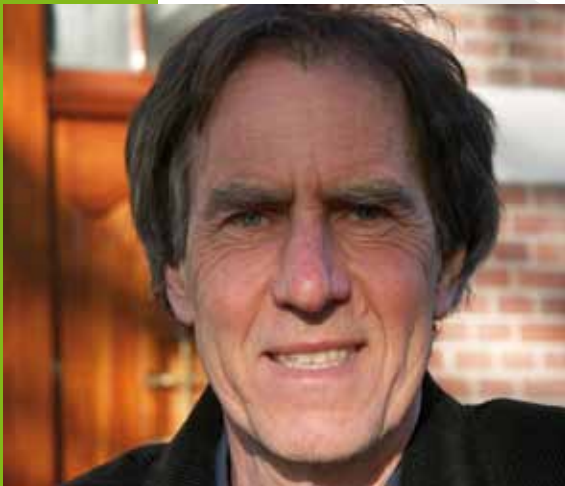


Marian Kramers

# Elke ontwikkeling begint bij het beeld

## Interview met Jan Taal, imaginatietherapeut

Imaginatie is veel meer dan je ogen dicht doen en een beeld laten opkomen. Het innerlijk beeld is niet zozeer 'een plaatje', maar vertegenwoordigt een energetisch deel in de psyche, een levende energie vergelijkbaar met een wezen in een sprookje. Naarmate de persoon diepgaander contact maakt met het beeld, gaat dat meestal ook meer 'sprookjesachtige' vormen aannemen. Schilderen, boetseren en tekenen activeren de verdieping. Jan Taal is klinisch psycholoog en imaginatietherapeut. Hij richtte de School voor Imaginatie in Amsterdam op. Hier heeft hij al vele therapeuten, coaches en begeleiders geschoold in het werken met innerlijke beelden.



“Het innerlijke beeld is allesbepalend voor hoe iemand zijn leven vorm geeft.”

### Jan, kun je iets vertellen over hoe het is begonnen?

“Wat me uitermate boeit is wat de mens bezielt. Wat heeft iemand voor beeld van zichzelf, van zijn omgeving, van de wereld? Hoe werken mensen met elkaar samen? In het vervolg op een propedeuse culturele antropologie was ik van 1969 tot 1973 op avontuur en onderzoek in Afghanistan, India, Nepal en Pakistan. Dat was in vele opzichten buitengewoon leerzaam. Daar ontdekte ik met name de innerlijke wereld. Juist wat achter de ogen gebeurt, voorbij de cultuur, geeft de mens inhoud. De geschriften van Carl Jung hielpen me om de brug naar het westen weer terug te vinden.

Ik studeerde daarna klinische psychologie en specialiseerde me in de psychosynthese van Roberto Assagioli. Hier werd veel met de verbeelding gewerkt. In 1983 richtte ik de School voor Imaginatie op. Naast mijn praktijk als imaginatietherapeut en eerstelijns- en GZ-psycholoog school ik hulpverleners en coaches in het vakkundig en respectvol werken met innerlijke beelden met hun cliënten.”

### Wat is imaginatie?

“Innerlijke beelden geven toegang tot dieper gelegen bronnen in jezelf, tot contact met je ‘Grotere Zelf’ en zingeving. Imaginatie geeft niet alleen een beeld van wat mensen bezielt, maar biedt ook de kans om daar op een creatieve

manier invloed op uit te oefenen. Imaginatie maakt op allerlei wijzen gebruik van innerlijke beelden; visueel met de ogen dicht of open, tactiel, auditief, intuïtief, expressief, tekenend, schilderend, fotograferend, schrijvend, boetsierend, verklankend, dramatiserend, bewegend, in rollenspel, in dialoog- en identificatie-vormen, et cetera. Het combineren van verschillende imaginatie technieken, waaronder dus de expressieve, maakt therapie en coaching creatief en vruchtbaar. De persoon gaat zich enerzijds de psychische inhoud meer eigen maken, krijgt er meer grip op, en anderzijds kan er tijdens dit proces van alles gebeuren. Onverwachte aspecten zullen naar boven komen. Beesten blijken dan bij wijze van spreken prinses te zijn.

