Jan Taal

PSYCHO-SYNTHESE EN IMAGINATIE IN COACHING

IK ZET IN...

Psychosynthese richt zich op het zelfoplossend vermogen van de mens en op zijn - veelal sluimerende - creatieve en spirituele mogelijkheden om zich te ontwikkelen. Hiermee biedt het de coach een bijzonder nuttig framework om cliënten zelfsturing te leren. Maak kennis met psychosynthese, imaginatie en de achtergronden.

De psychosynthese hecht grote waarde aan de zelfwerkzaamheid van de cliënt; iemand is zelf de creatieve vormgever van zijn ontwikkelingsweg. Dit aloude spirituele uitgangpunt is uiterst actueel in de moderne, mobiele arbeidsmarkt. Assagioli, de grondlegger van psychosynthese, beschouwde de verbeelding als een kernfunctie van de psyche en als het belangrijkste medium om psychologische en gedragsmatige veranderingen op een organische en creatieve wijze tot stand te brengen. Deze zienswijze wordt met de recente ontdekking van het fenomeen spiegelneuronen in de neuropsychologie bevestigd.

Roberto Assagioli

Roberto Assagioli was nauw betrokken bij twee grote revoluties in de menswetenschappen. Hij was op 21-jarige leeftijd de eerste vertegenwoordiger van Freuds psychoanalyse in Italië en een halve eeuw later werd hij één der godfathers van de humanistische en transpersoonlijke psychologie.
In zijn eerste publicatie in 1910 over Freuds ontdekking van het onderbewuste gaf hij meteen ook zijn eigen kritische visie weer. Hij benadrukte hierin juist het bestaan van het spirituele bovenbewuste. Hiermee legde hij de fundamenten van zijn latere psychosynthese. In het bovenbewuste is het potentieel van de mens te vinden, aldus Assagioli. Vanuit dit gebied in de psyche ontspringen nieuwe of nog ongebruikte talenten, creativiteit en intuïtie. Het is de bron van verlichting, vreugde, zingeving en inspiratie en wordt ook wel aangeduid met de term hogere of diepere Zelf (zie ook illustratie 4 van 'De beer, de boom en de bron').

Assagioli's doel was het creëren van een praktische methode die de gehele mens omvat. Hierin wordt zowel belang gehecht aan de impulsen en driften van de mens als aan de veelal sluimerende talenten uit het bovenbewuste. En er wordt harmonie nagestreefd tussen de mentale, emotionele en spirituele kanten van de psyche (Hardy, 1987; Ferrucci, 2000).

Psychosynthese

Psychosynthese benadrukt tegelijkertijd de veelzijdigheid van de psyche en het belang van synthese. Met synthese wordt bedoeld dat ieder mens intrinsiek het verlangen en het vermogen heeft om vanuit zijn innerlijke verdeeldheid tot een groter geheel te komen. Juist bij veranderingsprocessen, in crisis- en conflictsituaties is het bovenbewuste van grote waarde; van hieruit kunnen probleemoplossing, de ontplooiing van mogelijkheden en vernieuwing gestimuleerd worden. Psychosynthese biedt derhalve een zeer positieve zienswijze op de mens. Tegelijkertijd ontkent psychosynthese niet de schaduwzijden in de persoonlijkheid en de negatieve gedragpatro-

Illustratie 2: Anja. Boom

Illustratie 3: Anja. Samenwerkende bomen

nen die iedereen nu eenmaal in zich heeft. Integendeel, juist ook voor deze 'negatieve' aspecten heeft psychosynthese bruikbare methodiek ontwikkeld. Het is namelijk een oude wijsheid dat wat in de schaduw ligt in de persoonlijkheid - de gedragpatronen die we als negatief ervaren - meestal de meeste ontwikkelingspotentie in zich herbergt. De eerste voorwaarde voor ontplooiing van mogelijkheden is dan ook een voldoende ontwikkeling van het 'ik'. Het 'ik' is de instantie in de psyche van waaruit men gerichte keuzes kan maken temidden van de vele gedachten, impulsen en emoties. In metaforische zin wordt het 'ik' wel vergeleken met de 'dirigent van het orkest', 'de kapitein van het schip', of plastisch gezegd 'de interim-coördinator'.

