

# IMPRESSIE

## Werken met Verbeeldingskracht

Onderwerp: *Een korte cursus 'werken met verbeeldingskracht' (2 ochtenden).*

Cursusplaats: *Groningen.*

Georganiseerd door: *'De Stiep' afdeling emancipatiewerk.*

Beschreven door deelnemster: *Rieky Koevoets*

### 1 Doel van de cursus

De cursus 'werken met verbeeldingskracht' wordt gegeven door Christine Braun. Zij zit in de laatste fase van de opleiding psychosynthese.

De doelstelling van de cursus is om cursusbegeleidsters in de volwasseneneducatie kennis te laten maken met de mogelijkheden van het werken met beeldend vermogen.

Het programma bestond uit: theorie, oefeningen met beeldend vermogen en het leren deze oefeningen aan anderen aan te reiken.

De nadruk lag op de uitgangspunten: ontspanning, gronding en liefdevolle aandacht.

### 2 Theoretische uitgangspunten

#### 2.1 algemeen

In feite maken we voortdurend gebruik van ons voorstellingsvermogen. Wanneer we proberen ons iets te herinneren of wanneer we van plan zijn iets te gaan doen zien we de situatie in onze geest voor ons.

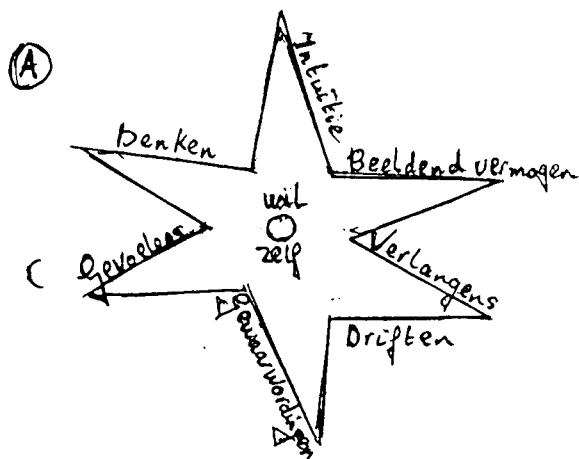
We kunnen leren het beeldend vermogen bewuster en doelgericht te benutten. Een kundig gebruik van onze verbeeldingskracht kan ons helpen positiever en steviger in het leven te staan.

# IMPRESSIE

Het gericht werken met het voorstellingsvermogen kan getraind worden. Naarmate je zelf meer verbinding kunt maken met zulke oefeningen, ben je beter in staat om aan cursisten op verantwoorde wijze methoden aan te bieden die gebruik maken van het beeldend vermogen.

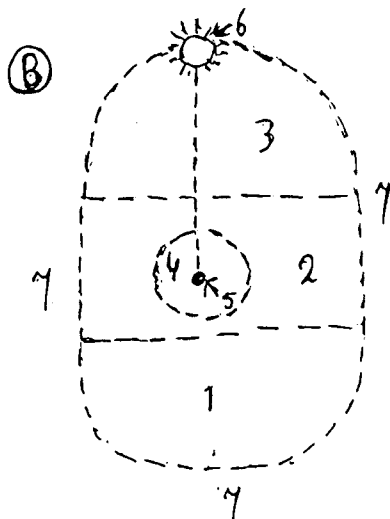
## 2.2 ons innerlijk vermogen

Vanuit onszelf en met onze wil kunnen wij gebruik maken van onze vermogens (figuur a)



## 2.3 onze innerlijke ruimte

Onze innerlijke ruimte kan verdeeld worden in verschillende soorten bewustzijn (figuur b).



## Toelichting schema innerlijke ruimte

### ad 1

Het lagere onbewuste. Dit omvat: lagere onbeheerste parapsychologische processen, talrijke complexen geladen met intense emoties. Wij kunnen ons dit niet makkelijk bewust worden.

### ad 2

Het middelste onbewuste. Dit is makkelijk bewust te maken bijv. "Wat deed ik de vorige week woensdag?"

