Afbeelding 1. Krokodil symboolkaart

Over het duurzaam versterken van psychologische kracht en flexibiliteit

Het potentieel van veerkracht en imaginatie

Jan Taal & Petra van Oudenaarde

Verliepen loopbanen tot niet zo lang geleden vrij lineair en bleven mensen jarenlang bij dezelfde werkgever, tegenwoordig maken mensen drie tot zeven keer in hun leven een carrièreswitch. Daarnaast volgen veranderingen in het werk elkaar steeds sneller op. Medewerkers moeten zich steeds vaker aan nieuwe werkomstandigheden aanpassen en onverwachte uitdagingen aangaan. Veerkracht wordt daarom wel de belangrijkste vaardigheid in 2021 genoemd (Linked Learning).

Psychologische flexibiliteit

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan veranderingen, aan moeilijke omstandigheden, aan stress en tegenslag. Het gaat er hierbij niet alleen om jezelf staande te houden, maar ook om er voor jezelf betekenis aan te geven en er wellicht sterker en misschien wel met meer zelfvertrouwen uit naar voren te komen. Veerkracht wordt in deze zin dan ook wel 'psychologische flexibiliteit' genoemd. Een flexibiliteit die de persoon zichzelf in de loop van het leven heeft eigen gemaakt, misschien uit eerdere ervaringen, of juist geleerd in moeilijke omstandigheden.

Een extreem voorbeeld van flexibiliteit en betekenis leverde psychiater Victor Frankl, die in de Tweede Wereldoorlog meerdere concentratiekampen overleefde, maar wel zijn vrouw en ouders verloor. Ondanks de dwangarbeid die hij moest verrichten, verzorgde hij medegevangenen en gaf lezingen om ze geestelijk gezond te houden. Ook creëerde hij voor zichzelf een imaginaire betekenisvolle toekomst, gebaseerd op wat hij meemaakte. Frankl ontdekte dat het leven, zelfs in de meest pijnlijke en inhumane situaties, potentieel zinvol is en dat een actieve opstelling en betekenis geven aan wat je meemaakt cruciale factoren zijn. Het leidde na de oorlog tot zijn logotherapie, waarin zingeving centraal staat, die tot op de dag van vandaag van grote waarde is voor mensen in moeilijke situaties (Frankl, 2011).

Het vermogen tot veerkracht, net als het vermogen tot vitaliteit, is in principe in iedere persoon aanwezig en ontwikkelbaar, daar zijn deze auteurs van overtuigd; het vormt de ruggengraat van onze coaching. Maar dit 'ingeschapen' vermogen kan uiteraard op allerlei wijzen geblokkeerd zijn. De potenties van veerkracht en vitaliteit worden wel vergeleken met de wortels en de stam van een boom waaruit takken blijven groeien als ze de kans krijgen. Het is in coaching een kwestie van de opening te vinden naar de bronnen van veerkracht in de persoon. Soms is dat te vinden in eerdere ervaringen, of bij personen in de omgeving die een voorbeeldfunctie vervullen, maar veerkracht kan ook direct worden aangeboord. De methode die deze auteurs veel gebruiken is imaginatie, het direct aanspreken van het beeldend vermogen, op een manier die past bij de betreffende persoon. Mensen gebruiken immers voortdurend beelden om zichzelf en hun situatie te beschrijven, zoals 'het is een zwart gat', 'ik hou me vast aan een strohalm', 'ik zie de zon weer schijnen', enzovoorts. Met name de zelfbeelden hebben een grote, bepalende invloed op het gedrag, de emoties en het denken over de situatie waarin de persoon zich bevindt (Deiters & Taal, 2005; Taal, 2019, 2007).

Identiteitscrisis

Caroline zat in een identiteitscrisis, ze voelde zich al geruime tijd geblokkeerd aan de kant staan. Ze wilde wel in actie komen en een nieuwe weg inslaan, maar durfde niet. In de coaching kreeg Caroline de

set symboolkaarten[1] aangeboden om er eentje uit te kiezen die ze nodig had voor haar zelfvertrouwen om verder te komen.
Caroline vertelt: “Ik werkte al vele jaren als coach en voelde dat ik een andere weg wilde inslaan, maar wist niet welke. Of, eigenlijk wist ik het wel, maar durfde het niet aan te gaan. Ik voelde me verlamd van angst aan de rand van het zwembad staan. Ik koos voor ‘durf’, de symboolkaart met de krokodil.