Nadat Freud hem had geschreven dat hij uitsluitend geïnteresseerd was in de kelder van het menselijke bewustzijn, antwoordde Roberto Assagioli: "Psychosynthese is geïnteresseerd in het gehele gebouw. Het tracht een lift te bouwen waarmee iemand toegang krijgt tot ieder niveau van zijn persoonlijkheid." Alle kamers in het gebouw zijn belangrijk, evenals 'het dakterras om naar de sterren te kijken'. Het construeren van de lift en het vrij kunnen bewegen in het huis van de eigen persoonlijkheid vormen het doel van psychosynthese. De methodiek maakt veelvuldig gebruik van praktische oefeningen zoals schrijf- en tekenopdrachten en toepassingen op de werkvloer. Dit bevordert nadrukkelijk de zelfwerkzaamheid van een cliënt. Dit maakt deze benadering bij uitstek geschikt voor de coachingspraktijk.

Verbeelding en spiegelneuronen

Volgens Assagioli (1975) zijn beelden de belangrijkste drijvende kracht in de menselijke psyche. Ze hebben een grote invloed op de lichamelijke processen, de emoties en sturen ze het gedrag. Hij noemt dit de 'motorfunctie' van de verbeelding: "Elk beeld tendeert die fysieke omstandigheden en externe handelingen voort te brengen die ermee in overeenstemming zijn". In coaching is het van groot belang van deze wetmatigheid gebruik te maken. Iedere verandering in gedrag vereist namelijk dat de betrokkene zich er eerst een beeld van vormt. Voor de coach betekent dit ook dat hij de beelden op tafel moet krijgen die een cliënt van zijn problemen en thematiek heeft. Want daar liggen de mogelijkheden voor verandering en ontwikkeling.

Modern neuropsychologisch onderzoek blijkt de motorfunctie van de verbeelding te bevestigen. Tien jaar geleden deden Rizzolatti en Gallese (Rizzolatti e.a., 1996) een ontdekking die wel de belangrijkste van de eeuw wordt genoemd (Ramachandran, 2000). Bij toeval ontdekten zij tijdens een reik- en grijpexperiment bij apen het bestaan van spiegelneuronen. Veel neurofysiologen beschouwen de vondst inmiddels als de heilige graal in hun vakgebied. Spiegelneuronen zijn motorische hersencellen die niet alleen actief worden bij het uitvoeren van een actie, maar die ook actief zijn wanneer deze actie bij een ander wordt waargenomen. Een 'actie' kan dan bestaan uit bewegen of spreken, maar ook: wat iemand voelt of zelfs emotioneel ervaart. Spiegelneuronen helpen daarmee de bedoelingen van anderen te begrijpen. De veronderstelling is ook dat spiegelneuronen een belangrijke schakel zijn in het empathische vermogen.
Kort gezegd: wat je 'ziet', doe je zelf in je brein ook. Daarom zijn reclamebeelden en pornografie zo effectief. En daarom leren kinderen niet zozeer van wat ouders zeggen, maar vooral van wat ze ouders zien doen. En hetzelfde geldt voor de eigen verbeelding. Wat iemand zich voorstelt, gebeurt in zijn hersenen.

Illustratie 1: Anja. Opgesloten

Casus 1: loopbaan

Anja werkt bij de provincie. Ze voelt zich in haar kracht beperkt door de logge bureaucratie. "Als ik aan de toekomst denk, dan ben ik bang om opgesloten te worden in de zwarte kubus" (zie illustratie 1). Na een aantal coachingssessies kiest ze voor een andere toekomst: een stevige boom waarvan de takken en bladeren licht en luchtig zijn (zie illustratie 2). Samenwerken met anderen wil ze graag, maar niet meer op een kluitje zoals vroeger (zie illustratie 3). Met deze beelden in haar achterhoofd gaat ze intern op zoek naar een passende functie, wat haar na een half jaar lukt.

