik mijn imaginaire mango ook werkelijk voel en proef.

Bij imaginatie in counseling/coaching is het belangrijk dat de cliënt open kan staan voor zijn of haar innerlijke beeldenwereld. Is er weerstand dan kunnen coach en cliënt dat onderzoeken. Imaginatie kan zowel probleemgericht als ook persoonsgericht ingezet worden. In de persoonsgerichte benadering krijgt het beeld een diepere en vergaande betekenis. Bij beide benaderingen gaat het er uiteindelijk om dat de cliënt betekenis ontleent aan zijn/haar beelden en deze in zijn/haar leven kan integreren.

Het beeld kan zowel spontaan naar boven komen als ook als symbool geïntroduceerd worden. In een volgende oefening werken we met het

symbool vuur. Jan vraagt ons vuur te verbeelden en er contact mee te maken. Ik zie een heidebrand. Ik aarzel om mijn hand in het vuur te steken. Ik ben vuur, maar verbrand niet, voel me zelfs energiek en opgeladen. Tot slot vraagt Jan ons het vuur uit te doen, wat ik weiger te doen. We evalueren de oefening in de groep en onderzoeken hoe we de verbeelding ervaren en welke betekenis we persoonlijk aan het beeld vuur hechten.

Na de lunch doen we een zelfde soort oefening, maar nu met een schaal. Bedenk ik de schaal? Of komt hij spontaan in me op? In ieder geval lijkt mijn schaal op een werkelijke schaal die bij ons thuis in de kast staat, maar dan met een andere vorm.

Jan demonstreert ons hoe je als coach/counselor actieve imaginatie kan in kan zetten. Een mede-cursist biedt zich als cliënt aan, en Jan begeleidt haar in het verbeelden van weer een ander symbool, namelijk een zwaard. Jan vraagt haar contact maken met haar zwaard. Kan ze het zwaard aanraken? Wil het zwaard haar iets zeggen? Wil ze het zwaard zijn en ziet ze dan zichzelf staan? Geboeid kijk ik naar hoe de cliënt met gesloten ogen in haar beeldenwereld opgaat, en hoe de coach, dan weer leidend en dan weer volgend, de cliënt in haar wereld begeleidt.

We sluiten de middag af door zelf in tweetallen in een coach-client opstelling met actieve imaginatie te oefenen.

De eerste trainingsdag is voorbij, maar ik blijf nog wat hangen en vraag Jan naar het project in Noord-Pakistan dat de School voor Imaginatie ondersteunt. Het blijkt dat we een gedeelde interesse hebben voor de bergen van Noord-Pakistan, het stamgebied der Pathanen. Beide hebben we er langjarige woon- en reiservaringen opgedaan, en zo eindigt mijn eerste trainingsdag onverwachts met een ode aan de gastvrijheid van de Pathanen!

Tweede trainingsdag

We beginnen deze dag met een terugblik op de eerste trainingsdag. Waar staan de schaal en het zwaard symbool voor? In een navolgende oefening vraagt Jan ons te gaan staan en met gesloten ogen ons te verbeelden dat we eerst de schaal pakken en vervolgens het zwaard. Ik klem mijn schaal onder mijn linker arm en met mijn rechterhand steun ik op mijn zwaard. Dat voelt goed. Ik voel me geaard, krachtig en in mijn schaal ontvang ik licht.

De rest van de dag besteden we aan de opbouw van het imaginatie-proces zoals het in een coachingsgesprek kan worden ingezet. Jan onderscheidt de volgende stappen:

1. Definitie van het thema/probleem
2. Bewuste exploratie van het thema/probleem
3. Openen van de imaginatie
4. Contact met het beeld
5. Dialoog met het beeld
6. Identificatie met het beeld
7. Afsluiten van de imaginatie
8. Betekenis geven aan het beeld en creatieve expressie van het beeld

9. Concretiseren en toepassen in het dagelijkse leven.

We gaan zelf met het oefenen van deze stappen aan de slag. We doen stap één door voor onszelf een kwaliteit te kiezen die we wensen te ontwikkelen of te versterken. Jan vraagt ons deze kwaliteit met een symbool te verbinden. Ik denk aan mijn verbeelding van het zwaard tijdens onze eerste trainingsdag en de kracht die ik uit dit beeld putte. Dat gevoel wil ik onderzoeken en vasthouden. Dus ik kies voor assertiviteit als gewenste kwaliteit en neem het zwaard als symbool. Vervolgens doorlopen we stap twee door in tweetallen de door ons gekozen kwaliteiten en symbolen te bespreken en te onderzoeken.

De stappen drie tot en met negen demonstreert Jan met een mede-cursist als cliënt. Ik ben wederom verrast hoe de innerlijke beeldenwereld ingrijpt op het voelen, denken en handelen van de cliënt.

Gedurende de middag gaan we zelf aan de slag. We verdelen ons in drietallen, waarbij we afwisselend coach, cliënt en observator zijn. Dit voelt als een eerste echte ervaring met imaginatie, zowel als coach als ook als cliënt. Had ik als cliënt contact met mijn zwaard? Nee. Wel weet ik waar het is. Het ligt op de bodem van een rivier, aan de voet van een waterval. Ik ging tot borsthoogte in het water, maar iets weerhield me om er volledig in onder te duiken.

Stap acht doen we door op de grond op een groot vel papier ons beeld uit te tekenen. Dat werkt bevrijdend, en uitgelaten kleuren we er op los. Tot slot benoemt ieder voor zich één concrete actie waarmee hij/zij bewust zijn/haar gewenste kwaliteit gaat inzetten.

Daarmee kwam deze tweede trainingsdag tot een einde. Deze module heeft mij nieuwe ervaringen en inzichten opgeleverd in het werken met innerlijke beelden, en ik ben benieuwd naar de volgende twee trainingsmodulen. Als coach/counselor ga ik aan de slag met imaginatie. En voor mezelf wil ik toch nog een keer kopje onder: op zoek naar mijn zwaard.