Daarna werd ik uitgenodigd om me op de krokodil te concentreren en, nadat ik mijn ogen gesloten had, af te wachten hoe het beeld zich ontwikkelde. De krokodil dook direct in het water in mijn verbeelding. Ik maakte er een tekening van.

Afbeelding 2. Krokodil springt in het water

De coach stelde me voor om te voelen hoe het is om de krokodil te zijn. ‘Word de krokodil’, zei hij. Ik voelde hoe fijn het is om als krokodil in het water te zijn, hoe natuurlijk dit water voor me is en hoe erg ik het water had gemist. Ik had zolang aan de kant van het water gestaan waardoor ik bijna uitgedroogd was. Op dat moment besefte ik: als ik de weg insla van schrijf-en beeldtherapeute dan ga ik me thuis voelen als een krokodil in het water. De coach hielp me ook met het concretiseren: ‘Is er een actie waardoor jij in het water zou springen?’ Ik wist meteen zo’n actie. Hij liet me een concreet moment van de week uitkiezen waarop ik die actie realiteit zou laten worden. Hij raadde me ook aan om contact te houden met de tekening. Ik zette de tekening thuis goed in het zicht.

Afbeelding 3. Heerlijk om in het water te zwemmen

De volgende dag droomde ik van de krokodil… Hoe heerlijk het is om in het water te zwemmen en alle vissen te zien. Ik maakte er een tekening van.

Afbeelding 4. Krokodil vrijt met andere krokodil

De volgende dag kwam er op een onbewaakt moment een nieuw beeld in mijn gedachten. Ik voelde hoe mijn krokodil vree met een andere krokodil. En hoeveel plezier ze hadden om het waterbed. Het was de eerste keer dat ik me zo aards voelde. Ik voel-

[1]De symboolkaarten zijn beschikbaar op https://verbeeldingstoolkit.nl/symboolkaarten.

de hoe de krokodil heel dicht bij de grond woont, hij sleept er zijn hele lijf over. Het vrijen stond voor mij symbool voor het me met de mannelijke daadkracht verbinden. Op een of andere manier was het een stimulans om mezelf in de wereld te zetten, me te 'materialiseren'. De komende dagen werkte ik mijn actie concreet uit. Ik schreef een uitnodiging voor een workshop en die vloeide gewoon uit mijn pen. Met een oerkracht."

Zoeken naar de mogelijkheden van de persoon

Aanpassen aan veranderende omstandigheden en het vinden van zinvolheid zijn sleutelvaardigheden bij een persoonlijke crisis en bij het oplossen van problemen met werk en loopbaan. Het zijn vaardigheden die als potentieel bij iedereen aanwezig zijn. Het is zaak om als coach juist dat als methode in te schakelen wat past bij de persoon. Niet iedereen is immers zo expressief beeldend als Caroline, die zelf coach is en gewend om over zichzelf na te denken. Bij Fred, een 48-jarige medewerker van een groot bedrijf, voor wie het werken met innerlijke beelden in eerste instantie vreemd was, werd zijn problematiek op een andere manier benaderd.

Fred voelt zich al jaren zwaar ondergewaardeerd. Hij is gefrustreerd en heeft er in toenemende mate moeite mee zich nog te motiveren voor de werkzaamheden die van hem gevraagd worden. In de gesprekken die we erover hebben, vertelt Fred dat het voelt als een zware steen in zijn lijf. Een beeld ervan heeft hij niet en ook een schets ervan kan hij niet maken. Na enige tijd vertelt hij echter wel dat hij moet denken aan een lied van een door hem bewonderde zanger. In het lied wordt een steen verplaatst in de rivier. Op internet zoeken we het lied op en luisteren ernaar. De coach vraagt Fred of hij zich kan voorstellen dat de steen in zijn lijf zich ook een beetje zou kunnen verplaatsen en of hij iets van de rivier in zichzelf kan voelen. Het idee spreekt Fred aan en als thuiswerk krijgt hij de opdracht mee om een week lang elke dag een keer te luisteren naar het lied. Het is het begin van een voorzichtige verandering in Fred.

