

Imaginatie spreekt tot

Wat bezielt de cliënt?

Er is geen psychologische methode die zo wijdverspreid is als imaginatie. Onze gedachten, gevoelens en concrete gedragingen worden sterk beïnvloed door de beelden die ons bezielen. Imaginatietechnieken bieden mensen de kans om daar op een organische en creatieve wijze invloed op uit te oefenen. Hoe verbeeldingen, tekeningen, ansichtkaarten en foto's cliënt en coach de weg wijzen.

Persoonlijke vaardigheden, inzet van persoonlijke talenten en engagement zijn in toenemende mate bepalend voor loopbaanontwikkeling. Dat iemand zelf de creatieve vormgever van zijn ontwikkelingsweg is, is een aloude spiritueel uitgangspunt. In de moderne, mobiele arbeidsmarkt is dit principe uiterst actueel. In loopbaancoaching is het van belang om erachter te komen wie de persoon is en wat zijn motieven, passies en kwaliteiten zijn. Waarin ben je sterk in je werk? Wat geeft je voldoening en wat niet? Waar is je loopbaan begonnen? Waar sta je nu? Waar wil je heen? Wat zijn mogelijkheden en obstakels?

Om bij de grondmotieven in iemands loopbaan te komen, is het beeldend vermogen een krachtig en efficiënt hulpmiddel. Bij elke vraag kan een beeld gevormd worden. De beelden laten zien hoe de persoon in zijn geest de loopbaan gecoördeneerd en opgeslagen heeft. Door in coaching met beelden te werken, kunnen mensen toegang krijgen tot essentiële, meestal dieperliggende, persoonlijke informatie en tot hun creatieve vermogens.

Door imaginatie leren mensen vanuit een andere invalshoek te kijken, in verbinding

te staan met hun innerlijk en de beelden daarin te hanteren. Het is een soort waarnemen vanuit een vierde dimensie. Omdat velen dat verlerd zijn, zal de coach hen moeten oefenen om met een naar binnen gericht oog te kijken. Ze moeten leren de waarde daarvan te gaan zien en het de plaats te geven die het toekomt. Terloopse imaginatie, ansichtkaarten en foto's, symbolen, expressieve werkvormen en de Loopbaan door de tijd-imaginatieoefening zijn voorbeelden van imaginatietechnieken. Wat houden deze methoden in en wat kunnen coach en cliënt ermee?

Terloopse imaginatie

Mensen gebruiken voortdurend beelden om een situatie te beschrijven. Een beproefde vorm van verbeelding is terloopse imaginatie. Tijdens een gesprek kan de coach op een beeld van de cliënt ingaan en daarmee de verbeelding van die cliënt doeltreffend inschakelen. Tijdens een gesprek vertelde een manager "het spoor bijster te zijn" en "door de bomen het bos niet meer te zien". Toen de coach hem voorstelde op dit beeld in te gaan en zich korte tijd met gesloten ogen te verplaatsen in het bos,

kreeg het gesprek een andere wending. Het leverde de cliënt een aantal nieuwe gezichtspunten op. Zo ontdekte hij rust in het beeld, rust die hij goed kan gebruiken. Nadat hij een tijdje met open ogen met dat beeld was bezig geweest, zag hij toch licht en een uitweg. Al pratend kreeg hij inzicht in de wegen die voor hem begaanbaar zijn.

Ansichtkaarten en foto's

Een laagdrempelige en speelse methode is het aanbieden van een verzameling ansichtkaarten of foto's. Uit de diverse afbeeldingen kan de cliënt een beeld kiezen dat past bij het thema van de oefening. Het grote voordeel van deze aanpak is dat hij niet zelf een beeld hoeft te genereren.

Symbolen

Symbolen bevatten een enorm potentieel aan psychologische energie. Als accu's en geleiders van deze energie zijn ze goed te gebruiken in ontwikkelings-

WAT MENSEN WERKELIJK
ZIJN, IS TE VINDEN IN HUN
INNERLIJKE BEELDEN

de verbeelding



processen. Aan de ene kant heeft het symbool de functie van een baken en zet het aan tot de gewenste ontwikkeling en verandering. Daarnaast zijn symbolen pakketjes psychische energie van hoog voltage, tenminste als ze uitgepakt – gebruikt – worden. Ter verduidelijking van deze methode volgt hieronder in het kort een casus.

Henk is manager bij een groot bedrijf. Zijn loopbaan zit in het slop, hem is te kennen gegeven dat hij beter naar een andere baan kan gaan uitkijken. Hoewel Henk vindt dat het bedrijf hem in de kou laat staan, gaat hij later ook zijn eigen aandeel zien. ‘Ik was veel te aardig en dacht dat ik alles wel met redelijkheid en argumenten kon oplossen. Ik heb de

poten onder mijn stoel vandaan laten zagen. Eigenlijk had ik zelf veel meer de zaag moeten hanteren.’

