

DE VERBEELDING ALS THERAPEUT



De samenhang tussen verbeelding en psychologisch welbevinden

Logic will get you from A to B

Imagination will take you everywhere

Albert Einstein



TITEL

DE VERBEELDING ALS THERAPEUT

De samenhang tussen verbeelding en psychologisch welbevinden

SCRIPTIE AANGEBODEN AAN:

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit godgeleerdheid en godsdienstwetenschap

Oude Boteringestraat 38

9712 GK GRONINGEN

ALS AFRONDING VAN:

Master Geestelijke Verzorging

Eerste begeleider: dr. A. Visser – Nieraeth

Tweede begeleider: dr. B.M.H.P. Mathijssen

DOOR:

drs. Margje Mink

S 0381586

2019

VOORWOORD

De verbeelding gaat al jaren met mij mee door het leven. Hij is er langer dan ik mij kan herinneren. Hij was er al in die ene beer die nooit van mijn zijde week. Hij was er ook toen er sprookjes en Bijbelverhalen aan mij werden voorgelezen. Ik zag het verhaal in gedachten in beelden aan me voorbij trekken, maar ik had er geen idee van dat de verbeelding dat voor mij deed. Daarna is hij mij nog ontelbare keren van dienst geweest, zonder dat ik daarvoor ook maar een keer dankjewel heb gezegd. Ik heb het heel lang een vanzelfsprekend gegeven gevonden, die verbeelding.

Jaren later ging ik mij beroepsmatig bezig houden met de functie van Bijbelverhalen, rituelen en symbolen. Toen heb ik de gaven van de verbeelding ontdekt. Door de verbeeldingskracht kun je in een wereld komen die anders voor je verborgen blijft. Ik zag in mijn eigen leven en dat van anderen, wat een bijzonder gegeven het is, die verbeelding.

Ik prijs mij dan ook zeer gelukkig, dat ik in de afgelopen maanden de kans heb gehad om mij fulltime met de werking van de verbeelding bezig te houden. Ik heb ontdekt dat de verbeelding een complex begrip is dat zich niet gemakkelijk laat duiden. Samen met mijn begeleider, dr. Anja Visser – Nieraeth heb ik de wegen van de verbeelding pogen na te trekken en te verbinden met het psychologisch welbevinden. Haar analytische blik was in dit proces onmisbaar. Zeer veel dank! Dr. Brenda Mathijssen wil ik bedanken voor het kritische meedenken. Met jullie inzicht en feedback was ik in staat om steeds dieper in het verhaal van de verbeelding te kruipen.

Het project is klaar. Met genoegen presenteer ik de uitkomsten van mijn onderzoek.

Margje Mink

SAMENVATTING

Dit onderzoeksverslag betreft een literatuuronderzoek naar de samenhang tussen de verbeelding en het psychologisch welbevinden. De kerngebieden die in de literatuur gepresenteerd worden als gunstige effecten van de verbeelding op het psychologisch welbevinden van de mens, zijn identiteitsontwikkeling, sociale intelligentie, coping, en zin en betekenis.

Onduidelijk blijft, hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt. Hierover is in de literatuur geen gedetailleerde beschrijving te vinden. De centrale vraag van dit onderzoek luidt: *'Hoe zorgt de verbeelding ervoor dat mensen psychologisch welbevinden ervaren?'*

De doelstelling van deze scriptie was om te onderzoeken, welke mechanismen er binnen de verbeelding werkzaam zijn. Vervolgens is inzichtelijk gemaakt hoe deze mechanismen samenhangen met de verschillende dimensies van het psychologisch welbevinden. Uiteindelijk kon worden bepaald hoe de verbeelding ervoor zorgt dat mensen meer psychologisch welbevinden ervaren.

De verbeelding werkt langs twee kanalen. Het eerst kanaal is 'verbinding en inzicht'. Iemand maakt verbinding met zijn innerlijke wereld of met zijn leefsituatie, wat hem inzicht oplevert. Met deze kennis wordt het tweede kanaal aangesproken, 'exploratie en handelingsmogelijkheden'. Van alle geëxploreerde mogelijkheden die binnen de veilige ruimte van de verbeelding zijn onderzocht, kan de beste mogelijkheid ten uitvoer worden gebracht.

De bovengenoemde mechanismen zorgen ervoor dat een mens psychologisch welbevinden kan ervaren in de vorm van zelfacceptatie, autonomie, persoonlijke groei, positieve relaties, omgevingsbeheersing en doelgerichtheid. De verbeelding lijkt daarom een belangrijke functie te vervullen in het proces van zelfrealisatie.

Wanneer de verbeelding de mens heeft gebracht bij de dimensies van het psychologisch welbevinden, komen de gunstige effecten tevoorschijn waarvan melding wordt gemaakt in de literatuur. Zelfacceptatie, autonomie en persoonlijke groei helpen bij het vormen van de identiteit, de dimensie 'positieve relaties' helpt bij het ontwikkelen van sociale intelligentie en omgevingsbeheersing leidt grip op een situatie (coping). Vervolgens leidt dit bij elk van de dimensies tot zin en betekenis. De psychologische dimensie 'doelgerichtheid' staat in directe verbinding met 'zin en betekenis'.

