



Anna Myrte Korteweg schrijft artikelen en boeken over gezondheid. Zij is afgestudeerd als cultureel antropoloog/niet-westers socioloog aan de UVA. Verder heeft zij veel verschillende trainersopleidingen gevolgd, van structurele droomuitleg tot hypnobirthing tot mindfulness. Zij heeft vier kinderen en is tevens stiefmoeder van drie kinderen.



Maria kiest voor wat ze nodig heeft de symboolkaart van een bloem. Ze kijkt er een tijdje naar, sluit haar ogen en wacht af hoe het beeld zich ontwikkelt. 'Ik zie een boom', zegt ze. 'Het is mijn boom, die mag groeien. Ikzelf zit onderin en ik wil ook naar boven. Dat zijn de kleine rondjes die naar boven komen. Als ik bang onder de grond blijf zitten, voel ik me misschien veiliger, maar dan gebeurt er niks. Stilstaan is geen leven, ik mag gaan groeien en bloeien.' De tekening hangt ze in de woonkamer, zodat ze hem kan zien. 'Dat versterkt de gedachte: 'Hier ga ik voor', ik blijf niet in mijn angst hangen.'



'zo ontstaan er vanzelf verhalen in mijn hoofd als ik naar de kaarten kijk'



Werken met de Verbeeldingstoolkit

Werken met de verbeelding is een krachtig hulpmiddel ter ondersteuning van mensen in een moeilijke levenssituatie. Imaginatieoefeningen kunnen bijdragen aan het versterken van de draag- en veerkracht. Jan Taal, gz-psycholoog en directeur van de School voor Imaginatie, heeft zich toegelegd op het werken met de verbeelding in therapeutische vorm. Hiervoor ontwikkelde hij de Verbeeldingstoolkit, een pakket met verschillende soorten 'gereedschap'. Onlangs verscheen een vernieuwde, meer uitgebreide versie ervan, de Verbeeldingstoolkit 3.0. Ik doe mee met een speciale opleidingsdag van de School voor Imaginatie om ermee te leren werken.

Een van de belangrijkste onderdelen van de Verbeeldingstoolkit is de symboolkaartenset, met foto's van allerlei natuurbeelden, objecten en situaties. Het doel is hiermee de verbeelding op gang te brengen. We beginnen met een introductie van onszelf met een van deze kaarten. Het is direct merkbaar dat beelden iets met je doen. Ik ga op een andere manier over mezelf nadenken. Met de uitgebrande bus associeer ik mezelf niet. Het beeld van een stille oceaan geeft me een goed gevoel, maar zo sereen voel ik me niet. Als ik naar de kaarten kijk ontstaan er vanzelf verhalen in mijn hoofd. Het wordt uiteindelijk de vliegende zeemeeuw. Als schrijver heb ik vandaag een wat wijder perspectief dan de andere deelnemers en ik hou zowel van vrijheid als van overzicht. Amsterdammer Jan Taal stelt zichzelf voor met een afbeelding van een Amsterdamse fiets. 'Een fiets is een veelgebruikt instrument. Ik heb de Verbeeldingstoolkit – ook een instrument – in het leven geroepen om imaginatie breder toegankelijk te maken', vertelt hij. Als een deelnemer opmerkt dat de fiets nogal roestig is, zegt Jan dat hij dat wel mooi vindt: 'Lekker doorleefd.'

De Verbeeldingstoolkit is ontwikkeld voor de therapeutische begeleiding van mensen die geconfronteerd worden met kanker, chronische ziekte of een andere vorm van crisis. De deelnemers hebben een uiteenlopende achtergrond, veelal in de begeleiding van kankerpatiënten. 'Op een gegeven moment ben ik uitgepraat. Ik denk in beelden en mensen praten in beelden. Om bij je diepere gevoel te komen, schieten woorden vaak tekort', zegt een van de deelnemers als ze uitlegt waarom ze aan deze dag meedoet. In het cursusboek en op de cd bij de Verbeeldingstoolkit staan verschillende oefeningen waarmee je met de verbeeldingskracht kunt werken. Een sessie begint vaak met de oefening 'de goede plek', wat de cliënt helpt om zijn innerlijke kracht terug te vinden.