### ad 3

Het hogere onbewuste of bovenbewuste. Dit is een bron van hogere gevoelens zoals onbaatzuchtige liefde, extase enz. In dit gebied zijn de hogere psychische functies en geestelijke energieën latent aanwezig.

### ad 4

Het veld van bewustzijn. Dit is dat deel van onze persoonlijkheid waarvan wij ons rechtstreeks bewust zijn: de onophoudelijke stroom van gewaarwordingen, beelden, gedachten, gevoelens, verlangens en impulsen die wij kunnen waarnemen.

### ad 5

Het bewuste zelf of 'ik'. Het centrum van ons bewustzijn.

### ad 6

Het hogere zelf. Dit zelf staat boven het bewuste zelf en wordt niet geraakt door de stroom van gedachten en gevoelens noch door lichamelijke condities.

### ad 7

Het collectieve onbewuste.

### de stippellijnen

geven aan dat er steeds uitwisseling mogelijk is tussen de verschillende bewustzijnsvelden.

# IMPRESSIE

Voortdurend vinden processen van psychologische osmose plaats.

Uit vorenstaande blijkt dat maar een klein gedeelte van ons bewustzijnsgebied ons ook echt bewust is.

## 3 De werkwijze

### 3.1 algemeen

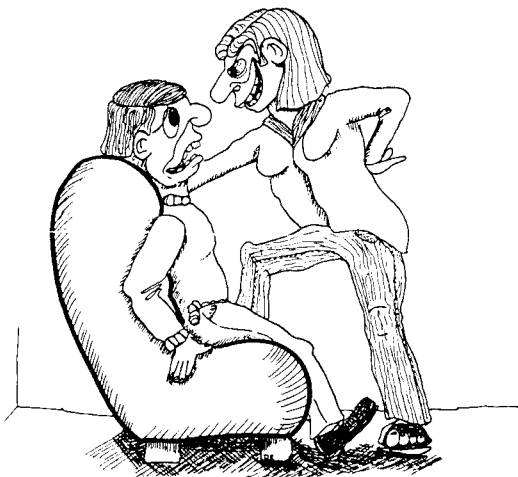
Door beeld-vorming kunnen wij invloed uitoefenen op onze vermogens en meer uitwisseling tussen de bewustzijnsgebieden doen plaats vinden. We kunnen daar veel aan hebben maar we moeten ook weten wat beelden kunnen oproepen uit het onbewuste gebied.

### 3.2 pas op voor trauma's

Je kunt lagere en hogere energieën oproepen. In het lagere onbewuste kunnen trauma's zitten, gevoelens van haat enz. die dermate vernietigend zijn dat ze niet constructief en opbouwend op ons inwerken. Het heeft te maken met vroeger, het is donker, niet stromend. Hier zit geperفتهeerde energie. Haal je die geperفتهeerde energie in je bewustzijn dan gaat het stromen en moet je hard werken. Het kost pijn om het in je bewustzijn toe te laten.

Het kan goed zijn maar je moet het weten te hanteren.

Er is een bepaalde stevigheid vanuit het zelf(centrum) voor nodig om hier mee om te gaan.



### 3.3 disidentificatie

Als je door beelden in het onbewuste terecht komt, probeer dan vanuit wijsheid te kiezen of je er wat mee wil en hoe. Je moet het kunnen beheren. Door disidentificatie kun je leren beheersen wat je overspoelt.

Noot: Disidentificatie is het weten dat je kunt denken, voelen, dat je een lichaam hebt en verlangens maar dat je ook meer bent dan je lichaam, meer dan je gevoelens. Je kunt je gevoelens opzij zetten en er bij terug komen. Er is een aantrekking naar het onbewuste. Een deel van de persoon wil het contact, een ander deel kan zich afvragen of het wijs is en of hij of zij dit aankan.

