

EEN BEELD ZEGT MEER...

december 2012 - Yvonne van Holsteijn

Wie kent het spreekwoord niet: een beeld zegt meer dan duizend woorden... In coaching en loopbaanbegeleiding wordt veel gebruik gemaakt van beelden, onder andere in de vorm van associatiekaarten en eigen werk van de coachee, via teken- en schilderopdrachten of moodboards. Beelden hebben een andere (uit)werking dan taal, dat het voertuig is van ons verstand en lijken iets aan te kunnen spreken in ons gevoel of onbewuste. Ik zeg het voorzichtig... want wetenschappelijk is het allemaal (nog?) niet bewezen. Mij maakt dat eerlijk gezegd niet zoveel uit. Ik zie met regelmaat de krachtige en positieve werking van beeld in de begeleiding van mensen die zijn vastgelopen in hun werk en weer verder willen. Hoe zet ik beeld in en wat neem ik waar?

Nadia

Eerst een uitstapje. Er was eens een meisje dat Nadia heette.¹ Nadia was autistisch. Ze kon niet praten, maakte geen oogcontact, leefde in haar eigen wereld en... kon fenomenaal tekenen. Op vijfjarige leeftijd tekende ze zo fraai, dat haar werk niet onderdeed voor dat van Leonardo da Vinci. Toen ze zeven was ging ze naar een school voor autistische kinderen en daar gebeurde iets wonderlijks: ze leerde in beperkte mate spreken en hoe meer ze tot spreken in staat was, hoe kleiner haar tekentalent werd, tot het vrijwel helemaal verdween. Het was alsof de taal Nadia's talent voor tekenen had weggevaagd. Op basis van deze en andere, vergelijkbare casuïstiek, vroeg men zich af of ook in algemene zin zou kunnen gelden: wordt met het aanleren van de taal, onze creatieve kant als het ware onderdrukt? Sommige experimenten bevestigen deze hypothese, andere niet.

Ik ga ervan uit dat taal op zijn minst iets met onze waarneming doet en daarmee indirect ook iets met ons denken en doen. Wat taal in ieder geval doet, daar is geen discussie over, is classificeren en abstract maken. We zien als het ware begrippen (zoals een vogel, een stoel, een glas)

en zijn nogal blind voor de zintuiglijke details van de werkelijkheid. Onze ervaringen vatten we ook op die manier in taal, wat vaak leidt tot vervorming van de waarneming, met onjuiste interpretaties, oordelen of het plakken van etiketten tot gevolg.

Taal en beeld

Taal en beeld hebben een verschillende uitwerking op de mens. Bij het horen van zinnen of een verhaal hebben we de neiging om innerlijke beelden en representaties te vormen. Hetzelfde verhaal kan voor verschillende mensen leiden tot hele verschillende innerlijke beelden. Overigens kunnen dezelfde beelden ook tot hele verschillende verhalen leiden.

Beeld heeft de mogelijkheid in zich om ons direct te raken zonder dat er sprake is van de tussenkomst van taal. De woorden komen dan later of misschien zelfs niet, omdat het beeld iets heeft bewerkstelligd dat niet in taal is uit te drukken. Zoeken naar tekst en uitleg kan dan juist afbreuk doen aan het gevoel of de uitwerking, waar sprake van is. Ik denk dat achter deze mogelijkheid van beeld de meerwaarde schuilt van het gebruik ervan in begeleiding. Maar taal kan toch ook raken? Klopt! Taal houdt ons naar mijn idee 'gevangen' in de rede tenzij het gaat om poëzie of vergelijkbare creatieve vormen van taal. Dan is de taal in staat om direct te raken juist omdat het niet logisch te begrijpen is. Een mooi voorbeeld daarvan vind ik het gedicht (zonder titel) van J.C. van Schagen:

*Je hoort het suizen
er is een betekenis
het is niet zegbaar
je mag het niet verliezen*