Op grond van het bovenstaande is er een nieuw procesmodel ontwikkeld waarin duidelijk wordt hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt. Omdat een dergelijk model nog niet voor handen was, kan dit model een bijdrage aan de wetenschap leveren. Het procesmodel zou kunnen uitnodigen tot dieper wetenschappelijk onderzoek en verdere academische discussie over de samenhang tussen verbeelding en psychologisch welbevinden.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	1
HOOFDSTUK 1 DE VERBEELDING	
1.1 PSYCHOLOGISCHE PROCESSEN	
1.1.1 DIEPTEPSYCHOLOGIE	5
1.1.2 DE TRANSITIONELE RUIMTE	7
1.1.3 DRIE POSITIES	9
1.1.4 TWEERICHTINGSVERKEER	11
1.1.5 DEFINITIES VAN HET CONCEPT VERBEELDING	12
1.2 VERBEELDINGSMECHANISMEN	
1.2.1 VERBINDING EN INZICHT	15
1.2.2 EXPLORATIE EN HANDELINGSMOGELIJKHEDEN	17
1.2.3 SAMENHANG TUSSEN MECHANISMEN	20
1.3 EFFECTEN VAN DE VERBEELDING	
1.3.1 SOCIALE INTELLIGENTIE	21
1.3.2 ZIN EN BETEKENIS	22
1.3.3 IDENTITEITSONTWIKKELING	24
1.3.4 COPING	26
1.4 SAMENVATTING	29
HOOFDSTUK 2 PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN	
2.1 DE GEESTELIJKE GEZONDEHEID	
2.1.1 EEN ANDERE BLIK OP DE GEESTELIJKE GEZONDHEID	32
2.1.2 HEDONIA EN EUDAIMONIA	34
2.1.3 DE DRIE COMPONENTEN	35
2.2 PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN	
2.2.1 CAROL RYFF, GRONDLEGGER VAN EEN NIEUW MODEL	37
2.2.2 HET MULTIDIMENSIONALE MODEL	40
2.3 SAMENVATTING	43
HOOFDSTUK 3 DE SAMENHANG TUSSEN DE VERBEELDING EN HET PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN	
3.1 VERBEELDINGSMECHANISMEN VERBINDING EN INZICHT	44
3.2 VERBEELDINGSMECHANISMEN EXPLORATIE EN HANDELINGSMOGELIJKHEDEN	50
HOOFDSTUK 4 CONCLUSIE EN DISCUSSIE	56
LITERATUUR	64

INLEIDING

Geestelijk verzorgers, psychologen en creatief therapeuten gebruiken vaak verbeeldingsoefeningen om de zelfversterkende vermogens van de cliënten aan te spreken. Er wordt verondersteld dat door middel van deze oefeningen er nieuwe mogelijkheden tevoorschijn gedacht kunnen worden waarnaar de cliënt kan handelen. De verbeeldingsoefeningen zouden er ook aan bij kunnen dragen om inzicht in een bepaalde situatie te krijgen en om de veerkracht te vergroten om met die situatie om te gaan.

De gunstige effecten die de verbeelding zou kunnen hebben op het functioneren en welbevinden van mensen wordt in de literatuur uitvoerig beschreven. Uit de literatuur zijn een viertal kerngebieden op te maken waarvan de auteurs zeggen dat de verbeelding daar een gunstig effect op heeft. Het eerste kerngebied is de 'sociale intelligentie'. Dankzij de verbeeldingskracht kunnen wij ons verplaatsen in anderen en in hun verlangens en doelen.¹ Het tweede kerngebied is 'zin en betekenis'. De verbeelding stelt een mens in staat om betekenis aan zijn leven te geven. Innerlijke beelden zorgen ervoor dat het zingevingproces op gang komt.² Het derde kerngebied is het vormen en versterken van de identiteit. Omdat een enkel beeld raakt aan verschillende lagen van een mens kan het uitdrukking geven aan de eigenheid van een mens.³ Het vierde kerngebied is 'coping'. Door de verbeelding is een mens in staat om te kunnen omgaan met een imperfecte wereld en de tekortkomingen in zijn leven te accepteren, zonder daarbij het ideaalbeeld los te laten. De verbeeldingskracht helpt ons om onze Waterloo's te kunnen verdragen en onze idealen te blijven verwezenlijken.⁴

¹ Dewey, J., *Art as experience* (New York: Penguin, 1980); Mooren, J.H.M. (b), *Verbeelding en Bestaansoriëntatie* (Utrecht: de Graaff, 2011/2012); Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen,' *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 16, nr.70 (2013): 10-16.

² Deri, S.K., *Symbolization and creativity* (Madison en Connecticut: International Universities PressInc, 1984); Dewey, *Art as experience*, 267; Jongsma-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie* (Kampen: Kok, 1996); Zock, H., 'Religie als transitioneel fenomeen, het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie,' *Nederlands Theologisch Tijdschrift* 51, (1997); Alma, H.A., Lezing over aandachtsvolle verbeelding op 7 april 2018 De Lindenberg; Mooren, J.H., *Verbeelding, Geestelijke Verzorging en Psychiatrie* (Delft: Eburon, 2008); Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal* (Kampen: Kok, 1986); Taal, J., 'Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie', in *Kanker in Beeld, verwerking door creatieve expressie*, red. C. Holzspies & J. Taal (Amsterdam/Wormer: Stichting Kanker in Beeld, 2003) 8-20.

³ Pruyn, F., 'De betekenis van verbeeldingskracht in de ontwikkeling van de mens,' *Impuls*, juni 2011, nr.55; Mooren, *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, (2011/2012); Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, (1986); Taal, J. en Krop, J., 'Imagery in the treatment of trauma', in *Healing Images, the role of imagination in health*, red. A. Sheikh (New York: Routledge, 2003) 396-407; Jongsma-Tieleman, *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*, (1996).

⁴ Jongsma-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*, 1996; Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 1986. Mooren, J.H., *Verbeelding, Geestelijke Verzorging en Psychiatrie*, (2008); Pruyn, F. *De betekenis van verbeeldingskracht in de ontwikkeling van de mens* (2011); Taal, J., 'Imaginatie en creatieve expressie bij kanker,' *Tijdschrift Positieve Psychologie*, nr 2 (2016): 72-80; Taal, J., 'Imaginatie therapie,' *Tijdschrift voor Psychotherapie* 20 (1994): 227-246.