Illustratie 4
De boom, de beer en de bron

Er zijn inmiddels veel studies die de effectiviteit van verbeeldend leren willen aantonen, vooral bij sporters en binnen leerprocessen. Zo blijkt het dagelijks imaginair oefenen van pianospelen nagenoeg hetzelfde effect te hebben als het daadwerkelijk oefenen ervan (Pascual-Leone e.a., 2005). Het succesvol verbeelden van een gewenste prestatie gecombineerd met de praktische oefening ervan is het meest effectief. Een tot de verbeelding sprekend voorbeeld hoorde ik enkele jaren geleden op de radio. Jan Janssen, wereldkampioen in 1964 en winnaar van de Tour de France in 1968, werd geïnterviewd. "Meneer Janssen", vroeg de interviewer, "hoe is het allemaal begonnen?" "Nou", antwoordde Jan, "als jongetje had ik een racefiets gekregen en die stond bij ons in de kelder. Elke dag poetste ik die fiets en ik ging er vaak uren voor zitten. Uren en uren waarin ik mezelf in de bergen zag fietsen en etappes winnen." In die uren legde Janssen de psychologische en emotionele basis om kampioen te worden. Het brein bevat circa duizend miljard zenuwcellen, die elk op hun beurt weer verbonden zijn met duizenden andere zenuwcellen. Door dit netwerk ontstaan naar schatting zestig triljoen hersenverbindingen. Elke herhaling van een beeld, zoals de jonge Jan Janssen deed, verstevigt de betrokken hersenverbindingen, waardoor functionele netwerken in het brein ontstaan (Sitskoorn, 2007).

Technische aspecten van imaginatie

Cliënten gebruiken voortdurend beelden 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", etcetera. Imaginatie betreft alle innerlijke zintuiglijke ervaringen: tast, geluid, geur, zien, beweging, gevoel. Het inschakelen van meerdere zintuigen verdiept de beleving van de imaginatie.
Imaginatie vereist geen bijzonder intelligentieniveau en kan op alle niveaus in een organisatie worden ingezet. Het vereist wel dat de persoon openstaat voor zijn innerlijke beeldenwereld. Als dat lukt, dan blijkt het veelal een betekenisvolle beleving te zijn met, op den duur, gevolgen in het gevoelsleven, het denken en het concrete gedrag.
Vooral rationeel ingestelde personen kunnen veel extra profijt hebben van het leren inschakelen van de verbeelding. Immers, de verbeelding is sneller dan het 'gewone denken'. Het beeld gaat vooraf aan het rationele en kan belangrijke nieuwe en creatieve informatie verschaffen. Zo 'ontdekte' Einstein zijn relativiteitstheorie in bad. Hij lag lekker languit in het warme water en dacht: "Als ik nu eens op een lichtstraal zou meeliften naar een verre ster en dan weer terug zou komen". Op dat moment realiseerde hij zich de oplossing waarnaar hij al jaren zocht.

Tot slot

De beschreven methodiek kent ook valkuilen. De coach dient waakzaam te zijn voor oppervlakkigheid. Beelden dienen van mensen zelf te zijn, niet nageaapt of top-down opgelegd. Voorgebakken of gemanipuleerde beelden houden meestal geen stand of keren zich uiteindelijk tegen de persoon in kwestie.
Afstandelijkheid is een andere valkuil. In metaforen denken is voor de meeste managers gemeengoed, maar blijft vaak mentaal en zonder noemenswaardige psychische en gedragsmatige impact. Beelden beïnvloeden gedrag alleen wanneer iemand het beeld zich echt eigen maakt.

De emotionele heftigheid waarmee beelden soms gepaard kunnen gaan, vormen een mogelijk gevaar. De coach dient in de gaten te houden wat een cliënt aan kan en wat niet. Kleine stukjes imaginatie zijn het meest effectief. Voor spiritualiteit geldt iets vergelijkbaars. De ontdekking van deze aspecten van zichzelf en de bijbehorende gevoelens kunnen een cliënt wel eens uit evenwicht brengen. Hij kan dan de 'gewone' werkelijkheid van het dagelijkse leven en werk gaan veronachtzamen en het spirituele als

De verschillende imaginatie-technieken zijn:
a. Waarnemen van een beeld.
b. Gevoelscontact met een beeld; in de imaginatie dichterbij gaan, de sfeer voelen, aanraken, et cetera.
c. Dialoog met een beeld; een intuitief gesprek met een beeld, waarin het beeld 'spreekt' net zoals dat in sprookjes kan gebeuren.
d. Identificatie met een beeld; vereenzelviging met het beeld.
e. Creatieve expressie; bijvoorbeeld schrijven, tekenen, schilderen, fotograferen of dichten.
f. Inzicht en betekenis.
g. Concretisering; het beeld in de concrete werkelijkheid toepassen. Door het beeld (of symbool) te vertalen in een concrete handeling, op een aanvaardbare, haalbare wijze in de praktijk en context van alledag (op de werkvloer of privé).