Innerlijke beelden komen vaak spontaan naar voren via taalgebruik. Daar maak ik graag gebruik van. Een cliënte vertelde dat ze het gevoel had dat er iets zwaars op haar borst drukte. Dan kan ik daar op ingaan en haar vragen te tekenen wat er op haar drukt. Zo geef je aandacht aan het beeld en daarmee is de verdere ontwikkeling ervan al in gang gezet. Imaginatie is interactief leren zijn met je eigen beeldenwereld. Ik train mijn cliënten hun beelden te leren kennen, ermee omgaan en er regie over te krijgen.”

### **Hoe werkt imaginatie?**

“Beeldvorming is de krachtigste methode om verandingsprocessen op gang te brengen en te ondersteunen. Ontwikkelingen in de neuropsychologie in de laatste twee decennia ondersteunen deze stelling. In 1996 is het spiegelneuronen systeem ontdekt door Rizzolatti en zijn collega's in Parma. Spiegelneuronen zijn hersencellen die geactiveerd worden door wat we waarnemen en door wat we ons verbeelden. Het blijkt dat zowel bij het waarnemen als bij het verbeelden dezelfde hersengebieden actief zijn als bij het daadwerkelijk uitvoeren van de verbeelde acties. Het doel van de verbeelde actie is daarbij leidend in het creëren van ‘corresponderende’ ervaringen in je brein. Nieuwe neurale patronen ontstaan en brengen nieuw gedrag op gang. Wil je een nieuwe vaardigheid of kwaliteit ontwikkelen? Ga het je op allerlei wijze verbeelden en pas het daarna toe in het dagelijkse leven.”

### **En hoe pas je het toe in verschillende therapeutische situaties?**

“Elke ontwikkeling begint bij het beeld. Ik had een cliënte die assertiever wilde worden. Er kwam een beeld van een boswachter met geweer bij haar op. Als therapeut hielp ik haar dit beeld zich meer eigen te maken. De cliënte tekende haar boswachter. Daarna is zij zich er mee gaan identificeren door boswachter te worden in een rollenspel, hem een houding, gepaste kleding, een manier van lopen en een stem te geven. Zo mobiliseerde zij de kracht om assertief te zijn en kwam de psychische energie die daarvoor

nodig is vrij. De therapiesituatie is de oefenplek. Vervolgens gaat het om de vertaling naar de praktijk. De cliënte maakte een beeld van zichzelf in een lastige situatie in haar leven, nu met behoud van de innerlijke kracht van de boswachter waar zij in contact mee was gekomen. Het toepassen in het dagelijkse leven is altijd de laatste stap in het imaginatieproces.

Met een cliënt met voldoende ik-sterkte kan ik explorerend werken. Een depressieve man kreeg het beeld van een drie meter diep gat in zijn tuin. Ik vroeg hem om zich voor te stellen in dat gat te gaan. Toen hij dat deed voelde hij na enige tijd een wonderlijke rust over zich heen komen. Niemand kon hem zien en de rust voelde weldadig. In dit voorbeeld lukt het de cliënt om ik-sterk het gevoelsmatige contact met het beeld aan te gaan. Het beeld toont dan de kwaliteit die erin verborgen ligt. Omdat ik hem vroeg zich die put voor te stellen, onderzocht hij het deel van zijn psyche dat met zijn depressie verbonden is. Dit is een avontuurlijke reis naar je ‘Grotere Zelf’, een wereld van mogelijkheden en sluimerende talenten. Maar er kunnen ook deuren opengaan naar angsten en bedreigingen die diep weggestopt geweest zijn.

