Overzicht principes en technieken van imaginatie

Imaginatie geeft niet alleen een beeld van wat mensen bezielt,
het geeft mensen de kans daar op een organische en creatieve wijze invloed op uit te oefenen

Innerlijke beelden vormen het fundament, de bouwstenen van wat mensen zijn en doen. Mensen spreken, denken en voelen in beelden en handelen vanuit hun beelden. Er is dan ook geen psychologische methode die zo wijdverspreid is als imaginatie, in alle culturen. Van de prehistorie tot en met de moderne reclame zijn beelden gebruikt in rituelen, geneeswijzen en psychotherapie, in onderwijs en coaching, politiek en commercie.

Het individu wordt voortdurend beïnvloed door de eigen beelden (bewuste en onbewuste zelfbeelden) en door de beelden uit de omgeving en cultuur. Hoe belangrijk beelden zijn blijkt uit het feit dat mensen voortdurend beelden gebruiken om situaties en hun beleving te beschrijven: 'Ik zit in de put'; 'het was alsof ik vleugels kreeg'; 'die affaire stinkt'; 'ik ging door de hel'; 'de zon schijnt weer'.

Beeldvorming is de krachtigste methode om tot zelfkennis te komen, veranderingsprocessen te ondersteunen en om inspiratie op te doen. Veranderingen in het beeld beïnvloeden de persoon (of groep) in alle aspecten: de perceptie, de emotie, het denken, de lichamelijke processen en de concrete actie.

Imaginatie vereist geen bijzonder intelligentie-niveau, maar wel dat de persoon open wil staan voor zijn innerlijke beeldenwereld. Als het lukt dat contact te krijgen, dan blijkt dat het veelal een betekenisvolle beleving is met, op den duur, gevolgen in het gevoelsleven, het denken en het concrete gedrag.

Last but not least: de verbeelding behoort tot de invloedrijkste spontane functies van de menselijke psyche. Het is het domein waar de mens het meeste vrij is.
Je kunt mijn handen en benen afhakken, me blind en doof maken, me opsluiten, maar je kunt me niet mijn verbeelding afnemen (oud-taliaans gezegde).

Imaginatie is de techniek van het kundig hanteren van innerlijke beelden.

Imaginatie betreft niet alleen visuele beelden, het betreft alle innerlijke zintuigelijke ervaringen: innerlijke beleving van tast, geluid, geur, zien, beweging, gevoel, etc.

De verschillende imaginatie-technieken zijn:

a. waarnemen van een beeld (de persoon, het subject, als waarnemer)

b. gevoelscontact met een beeld (in de imaginatie dichterbij gaan, de sfeer voelen, aanraken, etc.)

c. dialoog met een beeld (een 'intuitief' gesprek met een beeld; het beeld 'spreekt' net als dat in sprookjes kan gebeuren)

d. identificatie met een beeld (veréénzelviging met het beeld; het subject wordt één met het beeld)

e. creatieve expressie (schrijven, tekenen, schilderen, beeldhouwen, fotograveren, dichten, zingen, muziek, dramatische expressie, etcetera)

f. inzicht en betekenis

g. integratie van het beeld en de psychische energie die het vertegenwoordigt (in lichaam en gevoel)

h. de toepassing in de concrete werkelijkheid van 'het beeld', d.w.z. op een aanvaardbare, haalbare wijze in de praktijk brengen van het beeld (smart), door het te vertalen in concreet handelen (gedrag) in de context van het leven van alledag (privé, werk, etc.).

 © J. Taal. School voor Imaginatie. 2004