De rol van de coach is om de cliënt te helpen zijn weg en eigen oplossingen te vinden in zijn beeldenwereld en dat vervolgens in doelbewust gedrag te concretiseren. Soms volgt de coach de cliënt, soms stuurt hij, al naar gelang nodig is. Beide begeleidingswijzen behoren tot zijn instrumentarium.

Casus 2: de beer, de boom en de bron

Laurens is 35 jaar en heeft zich over de kop gewerkt; hij is heel moe. Als organisatorisch manager is hij verantwoordelijk voor veel. Hij voelt zich een 'Manusje van alles' die ondergewaardeerd wordt. Dat hij zichzelf ook onderwaardeert, erkent hij. "Ik mis voeding vanuit mezelf", vertelt hij. "Alles overkomt me, ik heb weinig zelfvertrouwen en neem ook weinig tijd voor mezelf." Voor dit laatste is ook alle reden, want naast zijn drukke baan heeft hij een gezin dat veel van zijn tijd opeist.

Laurens is moe. Hij ziet zichzelf in een roeibootje naar een eiland varen. Laurens merkt dat hij op zoek is naar rust, de rust die hij zo hard nodig heeft om weer bij zichzelf en zijn vitaliteit te komen. Op het eiland aangekomen voelt hij zich eenzaam en onveilig. Als de coach hem voorstelt een hulpfiguur in zijn verbeelding te laten komen, verschijnt er na enige tijd een grote beer. De beer blijkt hem welgezind. In een aantal sessies onderzoekt Laurens zijn beelden inhoudelijk nader op de gevoelsmatige en symbolische aspecten ervan. Hij ervaart dat de beer hem bescherming en zelfvertrouwen biedt. Soms vindt dit onderzoek plaats in dialoogvorm, dan weer laat de coach Laurens zich vereenzelvigen met de beer. Naast de innerlijk-mentale vorm van imaginatie maakt Laurens ook tekeningen van zijn verbeeldingen en vindt er rollenspel plaats. Ondertussen heeft Laurens ook een bijzondere boom op het eiland ontdekt. Als hij zich verplaatst in de boom, dan voelt hij letterlijk hoe levensenergie door zijn lichaam stroomt. Maar, zo ontdekt hij, onderin de boom zit een zwarte knoest die de vitaliteit blokkeert. Het contact met het zwarte maakt hem verdrietig en doet hem denken aan zijn overleden vader. Tussen de sessies door krijgt Laurens steeds thuiswerkopdrachten mee. De coach stimuleert hem om de verbeeldingen in de sessies op te schrijven en te tekenen. Ook vraagt hij hem om een stukje muziek te zoeken bij zijn beelden en dat mee te nemen naar de volgende sessie. Naast het uitschrijven van zijn imaginatiebelevingen, stimuleert de coach hem om er ook over na te denken. Wat zeggen de verbeeldingen hem, wat symboliseren ze en welke inzichten verschaffen ze hem over zichzelf en zijn actuele werk en privé-leven?

Uiteindelijk gaat de beer naar de boom en begint te graven, hij graaft het zwarte weg en haalt dode stukken wortels eruit. Dan blijkt er onder de boom een waterbron te zijn. (Zie illustratie 4.)

In de sessies erna lukt het Laurens steeds beter zich de verbeeldingen van de bron, de boom en de beer eigen te maken. Hij begint zich weer vitaler en zelfverzekerder te voelen. Met gerichte praktische opdrachten die hij samen met de coach bedenkt, gaat hij ook concrete vertalingen maken van zijn kernbeelden en deze toepassen in zijn werk en privé-leven. Zo neemt hij de beer een keer mee naar een belangrijk overleg met zijn werkgever. Een klein tekeningetje van de beer in zijn agenda die voor hem ligt, helpt hem zich zijn herwonnen kracht tijdens het gesprek te herinneren.