De verbeeldingskracht zorgt er kennelijk voor dat er processen aan het werk worden gezet waardoor mensen zich beter in kunnen leven in een ander, meer zin en betekenis gaan ervaren, in staat zijn hun identiteit vorm te geven en om te kunnen gaan met levenssituaties. In de literatuur wordt verondersteld dat de verbeelding met betrekking tot de vier genoemde 'kernegebieden' een gunstig effect heeft op de zelfrealisatie van een mens. Daarom verbind ik in deze scriptie de vier kernegebieden met het concept 'psychologisch welbevinden'. Het psychologisch welbevinden bestaat uit verschillende dimensies met als criterium de 'zelfrealisatie' en heeft van doen met (tevredenheid over) de persoonlijke groei en ontwikkeling en met de verwezenlijking van het potentieel dat in ieder mens aanwezig is. Wat in de literatuur onduidelijk blijft, is hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt. Hoe staan de mechanismen binnen de verbeelding nu in verbinding met de dimensies van het psychologisch welbevinden? Hoe zorgt de verbeelding er voor dat mensen psychologisch welbevinden ervaren? In mijn zoektocht naar de samenhang tussen de verbeelding en het psychologisch welbevinden liep ik tegen het probleem aan dat er hierover in de literatuur geen gedetailleerde beschrijving te vinden is.

Het nut van een gedetailleerde beschrijving van de samenhang tussen de verbeelding en het psychologisch welbevinden is gelegen in het feit dat het kennis genereert met betrekking tot de beide deelgebieden. We komen te weten welke mechanismen er binnen de verbeelding werkzaam zijn en wat zij bewerkstelligen en we krijgen inzicht in de verschillende dimensies van het psychologisch welbevinden. Wanneer de verschillende deelgebieden inzichtelijk zijn gemaakt kan er vervolgens worden gekeken hoe de verbindingslijnen lopen tussen de verschillende mechanismen en dimensies. Via dit pad kan vervolgens bepaald worden hoe de samenhang tussen de verbeelding en het psychologisch welbevinden er in detail uit ziet. Wanneer we dit weten, zou dit bij kunnen dragen aan een doelgericht inzetten van de verbeelding in de begeleiding van de cliënt door de psycholoog, geestelijk verzorger en creatief therapeut. De verbeeldingsoefeningen zouden gemakkelijker gerangschikt kunnen worden naar de verschillende deelgebieden wat er aan bij zou kunnen dragen dat deze oefeningen doelmatiger ingezet kunnen worden.

De doelstelling van deze scriptie is als volgt geformuleerd: ik wil onderzoeken welke mechanismen er binnen de verbeelding werkzaam zijn. Vervolgens wil ik inzichtelijk maken hoe deze mechanismen samenhangen met de verschillende dimensies van het psychologisch welbevinden teneinde te kunnen bepalen hoe de verbeelding ervoor zorgt dat mensen meer psychologisch welbevinden ervaren. Ik heb mij als doel gesteld om een overzichtelijk procesmodel te ontwikkelen waarin duidelijk wordt hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt. Omdat een dergelijk model nog niet voor handen is, zou ik met het ontwikkelen ervan een bijdrage aan de wetenschap kunnen leveren. Het procesmodel zou kunnen uitnodigen tot dieper wetenschappelijk onderzoek en verdere academische discussie over de samenhang tussen verbeelding en psychologisch welbevinden.

De centrale vraagstelling voor dit onderzoek, is deze:

'Hoe zorgt de verbeelding er voor dat mensen psychologisch welbevinden ervaren?'

De deelvragen die ik moet beantwoorden teneinde de hoofdvraag van een antwoord te kunnen voorzien, zijn als volgt geformuleerd:

Deelvraag 1: Wat is verbeelding?

Deelvraag 2: Welke mechanismen worden er door de verbeelding in gang gezet?

Deelvraag 3: Wat is psychologisch welbevinden?

Deelvraag 4: Welke aanwijzingen geeft de literatuur over de verbinding tussen verbeelding en psychologisch welbevinden?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden ben ik als volgt te werk gegaan. Met betrekking tot de verbeelding wilde ik weten wat verbeelding is, hoe de verbeelding werkt en wat deze bewerkstelligt. Op grond van deze drieslag heb ik de literatuur geselecteerd. Ik heb daarbij breed gezocht en literatuur over de verbeelding gevonden uit de hoek van de filosofie, theologie, psychologie en de creatieve therapie. Door breed te zoeken heb ik getracht om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen over wat er in de verschillende vakgebieden geschreven is over de aard en de werking van de verbeelding. Ik heb vervolgens de literatuur verwerkt door deze samen te vatten aan de hand van de eerder genoemde drieslag. De literatuur wijst in dit verband op een aantal mechanismen die binnen de verbeelding werkzaam zijn en op een aantal gunstige effecten voor de mens. In het eerste hoofdstuk worden deze mechanismen en effecten beschreven en wordt er een definitie geformuleerd van de verbeelding. Daarmee worden de deelvragen een en twee beantwoord in het eerste hoofdstuk.

Om het concept psychologisch welbevinden te kunnen onderzoeken (de derde deelvraag) heb ik voor het multidimensionale model van Carol Ryff gekozen. Zij onderscheidt binnen het psychologisch welbevinden een aantal dimensies, te weten zelfacceptatie, persoonlijke groei, autonomie, omgevingsbeheersing, positieve relaties met anderen en doelgerichtheid. Dit model heeft zijn wortels in de psychodynamische stroming, waar ook de theorievorming over de verbeelding aan gerelateerd is. Beide gaan uit van een zelfde soort mensbeeld waarbij het onbewuste deel van de mens van invloed is op zijn bewuste deel. In de psychodynamische stroming binnen de psychologie wordt geprobeerd om onbewuste en moeilijk te hanteren wensen, motieven, gevoelens en gedachten bewust te maken zodat de cliënt kan leren deze te hanteren.⁵ In het tweede hoofdstuk wordt het model van Ryff in detail besproken.

