Door Audrey de Jong

VerbeeldingsToolkit 3.0

Concept, tekst en productie door JAN TAAL
School voor Imaginatie
Verbeeldingstoolkit.nl

De verbeeldingstoolkit komt in een fraai ogende, stevige kartonnen box. De inhoud bestaat uit een cursusboek van 79 pagina's, twee audiocd's die ook te downloaden zijn met een speciale code, een set met tot de verbeelding sprekende fotosymboolkaarten, aquarelpotloden met penseel en puntenslijper, een schets- en schrijfboekje, boetseerklei en een DVD met een documentaire en een animatiefilm. Al met al een inspirerende en uitgebreide toolbox aan creatief materiaal waarbij altijd iets aansprekends te vinden zal zijn waarmee het domein waar onze innerlijke bronnen zich bevinden kan worden aangeraakt. Want dat is precies waar het werken met de creatieve materialen, die deze toolkit rijk is, toe uitnodigt: het mobiliseren van je innerlijke krachten door de verbeelding te benutten met als doel draag- en veerkracht te versterken, bij te dragen aan herstel en je weer in contact te brengen met de mogelijkheden van je geest. Er werkten diverse mensen mee aan de totstandkoming van deze schatkist en je maakt dan ook kennis met diverse aansprekende invalshoeken. De beschrijving van de werkvormen en het werken met de materialen is toegespitst op de inzet van de verbeelding bij kankerpatiënten, maar is vanzelfsprekend inzetbaar bij een veel bredere doelgroep.
Wanneer je de doos opent waarin de kwalitatief hoogstaande materialen zich bevinden voelt het even alsof je een magische schatkist hebt gevonden. De mooie materialen, de kleuren, het kunstzinnige lijnenspel, de fantasierijke uitwerkingen van creatieve opdrachten; dit alles vormt de onuitputtelijke schatkist van de verbeeldingskunstenaar. En het mooie is; deze scheppende figuur, dat ben jij. Met je verbeelding heb je de sleutel in handen tot dat wat je vrijheid en ruimte geeft, zodat je kunt uitdrukken wat soms zo lastig in woorden te vangen is. In het handzame cursusboekje wordt in de inleiding uitgelegd dat spiegelneuronen verantwoordelijk zijn voor de activiteit die ontstaat wanneer je je actief wat verbeeldt. De oefeningen die worden aangedragen zijn direct toepasbaar voor jezelf of in coachings- en therapiesituaties. De hoofdstukken hebben titels als 'Symboolkaarten', 'Tekenen en schrijven', Fotografie, Film en meer', 'Zingen en muziek' en ook is er een zogenaamde 'Drie weken cursus' opgenomen, waarin je een leidraad voor zelfhulp krijgt.

De reikwijdte van deze verbeeldingstoolkit voert te ver om een overzicht van de toepassingen te geven die recht doet aan de inhoud. Ik kies er dan ook voor om aantal elementen uit te lichten in de verwachting dat je nieuwsgierigheid geprikkeld zal worden als dit is waar je meer van wilt weten. Met de symboolkaarten bijvoorbeeld vormt dat wat je aanspreekt in het beeld jouw persoonlijke leidraad op het pad dat je bewandelt. Voor het aan de slag gaan met je individuele proces worden verschillende werkvormen beschreven. Zo kun je een tijdje ontspannen kijken naar een gekozen kaart en er op een gegeven moment voor kiezen je ogen sluiten te sluiten, zodat je als vanzelf in het beeld kunt stappen en hiermee samen kunt vallen. Dat dit een ingang naar verdere imaginatie kan zijn, zal voor zich spreken, waarbij ook de kwaliteit waarvoor het symbool staat steeds meer van jezelf kan worden. Denken aan dit beeld kan als een anker gaan werken om op te halen wat je zo goed kunt gebruiken. Ook het schetsboekje en de aquarelpotloden kunnen na het werken met de symboolkaarten prachtig ingezet worden door het maken van je eigen symboolkaart. Aan den lijve heb ik in een workshop kunnen ondervinden hoe mooi dit werkt en hoe rijk dit voelt (en voor de duidelijkheid: een tekenaar hoef je -net als ik- zeker niet te zijn). Zo wordt in een voorbeeld gedeeld hoe Carla de 'bevroren roos' kiest en deze natekent. Maar dan warmer, want warmte heeft zij nodig. Het op meditatieve wijze inschakelen van de kracht van de verbeelding wordt bereikt met de 'Audio verbeeldingsoefeningen'. Elk van de tien oefeningen is ingedeeld onder een specifiek thema. Na een relaxatieoefeningen (of inductie) wordt je uitgenodigd contact te maken met je innerlijke verbeeldingskracht, waarbij de verbeelding niet alleen naar het zien van beelden verwijst, maar ook via de andere zintuigen horen, voelen, ruiken, proeven kan verlopen of via het denken of de intuïtie. Bij uitstek een manier van verbeelden die direct zelfstandig toepasbaar is. Er is een oefening die je brengt naar een aangename, veilige plek, waarbij je een punt in jezelf leert vinden om op te laden en oefeningen die zelfversterkend of helend zijn.