Misklik met leidinggevende

Emma werkt bij een politiek-bestuurlijke organisatie in de gezondheidssector. Ze is toe aan een volgende ontwikkelstap. Haar zoekproces is in een stroomversnelling gekomen door een 'misklik' met haar nieuwe leidinggevende. Emma heeft een 'dijk van een cv' met meerdere universitaire studies, hoge cijfers, buitenlandervaring en banen met veel verantwoordelijkheid. Hoe kwetsbaar ze tegelijkertijd is, blijkt als ze met haar leidinggevende geen goede klik heeft en ook niet weet te krijgen. Haar zelfvertrouwen krijgt daar een flinke deuk van en dat bemoeilijkt het vinden van nieuw werk. Door Emma een tekening te laten maken van de situatie tussen haar en haar leidinggevende ziet ze ineens wat er gebeurt in hun relatie.

Afbeelding 5. Het visje en de ijsberg

Ze tekent zichzelf als visje en haar leidinggevende als ijsberg. Ze verplaatst zich in het visje en merkt dat ze graag contact wil met de ijsberg en voelt zich ongelukkig omdat dat niet lukt. Ze wil als visje graag gezien worden en bevestiging ontvangen van de ijsberg voor wat ze doet. Als Emma vervolgens gevraagd wordt zich te verplaatsen in de ijsberg, merkt ze dat de ijsberg helemaal niet met het visje bezig is, geen oog voor haar heeft, maar zich richt op het zijn van een ijsberg. Emma bemerkt in de nabespreking dat ze geneigd is zich dit persoonlijk aan te trekken.

Maar ziet nu dat het zonde is van haar energie om een relatie te willen aangaan als de ander daar niet op zit te wachten. Ze ziet ook dat ze zich afhankelijk maakt van waardering door de leidinggevende. Ze kan het gedrag van de ijsberg nu beter relativeren. Haar zelfvertrouwen komt terug en ze merkt dat de weg nu vrij is om nieuw werk te vinden, hetgeen haar dan ook in korte tijd lukt.

Het is in coaching een kwestie van de opening te vinden naar de bronnen van veerkracht in de persoon

Terugkeer na een crisis of ziekte

Ook bij terugkeer in het werk na een burn-out, een crisis of een ziekte kan het beeldende vermogen van grote waarde zijn. David heeft de behandeling van darmkanker achter de rug. De behandeling is goed gegaan maar David zit vol zorgen en stress. Hij is bang niet oud te worden en dat hij niet goed voor zijn gezin kan zorgen. David voelt zich schuldig, heeft het gevoel te falen. Hij wil zo snel mogelijk weer aan het werk, zijn carrière vervolgen zoals gepland. Maar hij voelt zich zwak en een mislukking. David voelt een zware druk in zijn borst. Het beeld dat hij bij deze druk krijgt is dat van een tandwiel, een motoriek dat stilstaat. Hij voelt zich er nietig en depressief bij. Als David echter langer bij het tandwiel gaat stilstaan – aanvoelt hoe het in zijn borst zit – begint hij te ontdekken dat stilstaan ook rust geeft. Hij begint in te zien dat het stilstaande tandwiel hem ook tijd voor zichzelf geeft, tijd voor zichzelf en zijn gezin, en zijn carrière even te laten voor wat het is. Het is tijd voor bezinning en 'pas op de plaats', voor verwerking en het hervinden van rust en balans na die roerige ziekteperiode en behandelingen.

Wanneer David de imaginatie oefening van de 'goede plek' doet, leert hij te ontspannen (Taal, 2017. p. 13). Hij blijkt dat tot zijn verbazing heel goed te kunnen. David krijgt in de oefening het spontane beeld dat hij op een bootje ligt op een voortkabbelende rivier. De rivier voert het bootje langzaam voort, een heerlijk wonderlijk gevoel. (afbeelding 6). Na de oefening vertelt hij dat hij 'in de gewone werkelijkheid' nog nooit zelf zo op een boot in een rivier is geweest. David vindt het heel wonderlijk, maar wel erg prettig. Vervolgens is hij thuis verder gaan oefenen met de audiofragmenten uit de verbeeldingstoolkit[2] en krijgt dan nog een aantal hem