Jan doet de oefening voor met een deelnemer. Zij sluit haar ogen en Jan vraagt haar met de aandacht naar binnen te keren door bewust te ademen en te ontspannen. Dan vraagt hij haar zich een plek voor te stellen waar ze zich heel goed voelt. Het beeld komt hard binnen. Ze is op een heerlijke plek in de bossen en geniet. Maar ze is ook verdrietig, omdat ze ooit op die plek was met haar inmiddels overleden man. 'Als je met de verbeeldingskracht gaat werken, zet je een deur open', legt Jan later uit. 'Je kan in contact komen met delen van jezelf die je was vergeten, maar ook met nieuwe, helende krachten.' Nadat de tranen hebben gestroomd, blijft vooral het fijne gevoel van de goede plek achter. De vrouw lacht, met een zachte blik in haar ogen. Jan reageert: 'Mensen zeggen wel: 'Het was toen ooit zo fijn.' Maar het gevoel wat bovenkomt als je contact maakt met het beeld is er nu. Je kunt daar hier en nu gebruik van maken. Het gaat over die plek in de bossen in jou.'

Als je verbeeldingsoefeningen begeleidt, is het de kunst om het beeld zo min mogelijk in te vullen', vervolgt Jan. 'Laat de ander zijn eigen beelden vormen. Vraag naar de zintuiglijke waarnemingen, zodat de cliënt alle ruimte krijgt om het beeld te ervaren, er één mee te worden. Neem de tijd en wees benieuwd. Zijn er andere mensen? Hoe voelt hij zich? Wat doet hij? Dan krijg je een verhaal als: Ik sta alleen op een berg, ik voel de warmte en klamheid van de tropen, ik ruik de geur van Bali, ik hoor de vogels. Ik voel me vrolijk, vitaal en ontspannen.' De goede plek lijkt een eenvoudige oefening, met veel effect. Bij ziekte kun je je erg beperkt voelen door je fysieke toestand. Je wordt in beslag genomen door pijn en zorgen. De helpende beelden geven kracht in moeilijke tijden. 'Op die aangename plek is iemand vrij om te doen wat hij wil. Dit is van hem', aldus Jan. 'De oefening geeft hem een rustpunt en een plek om weer op te laden.'

Jung zei dat een beeld zwanger wordt, als je het aandacht geeft. Het ontwikkelt zich verder, komt meer tot leven. Het is >



de bedoeling dat de cliënt regelmatig de tijd neemt om in zijn verbeelding naar de veilige plek te reizen. Spreek daar concreet momenten voor af.' Het doel van imaginatieoefeningen is om dicht bij jezelf te komen. Jan focust hiertoe op welbevinden en veerkracht en niet zozeer op lichamelijke genezing: 'Ik werkte eens met iemand die altijd de ideale omstandigheden probeerde te visualiseren. Dat lukte hem goed en hij had veel doelen bereikt. Toen hij kanker kreeg, probeerde hij de ziekte met visualisatie te genezen. Hij stelde zich voor dat de kankercellen in karretjes werden geladen en afgevoerd. Maar het werkte niet. Toen ik met hem een imaginatiesessie deed, merkte hij hoe verschrikkelijk hij zich eigenlijk voelde. 'Het lijkt wel Auschwitz', zei hij geschrokken. Dat diepere gevoel had hij altijd onderdrukt met louter positief denken.'

Contact maken met de innerlijke beeldenwereld gaat gemakkelijker met de symboolkaarten. 'Zomaar gaan verbeelden kan niet iedereen, maar een foto uitkiezen wel. En doordat iemand zelf kiest, wordt het zijn eigen beeld. Hij kan het vervolgens helemaal van zichzelf maken, bijvoorbeeld door het op zijn eigen manier te schetsen.' Om het helende, zelfversterkende vermogen van de persoon aan te boren, zijn de symboolkaarten zeer geschikt. Je vraagt de cliënt eerst een foto te kiezen voor 'hoe het nu met hem is'. Dat kan de moeilijke situatie zijn waarin hij zich bevindt met een ziekte of bijvoorbeeld een probleem in de relatie of een beslissing waar hij tegenaan hikt. Met de kwestie in gedachten, bekijkt hij de symboolkaarten. Hij kiest een beeld uit dat die kwestie op de een of andere manier symboliseert, dat kan ook een deel van een foto betreffen. Laat de cliënt dan opschrijven waar zijn blik op viel en waar dat in zijn leven mee correspondeert. Vervolgens vraag je wat hij nodig heeft of verlangt en ook hiervoor mag hij een foto kiezen. Dit is in feite de belangrijkste foto, die toegang geeft tot zijn helende vermogens.