Imaginatie is in dit voorbeeld op twee wijzen ingezet. Enerzijds zijn er suggesties geweest van de coach, een vorm van sturend coachen in verschillende gradaties. Anderzijds zijn er de spontane verbeeldingen van de cliënt. Bij de spontane verbeeldingen springen er een aantal uit: de boom, de beer en de waterbron. Vooral die laatste was verrassend. Dit spontaan opkomen van zo'n symbolisch oerbeeld is een belangrijk kenmerk van imaginatie. Een dergelijk spontaan oerbeeld is goud waard in de coaching, want hier meldt zich het bovenbewuste van de cliënt; onverwachte hulp uit het meestal verborgen, creatieve centrum van de psyche. Coaching is dan: werkelijk een cliënt bijstaan, zodat hij vanuit zichzelf tot vernieuwing en oplossing kan komen.

een panacee voor alle vraagstukken gaan beschouwen. Dit uit zich vaak in 'verheven zweefgepraat' en weinig daadwerkelijke positieve verandering.

Let als coach altijd op voldoende concretisering, zodat de cliënt het betekenisvolle beeld daadwerkelijk vertaalt naar toepassingen in de praktijk op de werkvloer en naar gedrag. Het gaan toepassen dient gedoseerd te gebeuren. Zoals met alles in coaching, is er een tijd voor oefening in de betrekkelijk veilige sfeer van het coachingslaboratorium en een tijd om het geleerde te gaan effectueren in de praktijk.

Jan Taal (1949) is coach, gz-psycholoog en opleider. Hij is directeur van de School voor Imaginatie te Amsterdam.
www.imaginatie.nl

Literatuur

Assagioli, R. (1975). Psychosynthese. Katwijk aan Zee: Servire.
Campbell, J. (1949). The hero with a thousand faces. New York: Princeton.
Deiters, P. & Taal, J. (2005) Imaginatie in loopbaanbegeleiding. LOOPBAAN, 10 (5).
Eliade, M. (1952). Images et symboles. Parijs: Gallimard.
Ferrucci, P. (2000). Rondleiding in de psychosynthese. Haarlem: De Toorts.
Hardy, J. (1987). Psychology with a soul. London: Routledge & Kegan Paul.
Iersel, S.S. (1982). Psychosynthese I. In: Leren en leven met groepen (3250, 1-15). Alphen a/d Rijn: Samsom.
Pascual-Leone, A, Amedi, A, Fregni, F & Merabet, L.B. (2005). The plastic human brain cortex. Annu. Rev. Neirsci., 28, 377-401.
Ramachandran, V.S.. (2000). Mirror Neurons and imitation learning as the driving force behind "the great leap forward" in human evolution. Edge, 69.
Rizzolatti G, Fadiga L, Gallese V, Fogassi L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. Brain Res Cogn Brain Res. 3, 131–141.
Sitskoorn, M. (2007). Het maakbare brein. Amsterdam: Bert Bakker.
Taal, J. (1994). Imaginatietherapie. Tijdschrift voor Psychotherapie, 20 (4), 227-246.
Taal, J. (1997). Organisatie Imaginatie. Verbeelding in opleiding, training en management.
Capita Selecta 32, Kluwer Bedrijfswetenschappen, Deventer.
Taal, J. (2002). Visie-ontwikkeling: gebruik je verbeelding. Leren in Ontwikkeling, oktober.
Taal, J. (2002). We gaan ervoor. Waarvoor? Opleiding & Ontwikkeling, november.
Taal, J. (2004). Symbolen gebruiken. Leren in Ontwikkeling, julilaugustus.
Taal, J. & Zoutberg, J. (2007). Imaginatie in coaching. Coaching Gids. Deventer: CoachingNet.
Van Straalen, P. & Taal, J. (2001). Beeldonderzoek in de Zorg.Tekenen voor de Zorg, de verbeelding van een vak. Uitgave Duaal Zorg Overleg en VBZ. Haarlem.