De zaag wordt na enige tijd een belangrijk symbool voor Henk. Hij koopt er zelfs één die in zijn werkkoffertje past. In het werk begint hij “de zaag” te hanteren door zich duidelijker en met meer autoriteit te profileren. Probeerde hij vroeger knopen te ontwarren, nu zaagt hij ze door. Stapje voor stapje en met vallen en opstaan lukt het hem zijn verandering door te zetten. De zaag laat hij in zijn koffertje zitten, ook als hij een baan gevonden heeft bij een ander bedrijf. Zo gefascineerd is hij door de mentale steun die deze talisman hem geeft.

Expressieve werkvormen

Expressieve en creatieve middelen zijn zeer goede media voor imaginatie. Ze geven de persoon de gelegenheid om met belangrijke beelden aan de slag te gaan. Voorbeelden van bruikbare middelen zijn tekenen, schilderen, rollenspelen

Wat is imaginatie?

Wat mensen werkelijk zijn, is te vinden in hun innerlijke beelden. Onze gedachten, gevoelens en concrete gedragingen worden voor een groot deel bepaald door de beelden die ons bezielen. Vanaf de prehistorie tot en met de moderne reclame worden beelden gebruikt in bijvoorbeeld commercie, opvoeding, onderwijs, politiek, coaching en gezondheidszorg. Iedereen wordt voortdurend beïnvloed door de eigen beelden (bewuste en onbewuste zelfbeelden) en door de beelden uit de omgeving en cultuur.

Wie goed luistert, merkt dat mensen vanzelf beelden gebruiken om zichzelf en hun situatie te beschrijven. Denk bijvoorbeeld aan: “ik zie de zon weer schijnen”, “ik ga door de hel”, “mijn loopbaan zit in de lift” en “het bedrijf staat voor de afgrond”.

De meest klassieke vorm van imaginatie is die waarbij men de ogen sluit. Maar de ogen kunnen ook geopend blijven, zoals bij terloopse imaginatie in het gesprek of tijdens het werken met ansichtkaarten of foto’s. Het gevoelsmatige contact met de beelden is de belangrijkste werkzame factor. Daartoe kent imaginatie een heel scala van verdiepende technieken. Teken en rollenspelen zijn voorbeelden van expressie-

ve vormen van imaginatie. Daarnaast geven beelden vaak verrassende nieuwe inzichten doordat ze uit een precognitieve bewustzijnslaag tenderen te komen. Bij imaginatie gaat het niet alleen om visuele beelden. Tot het domein van de verbeelding behoren ook waarnemingen van geluid, geur, tast, smaak, beweging en gevoel.

Imaginatie vereist geen bijzonder intelligentieniveau, maar wel ontvankelijkheid voor de methode en nieuwsgierigheid naar wat de beeldenwereld brengt. In eerste instantie geeft de coach meestal de aanzet tot de beeldvorming, maar de meeste invloed hebben de beelden die in de persoon zelf opkomen. Imaginatie kan met indringende gevoelens gepaard gaan, vergelijkbaar met gevoelens die men bij een spannende film kan hebben, waarbij het bijzondere is dat de “film” het eigen leven betreft. Het ontwikkelen van rust en concentratie is vaak het begin van het imaginatieproces. Dat proces eindigt met betekenisvolle beelden en symbolen vertalen naar het dagelijkse leven (concretiseren). Voor cliënten kan imaginatie een krachtig middel voor zelfsturing zijn. Een nuttig instrument om zelf oplossingen te vinden en de eigen creatieve vermogens te mobiliseren.

Kwadranten oefening

Ivan (39) is geboren en getogen in Frankrijk. Hij was financieel analist voor een groot bedrijf. Al maandenlang zit hij thuis, burnt out. Hij voelt zich lusteloos en tegelijkertijd schuldig. Hij wil van baan veranderen, maar heeft geen idee van wat hij wil en hoe dat moet.

Het beeld dat Ivan van zijn situatie krijgt, is dat hij in een rivier ligt. Hij laat zich meedrijven en vindt dat prettig. Maar dan begint de rivier sneller te stromen en hoort hij watervallen in de verte. Er dreigt gevaar, hij wordt bang. Ivan hoopt dat er nog een eiland zal opduiken, maar zeker weten doet hij dat niet. De beelden zijn voor Ivan duidelijk: hij laat zich meedrijven in het nietsdoen thuis. Maar eigenlijk is hij ook bang dat er geen oplossing komt, dat hij zich nog rottiger zal gaan voelen en dat hij geen passend werk zal vinden.