In het derde hoofdstuk komt aan de orde welke aanwijzingen de literatuur geeft over de verbinding tussen verbeelding en psychologisch welbevinden. Er worden verbindingslijnen getrokken tussen de verbeeldingsmechanismen en de

⁵ Cullberg, J., *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering* (Amsterdam: Ambo, 2003), 45-47

dimensies van psychologisch welbevinden teneinde te kunnen bepalen hoe de samenhang tussen beide er uit ziet. Op basis hiervan ontwikkel ik een nieuw procesmodel waarin deze samenhang duidelijk wordt.

HOOFDSTUK 1

DE VERBEELDING

De verbeeldingskracht stelt ons in staat om in gedachten naar talloze bestemmingen te reizen. Dit hoofdstuk onderzoekt hoe de verbeelding werkt in de psyche.

In de eerste paragraaf zullen de psychologische processen aan de orde komen die aan de verbeeldingskracht ten grondslag liggen. We komen dan terecht in de wereld van de dieptepsychologie en Carl.G Jung, Donald W. Winnicott, Susan K. Deri en Thomas Ogden. In de tweede paragraaf komen de mechanismen aan de orde die in de literatuur genoemd worden als stimulansen die het verbeeldingsproces in werking stellen. De derde paragraaf handelt over de mogelijke effecten die de verbeelding kan hebben op het welbevinden van de mens.

1.1 PSYCHOLOGISCHE PROCESSEN

1.1.1 DIEPTEPSYCHOLOGIE

Voor het verstaan van de theorieën over de verbeeldingskracht is het belangrijk om bekend te zijn met de terminologie en het gedachtengoed van de dieptepsychologie. In deze psychologische stroming wordt aangenomen dat het menselijk gedrag voor een belangrijk deel bepaald wordt door onbewuste, 'diepe' krachten. Wanneer we het beeld van de ijsberg in gedachten nemen, dan is het topje van de ijsberg het gedrag dat we waar kunnen nemen, maar daar onder ligt in de diepte het onbewuste dat veel informatie bevat. Veel van wat niet tot ons bewustzijn doordringt is in deze visie van belang om menselijke drijfveren en persoonlijkheidsvorming te verklaren. Het woord 'diepte' verwijst in dit verband ook naar verdrongen impulsen, gevoelens en herinneringen. De psychoanalyse is ontwikkeld als een methode om tot deze diepere lagen door te dringen.⁶ Sigmund Freud (1856-1939) en Carl Gustav Jung (1875-1961) zijn twee toonaangevende dieptepsychologen die ervan overtuigd waren dat het verkrijgen van inzicht in de menselijke geest mogelijk was door het analyseren van de taal van de psyche, de beelden of symbolen.

In de dieptepsychologie wordt het verbeeldingsvermogen ook wel het symboliseringsvermogen genoemd. Het woord symbolisering (Grieks: *ymballein*), betekent samenvoegen of verenigen. Het zelfstandig naamwoord *symbolon* betekent dan iets samenvoegen, dat bij elkaar hoort, maar gescheiden was. Het herinnert aan een oud Grieks gebruik. Wanneer twee vrienden afscheid namen, krasten zij hun

⁶ Cullberg, *Moderne Psychiatrie, een psychodynamische benadering*, 88.

namen in een potscherf en braken het in twee stukken. Ieder van de twee nam één helft mee in de veronderstelling dat hij de ander voor lange tijd niet zou zien. Beide helften zijn niet zelf de vriendschap, maar verwijzen er naar. De scherf is iets dat zintuiglijk waarneembaar is en dat de vriendschap met de afwezige symboliseert. Telkens als de vrienden elkaar na lange tijd weer ontmoetten, werden de twee helften aan elkaar gepast ten teken van de vereniging van het gescheidene. Een symbool is daarmee een object, beeld of andere voorstelling dat of die naar iets anders verwijst dat zelf niet aanwezig is. Symbolen verwijzen door middel van iets concreets en zichtbaars naar iets dat abstract en onzichtbaar is en hebben dus een verbindende functie.⁷

Freud legde de nadruk op de idee dat de inhoud van het onbewuste uit verdrongen (seksuele) oerdriften bestaat. Via symbolen kunnen deze verdrongen driften alsnog aan de oppervlakte komen en kenbaar worden. Van Loon noemt dit het niveau van de persoonlijke archeologie, waarbij de symbolen verwijzen naar blokkades in het verleden.⁸ Het symbool maakt het verborgen verleden kenbaar, waarna het geïntegreerd worden in iemands leven.

Bij Jung wijzen de symbolen niet alleen naar het verleden, maar ook naar de toekomst. Ze bevatten informatie die in verband kan worden gebracht met de menselijke groei- en ontwikkelingsmogelijkheden. Eén van de belangrijkste gedachten van Jung was dat het ego maar een beperkt deel van een persoon is, namelijk het bewuste deel van een persoon. Een persoon heeft volgens Jung een persoonlijk onbewuste en heeft ook nog deel aan een collectief onbewuste. Deze drie samen - bewuste, persoonlijk onbewuste en collectief onbewuste – vormen samen de totaliteit van een mens.⁹