Afbeelding 6. David liggend in bootje

Afbeelding 7. David spelend in de ballenbak

[2]https://verbeeldingstoolkit.nl/audio-verbeeldingsoefeningen/

Afbeelding 8. David zittend op een wolk

helpende beelden, waaronder 'spelend in een bak vol ballen' (afbeelding 7), hetgeen hem inspireerde om dit met zijn kleine kinderen ook echt te gaan doen in een speeltuin, en 'ontspannen achterover zittend op een wolk' (afbeelding 8).
Uit alle beelden kiest David als kernbeeld 'zittend op een wolk'. Hij lijst deze schets in en hangt die prominent in zijn huis. En ook het beeld van 'liggend op de boot in de rivier' gebruikt hij regelmatig. Hij laat dat door zijn borst gaan, zegt hij. Het geeft hem rust. Een half jaar later meldt David dat het hem goed gaat. Hij is weer volop aan het werk, maar gunt zich regelmatig rust en doet geen overwerk meer. De oefeningen zijn hem zo goed bevallen dat David nu ook collega's erin coacht.

Conclusie

Veranderingen, uitdagingen en moeilijkheden vinden in ieders werkende en persoonlijke leven plaats. Om er een weg mee te vinden is flexibiliteit en veerkracht nodig. Dit zijn vaardigheden die als potentieel in ieder aanwezig zijn en ze zijn leerbaar. In het ontwikkelen ervan zijn een aantal stappen te onderscheiden:

- ruimte maken voor en het accepteren van negatieve gevoelens;
- opruimen van psychologische blokkades, van kritische stemmen en van andere brokstukken in de persoonlijkheid die de persoon verhinderen om het intrinsieke vermogen tot veerkracht te ontsluiten;
- reflecteren op wat écht belangrijk is in het leven; dit kan de persoon enorm helpen om voor zichzelf betekenis te geven aan de veranderende omstandigheden;
- een beeld vormen bij wat nodig is in de nieuwe situatie;
- durven te veranderen en actieve stappen zetten met het nieuwe (zelf)beeld, daarmee zal de veerkracht in de persoon tot wasdom komen. ■

Tip: Versterk jezelf in tijden van onzekerheid of angst
Er is een gratis online imaginatie-tool waarmee je stap voor stap je eigen kernbeeld kunt creëren van de zelfversterking die je nodig hebt in tijden van onzekerheid of crisis, en die je tevens adviseert hoe dat toe te passen in het dagelijkse leven en op de werkvloer:
https://strengthen-yourself.imaginatie.nl/public

Referenties

- Deiters, P., & Taal, J. (2005) Imaginatie in loopbaanbegeleiding. *LOOPBAAN, 10,* 5, 2-5.
- Frankl, V. (2011). *De zin van het bestaan.* Rotterdam: Donker.
- Van Oudenaarde, P. (2017). *Narratief coachen verbinding tussen verhalen en loopbaancoaching. Vertel! Een boekje open over verhalen vertellen.* Utrecht: Vertelacademie.
- Taal, J. (2019). *De drie stadia van imaginatie.* Beschikbaar op www.imaginatie.nl/achtergrondartikelen.
- Taal, J. (2017). *Cursusboek Verbeeldingstoolkit 3.0*, Beschikbaar op www.verbeeldingstoolkit.nl.
- Taal, J. (2007). Psychosynthese en imaginatie in coaching. *Nederlands Tijdschrift voor Coaching, 4*(4), 55-58.

[3]Beschikbaar op https://strengthen-yourself.imaginatie.nl/public

Petra van Oudenaarde

Petra van Oudenaarde werkt als loopbaanprofessional vanuit haar bedrijf Bureau Labyrint. Ze houdt zich tevens bezig met het stimuleren van leren en ontwikkelen van individuen en organisaties. 'Ik breng mensen in contact met hun eigen bron via beelden, (levens)verhalen en symbolen om zo een volgende stap te kunnen zetten.'
www.bureaulabyrint.nl

Jan Taal

Jan Taal is trainer-directeur van de Amsterdam School voor Imaginatie, gz-psycholoog en psychosynthese-coach/therapeut. Hij publiceert met regelmaat over imaginatie en het mobiliseren van innerlijke bronnen.
www.imaginatie.nl
www.verbeeldingstoolkit.nl
www.imagerytoolbox.com

MET VEERKRACHT KOM JE VÉR BOVEN HET MAISVELD UIT!
TOING
TOING
MAAIVELD SUKKEL!