Een cliënte van mij had de sterke innerlijke overtuiging dat zij voor een dubbeltje geboren is en echt nooit een kwartje zou worden. Imaginatie zette ik in om deze innerlijke stem, deze kant van haar, beter te leren kennen. Van wie is deze boodschap afkomstig? Als zij een toneelstuk zou regisseren en er is een figuur die dit karakter speelt, hoe ziet deze eruit? Is het een man of vrouw? Hoe beweegt hij of zij? En wat zijn de tegenspelers voor personen? Hoe gaan die om met een dergelijk tegenspeler? Dit zijn explorerende vragen die helpen het beeld vorm te geven als iemand dat zelf niet zo gemakkelijk kan. Als je het monster leert kennen, kan je leren het te bestrijden en zelf baas worden. Mythen en sprookjes vertellen ons er alles over, het zijn universele imaginaties over hoe de psyche in elkaar zit. Als Belle het Beest kust dan blijkt het een prins te zijn.”

### **Hoe werk je met traumagerelateerde problematiek?**

“Ik zie een trauma als een psychische wond die nog niet geheeld is. Bij imaginatie in trauma-verwerking staat uitdrukkelijk niet de herbeleving centraal. Het gaat erom te bewerkstelligen wat er nodig is opdat de wond geneest. In het onderzoek daartoe kan herbeleving nuttig zijn, maar kan ook onnodige pijn veroorzaken. Men heeft meestal iets nodig dat ten tijde van de traumatische gebeurtenissen niet aanwezig was, bijvoorbeeld bescherming, zorg en aandacht. Met imaginatie werk je aan het opbouwen van beelden die bieden wat nodig is om te helen. Hoe ziet jou beschermengel, goede moeder, liefdevolle wijze figuur of

troostende mens of dier of goede afloop eruit? Beschermende symbolen helpen een herstructurering op gang te brengen binnen de persoon om de nodige kwaliteiten te ontwikkelen zichzelf te helpen. De gevoelens van immense pijn moeten niet geactualiseerd of gedissocieerd worden, maar vervat worden in een metafoor of symbool dat te dragen is. De wond moet als het ware geïntegreerd worden binnen het totale beeld dat men van zichzelf heeft. Woorden kunnen alleen een deel van de innerlijke ervaringen uitdrukken. Beelden kunnen veel meer van de complexe inhoud bevatten.”

### En hoe werk je met mensen met kanker?

“Iedere persoon reageert anders op deze ziekte. En het helpt enorm als mensen zelf iets kunnen doen. Verbeelding en creatieve expressie kunnen geweldig veel goeds brengen en innerlijke kracht mobiliseren. Bij de imaginatie van een goede plek ga je in je verbeelding ergens naar toe waar je rust vindt en ruimte om te herstellen van stressvolle momenten. Ook ga ik in op de beelden die cliënten hebben van de chemotherapie die ze moeten ondergaan. Wanneer iemand leert die te zien als helpend en goed voor hem, niet alleen als een dosis gif, dan is het minder zwaar om de kuren te doorstaan.