Jung brengt de verbeelding in verband met het onbewuste dat een groot deel vormt van onze totale persoon. Hoewel het onbewuste niet bewust is, is het toch toegankelijk te maken door het in contact te brengen met het bewustzijn. Beelden en symbolen zijn de middelen waarmee het onbewuste geopend en kenbaar kan worden. Ze hebben hier dus een brugfunctie: ze vormen een verbinding tussen het bewuste en onbewuste. In de Jungiaanse therapie helpt het symbool iemand om door middel van zelfonderzoek 'zichzelf te worden'. Hierin onderscheidt hij zich van Freud bij wie het doel van het naar boven halen van onbewuste en verdrongen driften gaat om het oplossen van de problemen met het persoonlijk onbewuste. Freud vat dromen op als uitingen van verdrongen verlangens of driftconflicten, en zal ze dus duiden als wensdromen of uitingen van een innerlijk conflict. Jung ziet deze opvatting als een beperking tot wat hij 'het persoonlijk onbewuste' noemt, en ziet dromen vooral als verwijzingen naar een huidige innerlijke toestand, waarbij naast seksuele of destructieve impulsen ook creatieve en op integratie gerichte mogelijkheden zichtbaar worden. Dit laatste maakt dat dromen bij hem extra aandacht krijgen als uitingen van een innerlijk individuatieproces. Wanneer iemand in

⁷ Van Loon, J.P., *Symbolen in het zelfverhaal*, (Assen: Van Gorkum, 1996), 5.

⁸ Van Loon, J.P., *Symbolen in het zelfverhaal*, 14.

⁹ Jung, C.G., *De mens en zijn symbolen* (Rotterdam: Lemniscaat, 1973).

staat is zich over te geven aan zijn innerlijke beelden en de bereidheid heeft deze te willen gebruiken voor zelfonderzoek, kan een persoon bij de rijke bron van het onbewuste komen. Van daaruit ontstaan nieuwe inzichten en wordt inspiratie en motivatie geput met hernieuwde levenskracht voor de toekomst als eindresultaat. De diepere lagen van het onbewuste zijn als een schatkamer die een diepere wijsheid herbergen en die door een symboliserende kracht opgehaald kan worden: de verbeeldingskracht.¹⁰

Carl G. Jung heeft rond deze theorie een therapie ontworpen, die imaginatietherapie of actieve imaginatie genoemd wordt. De gedachte achter deze therapie is dat door middel van het richten op de imaginaire wereld - de wereld van het onbewuste – de ontstane beelden als het ware een eigen leven gaan leiden, zonder dat het bewuste er tussendoor komt. Deze beelden zijn daardoor een belangrijk middel om achter onbewuste drijfveren te komen.¹¹

1.1.2 DE TRANSITIONELE RUIMTE

Deze verbindende functie van een symbool wordt door Donald Winnicott binnen de relationele sfeer geplaatst. Winnicott is een belangrijke vertegenwoordiger van de object-relatie theorie. Dit is een stroming binnen de psychoanalyse, die dieper liggende psychische stoornissen onderzoekt aan de hand van relaties tussen het individu (subject) en de belangrijkste personen (de objecten) in zijn omgeving. Onderzocht wordt hoe deze vroege relaties van betekenis worden voor het zelfbeeld van het individu en zijn houding ten opzichte van zijn omgeving. In de ontwikkeling van het individu wordt binnen de gehechtheid met de belangrijke personen (vader en/of moeder) het vermogen tot verbeelding ontwikkeld.

Winnicott geeft een psychoanalytische onderbouwing van het concept verbeelding in *Playing and Reality*, dat postuum werd uitgegeven.¹² Meteen in het eerste hoofdstuk belanden we in wat hij noemt de transitionele sfeer, de derde werkelijkheid. In de tussenruimte die de objectieve wereld en de subjectieve wereld overlapt, heerst de verbeelding die de binnen- en buitenwereld, subjectiviteit en objectiviteit, waarheid en fictie, heden en toekomst, feiten en fantasieën verbindt. Het is een ruimte waar contradicties naast elkaar kunnen bestaan en waar niet-weten kan worden getolereerd als creatieve kracht. Voor het creëren hiervan wordt onze vaardigheid van creatieve verbeelding en symbolisering aangesproken.¹³ Winnicott noemt deze tussenruimte 'transitional space' of 'potential space'. De wereld van de verbeelding en symbolisering is er een van ontelbare mogelijkheden.

De vaardigheid van het symboliseren is volgens Winnicott geworteld in het proces van opgroeien van het kind uit de symbiotische relatie met de moeder naar

¹⁰ Taal, J., 'Imaginatietherapie,' *Tijdschrift voor Psychotherapie* 20, 1994, 227.

¹¹ Taal, 'Imaginatietherapie', 228

¹² Winnicott, D., *Playing and reality*, (Hove East Sussex: Psychology Press, UK, 1991).

¹³ Berk, T. van den, *Mystagogie, inwijding in het symbolisch bewustzijn* (Zoetermeer: Meinema, 1990), 127.

een individu. In het vroegste begin van het leven bemiddelt de moeder tussen de behoeften van het kind en de omgeving. Het kind internaliseert de moederborst als deel van zichzelf, die verschijnt zodra het eten behoeft. Automatisch worden zijn wensen ingewilligd. In toenemende mate krijgt het kind echter het besef dat de moeder niet onder zijn magische controle staat, terwijl het wel van haar afhankelijk is. Het moet erop gaan vertrouwen dat zijn behoeften worden bevredigd. Het kind gaat op zoek naar een object dat hem helpt te verdragen dat zijn moeder afwezig is. Deze objecten helpen een kind om de overgang te maken vanuit de magische wereld van omnipotentiefantasieën, naar het accepteren dat hij de wereld niet onder controle heeft.