### 3.4 zorgvuldig en veilig werken

In de groepen die wij als emancipatiewerker begeleiden zoals assertiviteitsgroepen, sociale vaardigheidsgroepen en dergelijke, is het goed om beelden te gebruiken met positieve symbolen die kwaliteiten van kracht en energie hebben zoals bijvoorbeeld het beeld van een boom. Met dat soort beelden kun je jezelf goed in de wereld zetten. Ook beelden van schoonheid, intuïtie, liefde en fijngevoeligheid zoals bijvoorbeeld een roos, de zon, de kelk of de schaal geven positieve levenskracht.

Bij het uitspreken van een oefening zijn de volgende punten belangrijk:

- zorg dat mensen goed neerkomen (gronden);
- controleer of mensen je verstaan als je met rustige stem praat;
- wees helder;
- wees zorgvuldig in je beschrijving;
- benoem niet meer dan nodig is;
- praat niet te veel maar ook niet te weinig;
- laat niet te lange stiltes ontstaan (houdt mensen erbij);
- blijf bij de groep. Laat ze niet te lang alleen (stiltes);
- diep de beelden rustig uit. Blijf steeds benoemen en aanwijzen. Ga bij de

# IMPRESSIE

boom bijvoorbeeld in op de wortels, de schors enzovoorts.

## 4 Oefeningen

Naast de theorie deden we oefeningen met ontspanning en verbeelding.

De eerste oefening was op ontspanning gericht en we kozen hierbij een bloem. Hierbij kwamen veel positieve gevoelens naar voren.

Bij de volgende oefening stelden we ons een boom voor en werden ook de boom. We stelden ons voor hoe we stonden met onze wortels in de grond en hoe onze takken over gingen in twijgjes en blaadjes. We namen het vocht uit de grond via onze wortels in ons op.

Bij de nabespreking kwam naar voren dat er veel stevige bomen waren gekozen maar dat de beleving van een boom zijn heel verschillend was. De ene boom stond in een bos tussen andere bomen in en de andere stond alleen in een weiland. Weer een andere stond scheef langs de waterkant. De één had groene- en de ander dorre blaadjes. Het opnemen van vocht gebeurde bij sommige rustig en geleidelijk en bij anderen vloog het als een windvlaag omhoog. Ook stonden er een aantal lekker in de zon en andere niet.

Er werden verbanden gelegd met hoe men op dat moment in het leven stond.

De tweede ochtend bleek dat deze visualisatie wel had door gewerkt. Iedereen was er nog mee bezig geweest. De één via tekenen, de ander door rust te zoeken via het beeld.

Sommigen hadden een andere boom gekozen waar zij zich beter in herkenden.

Deze ochtend deden wij een oefening waarbij we ons eerst konden koesteren in

de warme stralen van een goudgele zon tegen een strakblauwe hemel en vervolgens onze kern contact konden laten maken met de kern van dat energiepunt boven ons (en vise versa).

Voor bijna iedereen ontstonden positieve gevoelens. Deze gevoelens hadden te maken met het ontvangen van warmte en aandacht en met genieten.

Eén persoon vertelde dat er een soort mist voor de zon bleef hangen. Zij gaf aan het moeilijk te vinden iets te ontvangen.

## 5 Tenslotte

Deze cursus was voor mij een welkome aanvulling op de opleiding psychodrama. De oefeningen lijken mij ook heel bruikbaar bijvoorbeeld als warming-up. Door een visualisatie komt genoeg materiaal naar voren om uit te werken.

Ik ben mij nu veel meer bewust van wat er met verbeelding opgeroepen kan worden en deze kennismaking heeft mij in ieder geval 'opgewarmd' om er meer over te leren. Ik kan een dergelijke cursus dan ook van harte aanbevelen.

Rieky Koevoets, Goutum november 1993

Literatuur:

In deze periode las ik het boek:

- 'De vrije wereld van de verbeelding'  
van Verena Kast. ISBN 90-6069-708-1

Het was heel boeiend en sloot goed aan bij de cursus.

Christine Braun gaf ook nog de volgende titels:

- Psychosynthese van Roberto Assagioli.  
ISBN 90-6325-194-7

- Heel je leven van Piero Ferruci.  
ISBN 90-6020-342-9

- Je bent het zelf van Ben bos.  
ISBN 90-6184-116