Als je je voorstelt hoe je liefdevol zorgt voor je aangetaste lichaam en je pijn, is dat een helende imaginatie. Mensen worden uitgenodigd de beelden die ze krijgen te tekenen of te schilderen en met zich mee te nemen om het zich eigen te maken. Ik zie een aantal symbolen vaak terug komen, bijvoorbeeld de vogel, die veelal staat voor vrijheid en er bovenuit stijgen, of de zon, een opengaande bloem. De persoon is meer dan een ernstige zieke. De persoon kan (opnieuw) in contact komen met zijn innerlijke bronnen. Ik heb een Verbeeldings Toolkit ontwikkeld om verbeeldingstechnieken laagdrempelig beschikbaar te maken, voor thuis en voor in het ziekenhuis. Hierin zit een handleiding, symboolkaarten, twee CD's met negen specifieke imaginatie-oefeningen, een CD met muziek voor Hart & Ziel, en tekenmateriaal. Voor meer informatie verwijst ik naar mijn artikel hierover dat je kan vinden op mijn website (zie onderaan dit interview). Voor hulpverleners is er de leergang Coachen met de Verbeeldings Toolkit, onderdeel van het project. Het register van gecertificeerde Verbeeldingstoolkit-coaches wordt in samenwerking met de stichting Kanker in Beeld beheerd. Ter bevordering van de creatieve expressie en verwerking bij kanker richtte ik in 1997 de stichting Kanker in Beeld op en organiseerde samen met vele enthousiastelingen twee grote landelijke manifestaties. De stichting coördineert nu een uitgebreid landelijk netwerk van koren, ateliers en dergelijke waarin op allerlei wijze vaktherapeuten betrokken zijn ([www.kankerinbeeld.nl](http://www.kankerinbeeld.nl)).”

### Wat doe je als je cliënt erg veel of juist geen beelden heeft?

“Je cliënt kan overspoeld worden door innerlijke beelden. Hoe moet je daar mee omgaan? Als een huis onder water staat, zet je de kraan niet open. De draagkracht van mijn cliënt bepaalt mijn aanpak. Dan vraag je niet om nog meer beelden maar werk je aan het containen van de bestaande beelden. Als therapeut help je al die beelden te structureren. De ik-sterkte van de cliënt is bepalend voor de therapeutische aanpak. Verbeeldingen geven iemand iets in handen. Hoe meer hij zelf kan doen hoe beter. Als iemand zelf moeilijk of geen beelden kan maken, kunnen symboolkaarten helpen. De cliënt kan een afbeelding vinden die zijn gevoel, verwachting of probleem weerspiegelt. Dan kan ik zeggen: “Kijk eens rustig naar de afbeelding. Wat zegt het je? Maakt er contact mee, en het zal reageren”. Zo wordt de cliënt interactief met zijn eigen beeldenwereld. Geef het beeld aandacht en het wordt zwanger, er komt psychische energie beschikbaar.”

### Hoe kunnen vaktherapie en imaginatie elkaar versterken?

“Het werken met creatieve en expressieve werkvormen kan een geweldige verdieping aan een therapeutisch proces geven. De verbeelding is een fundamentele vormende functie van de psyche. De mens bezit een intern zelfoplossend vermogen. De verbeelding kan dat in stelling brengen, juist door zelf actief te handelen zoals bij het creëren van beelden, of uitingen in beweging, dans of klanken. Ik ben dan ook een grote fan en pleitbezorger van vaktherapie. Het is treurig dat cognitieve en verbale therapie momenteel zo dominant zijn. Over de hele wereld werken genezers met beelden. Je vindt het bij het sjamanisme, in de mystiek, bij de oude geneeskunst. De moderne geneeskunst maakt er ook gebruik van al onderkent die het nauwelijks of niet. Elk woord dat een arts zegt, elk medicijn, heeft immers een placebo-effect. Het mooiste in dit verband vind ik dat uit onderzoek is gebleken, dat als de arts zelf niet weet dat hij een placebo voorschrijft, het placebo-effect het allergrootst is. Mensen die tijdens hun therapie met imaginatie gewerkt hebben, kunnen jaren later de betekenisvolle beelden nog helder voor de geest halen. Beelden bekijken goed. Ze liggen vaak voor het grijpen en zijn prachtig materiaal om in de behandeling in te zetten.”

### Literatuur

- Taal, J. & Krop, J. (2003). Imagery in the treatment of trauma. In A. A. Sheikh (red.). *Healing Images. The Role of Imagination in Health*. Amityville, NY: Baywood Publishing Company.
- Taal, J. (2003). Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie. In C. Holzenspies & J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
- Taal, J. (1994). Imaginatietherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, (20) 4, 227-246.

[www.imaginatie.nl](http://www.imaginatie.nl)