Beeld in de praktijk

Wanneer ik oud-coachees vraag naar wat hen is bijgebleven uit de begeleiding, noemt het overgrote deel een beeld. Ik ben eens nagegaan of ik tot een indeling kan komen van hoe ik beeld in mijn begeleiding inzet en dat

leverde het volgende op. Het beeld:

- als inzichtgever
- als visualisatie van de gewenste situatie of toekomst
- als monitor van je gedrag in het hier en nu
- en combinaties daarvan

Ik zal enkele voorbeelden noemen. Bij de start van een traject kun je de coachee een afbeelding laten kiezen die weergeeft hoe hij zich nu voelt en een afbeelding die aangeeft hoe hij zich graag nu zou willen voelen. Door naar de beelden te kijken als beelden en daar vragen over te stellen krijg je nieuwe, voor de coachee vaak verrassende informatie op tafel. Een van mijn coachees koos een ijsbeer die bijna kopje onder ging en een brug over een rivier. Zijn eerste associatie was, niet verrassend: ik verzuip bijna en ik wil aan de overkant zijn. Doorvragen leverde het inzicht op: een ijsbeer is enorm sterk (focus verleggen van klacht naar kracht) en nu meteen aan de overkant willen zijn betekent dat ik doe wat ik altijd al deed, namelijk nog een beetje harder werken, en als ik echt wil verzuipen... moet ik dat doen (inzicht in de noodzaak tot ontwikkeling).

De heden-toekomst tekening is wat mij betreft onmisbaar in elk traject. Een essentieel verschil met het aanbieden van kaarten is dat zelfgemaakte beelden van binnenuit komen en daarmee altijd waarheid bevatten. Ik herinner me een tekening van een mensfiguur die een bal in de lucht houdt (toekomstbeeld). Toelichting van de coachee: "Ik word in ieder geval niet meer heen en weer geschopt." De toekomst-tekening maakte twee dingen duidelijk. De coachee wilde zelf aan de bal zijn (vervolgens kon hij aangeven wat hij daarvoor moest doen). Daarnaast werd duidelijk dat hij weliswaar niet meer heen en weer geschopt werd, maar nog steeds werd geschopt. Hij zou echt zelf 'nee' moeten gaan zeggen.

Het model van de innerlijke en uiterlijke levenslijn (zie artikel: Ik vertel, dus ik ben!) gebruik ik niet alleen om mijn visie op ontwikkeling en begeleiding aan de coachee toe

te lichten, maar ook als 'instrument'. Een van de opdrachten die ik soms geef is het maken van een beeld bij de innerlijke en een beeld bij de uiterlijke levenslijn. De beelden kunnen desgewenst van een titel worden voorzien. Beelden kunnen ook metaforen zijn.

Op die manier verdicht je als het ware alles wat is gezegd en ervaren rondom de uiterlijke en de innerlijke lijn (respectievelijk, Wie ben ik geworden onder invloed van de omstandigheden? en Wie ben ik los daarvan, van binnen?) tot twee beelden of metaforen. Ook hier gaat het om beelden van binnenuit.

Let wel: beide beelden representeren een persoonlijke kracht van de coachee. Een voorbeeld uit de praktijk: de labrador (uiterlijke lijn: vriendelijk, sterk, trouw) tegenover de teckel (innerlijke lijn: eigenwijs en voor zichzelf opkomend). Hierbij gaat het voor de coachee om het vinden van de juiste balans tussen deze twee pluspolen. Bijvoorbeeld vriendelijk zijn EN 'nee' kunnen zeggen. Denkend aan deze beelden, kan de coachee à la minute vaststellen in welke modus hij verkeert en daar conclusies en handelingen aan verbinden. Neemt de een de overhand, dan kun je de hulp van de ander inroepen en omgekeerd. Beelden maken een wereld van verschil.

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

E info@stroom-coaching.nl

W www.stroom-coaching.nl