In zijn praktijk als kinderarts kon Winnicott bij kinderen het vermogen om een derde werkelijkheid te scheppen telkens weer observeren. Hij beschrijft beeldend hoe kinderen speciale objecten hebben die hen helpen te verdragen dat hun moeder afwezig is, zoals een doekje of een beer.¹⁴ Wat het ook is, het staat voor het kind symbool voor de aanwezige moeder die voorziet in zijn behoeften. Nemen we de beer als voorbeeld dan is hij meer dan een wollig vachtje met een zachte vulling. Het symbool verwijst hier niet alleen naar iets, maar deelt ook in de kracht van degene waar hij naar verwijst, de moeder. Was het symbool bij Jung en Freud nog het teken dat een verwijzende functie heeft, bij Winnicott krijgt het een psychologische lading. Dit maakt dat de beer heel andere kwaliteiten krijgt. Hij beschermt voor bedreigingen, hij luistert naar je zielenroerselen, hij is je tegenover, geeft antwoord, bij hem mag je kind zijn maar je bent er ook als een vader of moeder verantwoordelijk voor, hij houdt je gezelschap en garandeert een goede nachtrust. De ouders zien het belang van dit object in en trekken dat niet in twijfel. Wassen en weggooien zijn geen optie, wanneer het bij opa en oma is blijven liggen, moet er een ritje aan gewaagd worden om het dierbaar kleinood weer met het kind te verenigen. Winnicott ziet die knuffels als overgangsobjecten. De gehechtheid aan die ene beer, weerspiegelt de gehechtheid aan zijn verzorgers en is een teken dat het kind de overgang kan maken van realiteit naar fantasie.¹⁵ Dit transitionele object is een symbool dat niet alleen een verwijzende functie heeft, maar daadwerkelijk deelt in de kracht van degene waar het naar verwijst. Naarmate het kind groter wordt, zal het transitioneel object geleidelijk aan zijn betekenis verliezen, tenzij het kind vast zit in zijn ontwikkeling, en deze stap niet kan maken.

Winnicott beschrijft hoe wij als kind en volwassene deze wereld van vele mogelijkheden blijven benutten op de meest uiteenlopende manieren.

‘What is a child doing when sitting on the floor playing with toys under the aegis of the mother? What for instance, are we doing when we are listening to

¹⁴ Winnicott, D., *Playing and reality*, 4.

¹⁵ Winnicott, D., *Playing and reality*, 6 – 13.

a Beethoven symphony or making a pilgrimage to a picturegallery or reading Troilus and Cressida in bed, or playing tennis? This playful space is infinite'.¹⁶

In de tussenruimte kunnen wij door middel van de verbeeldingskracht spelenderwijs grenzeloze mogelijkheden verkennen. De term 'potential space' is een sleutelbegrip in het denken over de verbeelding. In paragraaf 1.1.5 waarin ik op zoek ga naar een definitie van het concept verbeelding komen we dit opnieuw tegen.

1.1.3 DRIE POSITIES

Winnicott beschrijft de verbeelding bij kinderen. Psychoanalyticus Thomas Ogden (1946) maakt in zijn theorie van de drie posities duidelijk hoe de verbeelding zich ontwikkelt van de kindertijd naar de volwassenheid. Ik laat mij inhoudelijk leiden door wat er over deze theorie geschreven is door H. Muthert en H. Zock¹⁷ omdat hun weergave de hoofdpunten van deze theorie helder en correct weergeeft.¹⁸

Thomas Ogden onderscheidt drie wezenlijke 'posities'. Elke positie wordt gekarakteriseerd door een heel eigen wijze van ervaren en in-relatie-staan. De drie posities zijn dimensies van elke menselijke ervaring en bij elk mens in potentie aanwezig. Een belangrijk inzicht dat hij geeft is, dat elke positie niet altijd even goed ontwikkeld is. Vroege ervaringen in relatie met de eigen omgeving (denk aan de specifieke familie-context, maar ook aan sociale en culturele factoren) zijn daarbij veel bepalend.

Ogden duidt de drie posities aan als de *autistische*, de *paranoïde-schizoïde* en de *depressieve* positie. Als toevoeging uit het oorspronkelijke werk van Ogden kan hier opgemerkt worden dat hij zich met betrekking tot de *paranoïde-schizoïde* en de *depressieve* positie laat leiden door publicaties van Melanie Klein uit 1935 en 1946.¹⁹

Ik vat samen wat Muthert en Zock over elk van deze posities schrijven en gebruik hun terminologie. In hun artikel omschrijven zij de drie posities met de woorden eenheid, tweeheid en drieheid. Deze zijn termen afkomstig uit de literatuurwetenschap om het al dan niet kunnen symboliseren aan te duiden.²⁰

Positie *een* uit de theorie van Ogden, de autistische positie, wordt gekenmerkt door eenheid, dat wil zeggen dat er überhaupt geen sprake is van een onderscheid tussen ik en ander. Winnicott noemt het de symbiotische fase. Het betreft de meest primitieve wijze van het duiden van een ervaring, waarbij directe zintuiglijke

¹⁶ Winnicott, D., *Playing and reality*, 104.

¹⁷ Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen,' *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, jaargang 16, nr.70, (2013), 10-16.

¹⁸ Ik heb deze theorie ook bestudeerd in het boek van T.H. Ogden, *The primitive edge of experience*, (London: Karnac Books, 1992).

¹⁹ Klein, M., A contribution tot he psychogenesis of manic-depressive states, *Int. J. Psychoanal.* 16,(1935), 145-74; Notes on some schizoid mechanisms, *Int. J. Psychoanal.* 27, (1946), 99-110.

²⁰ Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 12.

sensaties, in het bijzonder de beroering van de huid, centraal staan. De huid wordt beleefd als dat wat de eenheid (een vroege ervaring van het zelf) bij elkaar houdt. Meer dan die eenheid kan er in de ervaring niet zijn. 'Autistisch' moet hier dus niet als ziekelijk dan wel pathologisch worden opgevat, maar als een ervaring dat buiten de eenheid niets kan worden waargenomen. Het betreft een presymbolisch functioneren, waarin een wereld zonder duidingen verschijnt.²¹ Hoe er in deze positie wordt gedacht en gekeken wordt duidelijk in het voorbeeld dat de auteurs geven. Bij het lezen van een gedicht word je helemaal meegevoerd, je gaat er als het ware in op. De gevoelskwaliteit is van belang (een zintuiglijke onmiddellijkheid) zonder dit in relatie tot andere zaken te zien.