De coach stelt Ivan een kwadranten oefening voor. Dit is een imaginatieoefening met tekeningen van het verleden, het heden en de toekomst van zijn loopbaan.

Eerste professionele ervaringen (tekening linksboven)

Ivans eerste werkervaringen beleeft hij als lagereschoolkind achter de toonbank in de bakkerij van zijn ouders. Op zaterdag werkt hij mee in de winkel. Hij vindt het heerlijk om de mensen te mogen helpen. Hij speelt ondernemer en met de kassa. Bij de herinnering aan het contact met de klanten voelt hij weer de blijdschap.

Volop in het professionele leven (tekening rechtsboven)

Als blauwe schakel is Ivan onderdeel van een multinationaal bedrijf. Hij is goed in zijn werk als financieel analist en bouwt mee aan het gebouw. Hij is "de nar van het feest" door meestal net iets anders te reageren dan de anderen (de groene schakels in de tekening). Maar leuk, inspirerend of boeiend vindt hij het er niet.

Het heden (tekening rechtsonder)

Ivans productiviteit neemt zienderogen af. Werk is een dagelijkse martelgang geworden: één grote, zwarte draaikolk. De mensen om hem heen heffen hun vinger op en manen hem tot actie. Hij voelt dat het tijd is voor verandering.

De gewenste toekomst (tekening linksonder)

Ivan luistert naar inspiratie (in de tekening geel van kleur). Hij dient een groter, liefst mondiaal doel. De wereld lacht hem tegemoet.

Grondmotief en missie (middelste tekening)

Servir, dienen en nuttig zijn. Hier gaat het om. Dat maakte Ivan blij in de bakkerij van zijn jeugd en dat ziet hij terug in het toekomstbeeld. Hij wil werk waarin dat te vinden is.

Concretisering

Na een maand heeft Ivan zich aangesloten bij een buddyprogramma. Een jaar later heeft hij een vaste baan gevonden als controller van een internationale NGO die de belangen van hiv/aids-patiënten op mondiaal niveau behartigt. Ivan is blij met deze stap in zijn leven, hij werkt nu samen met gelijkgestemden.



en drama, foto's en collages, polaroid en video. Beelden zichtbaar en tastbaar maken geeft afwisseling en werkt verfrissend ten opzichte van het cognitieve en verbale. Ook bevordert het de integratie in de persoon. Het doel van deze werkvormen is de expressie zelf, niet het esthetische resultaat.

Loopbaan door de tijd-tekening

In deze oefening schetst de cliënt op een lang vel zijn loopbaan. Ups en downs, belangrijke gebeurtenissen en gevoelens maakt hij met kleuren, symbolen en tekens duidelijk zichtbaar. Meestal is het voor de cliënt een openbaring om zijn loopbaan zo verbeeld te zien. Met belangrijke onderdelen van de tekening

kan hij verdiepende oefeningen doen. Door te reflecteren op de hele tekening, krijgt de cliënt inzicht in de ontwikkelingen en grondmotieven in zijn loopbaan. Deze imaginatieoefening is een soort bodemonderzoek waardoor hij gefundeerd naar de toekomst gaat kijken.

Aan het open einde van de lijn kan de gewenste toekomst geprojecteerd worden.

Tips voor de coach

Terloopse imaginatie, ansichtkaarten en foto's, symbolen, expressieve werkvormen en de Loopbaan door de tijd-tekening. Het zijn methoden die een coachingsproces aanzienlijk kunnen verdiepen en versnellen. Kleine stukjes

imaginatie zijn meestal het effectiefst. De coach moet zorgen voor een goed kader en voor een juiste "dosering" van het imaginatiewerk; er moet voldoende maar niet te veel beeldmateriaal op tafel komen.

Tot slot enkele richtlijnen voor coaches die imaginatie in hun praktijk willen inzetten:

- Doe kleine, korte oefeningen;
- Motiveer waarom imaginatie als instrument nuttig is voor de cliënt. Maak hem duidelijk dat imaginatie bruikbare informatie en input kan verschaffen;
- Pas de methode (vorm van imaginatie) aan aan wat haalbaar en acceptabel is voor de cliënt;