Nadat hij zich een tijdje heeft geconcentreerd op deze foto, laat je hem zijn ogen dichtdoen en nodigt hem uit af te wachten hoe het beeld zich ontwikkelt. Die eigen interpretatie van het beeld laat je hem tekenen. Het hoeft niet mooi te worden, integendeel, het belangrijkste is dat iemand zoveel mogelijk zijn eigen beeld maakt, liefst zo eenvoudig mogelijk. Wees in het gesprek met de cliënt oprecht belangstellend. Je merkt je eigen opvattingen op, maar legt ze ook naast je neer. Het gaat erom wat de cliënt zelf beleeft. Jan: 'Waardeer dat iemand de moeite neemt om een tekening te maken en toon respect. Iemand laat zichzelf zien en opent iets waar hij geen controle over heeft, namelijk de deur naar zijn binnenwereld. Houd ook in de gaten of het behapbaar is. Als iemand bang wordt of in paniek raakt, ga dan niet verder. Richt je op wat iemand nodig heeft. Je voedt daarmee de draagkracht en veerkracht.'

'in de imaginatiesessie beseftte hij dat hij het diepere gevoel altijd had onderdrukt met louter positief denken'

Ook deze oefening doen we in de groep. Bij de bespreking valt op dat de beelden vanzelf een ander perspectief op de situatie bieden. Jan benadrukt dat je de beelden niet moet duiden. Goed luisteren lijkt het belangrijkste als je met de verbeelding werkt: 'Laat los, wees onbevangen, kijk wat er gebeurt en laat de cliënt het zelf vertellen. Twijfel niet over wat iemand ziet en zoek geen verklaringen. Binnenbeelden hebben een eigen irrationele dynamiek, die vanuit de diepere lagen in onszelf komen. Ze hebben een grote invloed, meestal zonder dat we ons dat bewust zijn.' Een deelnemer heeft een eiland getekend en vraagt bezorgd: 'Betekent dat dat ik me isoleer?' Jan antwoordt: 'Ik zie alleen maar een eiland. Het kan een gevangenis zijn, of een happy island. Het is niet aan mij om het te interpreteren. Hoe is het daar voor jou? Hoe voel je je?' Het eiland raakt wel aan een gevoel van eenzaamheid, ontdekt ze nu: 'Ik ben lekker aan het dobberen, maar ik zou er ook iemand bij willen.' Zo brengt de verbeelding haar bij haar diepere gevoel, een gevoel waarvan ze zich niet eerder bewust was. En de open en benieuwde houding van de therapeut schept de ruimte waarin de taal van de verbeelding kan spreken. ■

Meer informatie: www.verbeeldingstoolkit.nl

Aanbieding

De School voor Imaginatie nodigt u graag uit voor een gratis introductieworkshop met de



verbeeldingstoolkit op 19 mei. Een middag om te ontdekken of u zich wilt verdiepen in de mogelijkheden van imaginatie en de verbeeldingstoolkit. Jan Taal vertelt u in een kleine lezing over de toolkit met casuïstiek en achtergronden. Vervolgens kunt u enkele oefeningen in de praktijk ervaren. Als u (daarna) wilt deelnemen aan de tweedaagse basistraining 'Coachen met de verbeeldingstoolkit' krijgt u als lezer van VNIG een korting van 35%.

Introductieworkshop: **GRATIS**

• zaterdag 19 mei 2018, 14 uur Amsterdam

Tweedaagse Basistraining: € 146,- (i.p.v. € 225,-)

• 26 mei en 23 juni of 22 september en 19 oktober
10.30-17.00 uur Amsterdam

Aanmelding: info@imaginatie.nl o.v.v. introductieworkshop of tweedaagse basistraining, datum en uw naam en telefoon- en e-mailgegevens. Tevens vermelden: reductie-aanbod VNIG.