Bij positie *twee*, de paranoïde-schizoïde positie, staat onderscheiden juist centraal, maar dan wel op tamelijk strikte wijze. Goede en slechte aspecten van zowel de eigen persoon als van anderen worden gescheiden (splitsing), en dat wat als slecht wordt gecategoriseerd, wordt elders ondergebracht. Van 'hele' objecten (zelf of ander) is dan ook geen sprake. Er is geen of onvoldoende distantie in de waarneming, wat maakt dat deze positie gekenmerkt wordt door symbolische equivalentie. De betekenis valt dus samen met het object, het is zoals het is. Je leest een gedicht en wordt bevangen door een gevoel dat je geheel en al vult: ik vind het prachtig, ofwel ik vind het helemaal niets en leg het boek weg.²²

In positie *drie*, de depressieve positie, wordt er niet alleen een onderscheid gemaakt maar wordt er ook een distantie ingenomen. Dit betekent dat zowel de eigen persoon alsook anderen als hele objecten ervaren en waargenomen kunnen worden. De heelheid bestaat hierin dat goede en slechte eigenschappen naast elkaar kunnen bestaan. Een persoon kan zegge een beetje goed en een beetje slecht zijn. Alleen in positie drie is het mogelijk om de ander werkelijk als 'anders' waar te nemen, juist omdat die ander niet meer strikt samenvalt met een subjectieve inkleuring van de waarnemende persoon. En dan ontwikkelt zich tegelijk het besef dat ook die ander zich een beeld kan vormen van het zelf als object en dat mensen het vermogen hebben zich in te leven in elkaar.²³ Het inlevingsvermogen, zo stellen Muthert en Zock, maakt het mogelijk om zaken als empathie, schuld en rouw te ervaren. Alleen vanuit deze derde positie is symboliseren mogelijk. Een symbool kan immers ergens naar verwijzen zonder daarmee samen te vallen. De derde positie kenmerkt zich door de *alsof*functie. In de *alsof*functie wordt zichtbaar dat het symbool deelt in de kracht van datgene waar het naar wijst. Wanneer we het voorbeeld van het lezen van een gedicht er bij nemen, dan betekent dit dat we het al lezend op ons eigen leven kunnen betrekken. Ik lees een gedicht en *het is alsof* de dichter precies die wezenlijke ervaring verwoordt, van hoe ik als kind...

De overeenkomst tussen de theorie van Winnicott over de transitionele ruimte en de theorie van Ogden over de drie posities ligt in het feit dat er in beide theorieën sprake is van een ontwikkeling. Winnicott wijst vooral op de ontwikkeling van het kind

²¹ Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 12.

²² Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 13.

²³ Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 13.

binnen de moeder-kindrelatie. Binnen de hechte moeder-kindrelatie ontwikkelt een kind zich op een goede manier van de symbiotische naar de individuatiefase. Ogden plaatst zijn theorie niet zozeer in de relationele sfeer van moeder en kind maar wijst vooral op een ontwikkeling in het cognitieve – en relativiseringsvermogen van mensen. Het vermogen om te onderscheiden ontwikkelt zich zodat een mens steeds beter in staat is om informatie te interpreteren en evalueren en te vertalen naar nieuw gedrag. Wanneer de hersenen zich zodanig ontwikkeld hebben dat mensen vanuit de derde positie waar kunnen nemen, is het vermogen tot symboliseren actief. Deri beschrijft vervolgens wat er in de derde positie gebeurt aan cognitieve informatieverwerking, zowel in centripetale en in centrifugale richting.

1.1.4 TWEERICHTINGSVEEKEER

We kunnen vaststellen dat Winnicott een zeer belangrijke bijdrage heeft geleverd aan het inzichtelijk maken van het proces van de verbeelding. In zijn theorie maakt hij inzichtelijk hoe de transitionele sfeer zich verhoudt tot de binnen- en buitenwereld. Deze brugfunctie wordt verder verdiept door Susan K. Deri (1917-1983).

Zij vult Winnicott aan door te stellen dat er op die brug sprake is van een tweerichtingsverkeer. Deri baseert zich op de gestalttheorie, waarin uitgegaan wordt van de idee dat mensen een aangeboren streven hebben naar heelheid. De mens zoekt steeds naar compleetheid en harmonie en gebruikt daarvoor symbolen. Ze benadrukt de verwijzende functie van een symbool naar iets dat afwezig is, en de sturende functie omdat het de weg wijst naar wat ontbreekt (bijvoorbeeld de moeder). Het symbool is daarmee de aanwezigheid van een afwezigheid en heeft een hoopvol karakter.²⁴

Volgens Deri vindt symboliseren in twee richtingen plaats: in *centripetale* en in *centrifugale* richting. Centripetale symbolisering voorziet ons geheugen van beeldmateriaal. Het voorbewuste is de opslagplaats van beelden die via centripetale symbolisering daar zijn opgeslagen. Deze vorm van symbolisering heeft twee functies. De eerste is dat indrukken die door middel van waarneming uit de buitenwereld naar binnen komen, verwerkt en vastgelegd worden in beelden. Hierdoor kan iemand dat wat ervaren wordt aan de buitenwereld benoemen en verwerken en wordt de buitenwereld in kaart gebracht in de binnenwereld. De tweede functie van centripetale symbolisering is dat eigen ervaringen door de beelden die van buiten komen ook vorm en beeld krijgen, wat de binnenwereld hanteerbaar maakt. Dat wil zeggen, alles wat in de subjectieve wereld van behoeften en ervaringen gebeurt, krijgt door centripetale symbolisering een vorm. Daardoor kunnen eigen herinneringen en ervaringen ook waargenomen worden en een plaats krijgen. Volgens Deri kunnen we noch de 'echte' buitenwereld, noch onze onbewuste

²⁴ Deri, S.K., *Symbolization and creativity*, 45.

innerlijke wereld volledig opmerken: We kunnen het 'ding an sich' niet kennen.²⁵ Onze wereld bestaat enkel uit symbolische representaties. Symbolen zorgen voor communicatie over grenzen heen, zowel interpersoonlijk als intrapsychisch.