Oefening Loopbaan door de tijd: de kubus en de boom

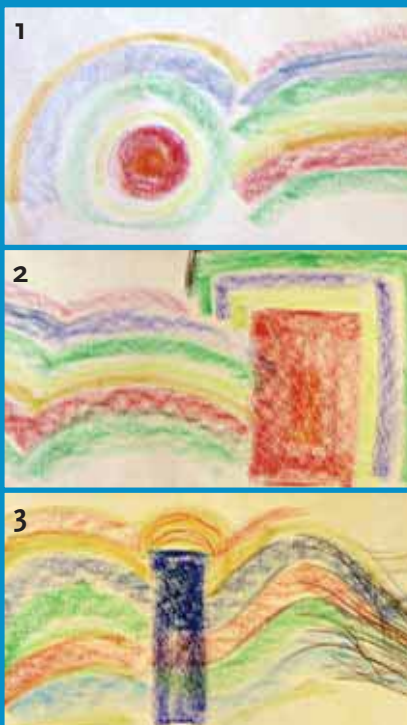
Anja begon haar loopbaan bij een gemeente, waarna ze werk vond bij een provincie. 'De cirkel aan het begin van de lijn staat voor de zelfverzekerdheid die ik had toen ik begon met werken (1). De kleurige golven blauw erna staan voor de kennis die ik opdeed, het geel voor de lol met mijn collega's. Maar daarna kreeg ik een baan waarin de sfeer moeizaam was. Ik voelde me beperkt en werd zwaarmoedig van de logge bureaucratie (de blokken in tekening 2 en 3).

Na een onverwachte ziekenhuisopname ging ik me bezinnen op mijn werk en leven. Hoe komt het dat ik me zo murw voelde en dat ik me op de kop gestampt voelde door de bureaucratie met zijn langzame raderen? Ik zag dat ik me steeds meer als een onzelfstandig kind was gaan voelen. Dit in tegenstelling tot het zelfverzekerde gevoel waarmee ik mijn loopbaan begon.

Als ik aan de toekomst denk, dan ben ik bang om opgesloten te raken in de zwarte kubus (4). Maar ik wil zijn als een paardebloem (de kleurrijke spiraal in de tekening), vrij om mijn eigen gang te kunnen gaan. Toen ik met mijn coach reflecteerde op de beelden, deed ik een belangrijke ontdekking: de paardebloem is vrij en luchtig. Maar alleen zwevend wil ik ook niet zijn: ik heb de aarde nodig om stelling te nemen. Ik heb gekozen voor een boom als symbool voor de toekomst die ik wens, omdat een boom een basis en stevigheid biedt, terwijl de takken en

bladeren licht en luchtig zijn en ook in de lucht en wind kunnen blijven bewegen en ruisen. Dit inspirerende idee heb ik vormgegeven in heel veel kleurige blaadjes (5).

In tekening 6 heb ik verbeeld dat ik graag met anderen samenwerk. Maar niet op een kluitje, niet met de takken in elkaar verstrengeld, want ik heb ruimte nodig. Ik roep nu meer, vind meer, durf meer mijn mening te verkondigen en mijn kennis te tonen.'



- Doseer imaginatie en wissel het af met cognitie en inzicht;
- Imaginatie staat niet haaks op assessment. Ze kunnen elkaar goed aanvullen;
- Neem voldoende tijd en ruimte om de belevingen te bespreken. Benadruk dat elk beeld waarde kan hebben, ook al lijkt dat op het eerste gezicht niet zo;
- Respecteer de beelden en de inbreng van de cliënt. Soms is het verleidelijk om een cliënt mee te voeren in allerlei gewenste beelden en emoties. Hoewel hiervan een stimulerende werking kan

- uitgaan, kleven aan een dergelijke aanpak meestal grote nadelen. Zo is het de vraag of dergelijke ervaringen goed beklijven. Ook kan deze werkwijze schade berokkenen aan cliënten die minder sterk in hun schoenen staan;
- Bied de cliënt altijd de mogelijkheid om terug te komen op een imaginatie-ervaring. Elke follow-up vergroot de effectiviteit en geeft de gelegenheid om bij te sturen;
- Stimuleer de cliënt om het geleerde te vertalen naar een concrete, haalbare stap. Dat geeft de meeste kans op daadwerkelijke leerresultaten;
- Imaginatie als werkvorm is spannend. Het is vaak als een ontdekkingsreis voor cliënt én coach. De coach moet de

cliënt zo empathisch mogelijk in zijn beeldenwereld volgen, maar tegelijkertijd afstand houden om het overzicht en de doelstelling te bewaken. Dat vraagt om creativiteit, helder denken en kennis van de eigen beeldenwereld.

Meer informatie over imaginatie vindt u op www.imaginatie.nl

Reageren op dit artikel? E-mail Jan Taal: JanTaal@imaginatie.nl

VOOR CLIËNTEN KAN IMAGINATIE EEN KRACHTIG MIDDEL VOOR ZELFSTURING ZIJN