Centrifugale symbolisering is het vertalen van ongevormde innerlijke behoeften en ervaringen uit het onbewuste. Deze vorm van symbolisering gaat van binnen naar buiten, vanuit de behoeften en ervaringen van de subjectieve binnenwereld naar de objectieve buitenwereld. Wat zich in de buitenwereld bevindt krijgt door deze vorm van symbolisering lading en betekenis. De behoeften en instincten van de subjectieve binnenwereld zorgen ervoor dat iemand op zoek gaat naar objecten in de buitenwereld die de behoefte kunnen vervullen. Als er sprake is van voldoende behoeftebevrediging, dan krijgt het object in de buitenwereld een bepaalde zin. Symbolen ontstaan op deze manier uit de twee werelden: ze zijn een combinatie van herinneringsbeelden van de buitenwereld en van de instinctieve en affectieve behoeften uit de subjectieve binnenwereld. Instinctieve, onbewuste impulsen zoeken naar hun 'match', het ontbrekende deel, de vervulling van de behoefte, waardoor een symbool wordt gecreëerd. Het symbool wijst zo de weg naar dat wat wordt gemist.²⁶ Ze verbinden de binnen- en buitenwereld in de transitionele sfeer, de wereld van de verbeelding. Als symbolen dat doen, dan krijgt de wereld betekenis en zin.

Centripetale en centrifugale symbolisering vormen volgens Deri samen de cyclus van het creatieve proces van de verbeelding. Het tweerichtingsverkeer, van buiten naar binnen en van binnen naar buiten zorgen voor het ontstaan van nieuwe mogelijkheden.²⁷ Jongsmas-Tieleman noemt dit de dubbele afkomst van symbolen. Ze ontstaan uit een vermenging van herinneringsbeelden van de buitenwereld én van instinctieve en affectieve behoeften. Daarin verbinden zij binnen- en buitenwereld en kunnen ze fungeren als een betrouwbare landkaart of baken, want ze geven richting bij het zoeken naar behoeftebevrediging.²⁸

Jung, Winnicott, Ogden en Deri hebben de verbeelding psychologisch getheoretiseerd. Zij benadrukken het verbindende en explorerende karakter van de verbeelding en vormen daarmee de sterke schouders waarop het denken over de verbeelding van de latere denkers rust. Daarover gaat het in de volgende paragraaf.

1.1.5 DEFINITIES VAN HET CONCEPT VERBEELDING

Latere denkers nemen het verbindende en explorerende karakter over. Ze trachten met deze begrippen een definitie van het concept verbeelding te geven.

²⁵ Deri, S.K., *Symbolization and creativity*, 70.

²⁶ Deri, S.K., *Symbolization and creativity*, 77.

²⁷ Deri, S.K., *Symbolization and creativity*, 150.

²⁸ Jongsmas-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*, 58

Het explorerende karakter van de verbeelding wordt omschreven door Dewey.²⁹ Hij brengt verbeelding in relatie met de kunst en omschrijft de verbeelding als het inbedden van mogelijkheden die elders niet gerealiseerd kunnen worden. Dewey sluit hier aan bij de term 'potentiële ruimte' die door Winnicott is geïntroduceerd. Hij stelt dat het verbeelden een vorm van 'ideëel experimenteren' is. Het laat ongekeerde mogelijkheden in de wereld zien, omdat beelden en gedachten eindeloos gecombineerd en opnieuw gerangschikt kunnen worden. Dit 'ideëel experimenteren' stelt een mens in staat om veilig alle mogelijkheden te kunnen onderzoeken alvorens hij tot een besluit of oplossing komt. Dit is de reden waarom verbeelding een potentiële ruimte is en nieuwe mogelijkheden brengt. Alma neemt het explorerende karakter ook als uitgangspunt. Zij geeft de volgende definitie van het concept verbeelding: 'een persoonlijke en emotioneel betrokken exploratie van mogelijkheden die de grenzen van het strikt feitelijke overstijgt'.³⁰ De verbeelding rekt de grenzen van de feiten zodanig op met details en kleur, ordent en herordent zodanig dat er een veld met nieuwe mogelijkheden verschijnt. Alma ontleent deze gedachte van het ordenen en herordenen aan Murdoch.³¹

Ik heb ook buiten de psychologie gezocht naar definities van de verbeelding. Vanuit de wereld van de creatieve therapie en consultancy wordt er met name geschreven over de effecten van de verbeelding en veel minder over wat verbeelding is. Byttebier, creatief consultant bij het Centrum voor de Ontwikkeling van het Creatief Denken (COCD), geeft wel een definitie. Hij geeft in zijn boek *Creativiteit, hoe? Zo!*, een neurologische uitleg over de verbindingen die er in de hersenen wordt gemaakt.³² Daarin stelt hij dat het denken van de mens bestaat uit het volgen van bestaande verbindingen en het creëren van nieuwe verbindingen. De verbeeldingskracht stelt een mens in staat om nieuwe verbindingen te maken. Byttebier geeft trainingen in het creatief denken, met name binnen het bedrijfsleven en heeft in het kader daarvan ook geschreven over de verbeelding. Hij komt tot de volgende definitie:

'Verbeelding is het vermogen om een voorstelling in de geest te maken van iets dat op dit moment niet fysiek waarneembaar is. Dat vermogen wordt ook wel beelden denken genoemd. Het gaat daarbij niet alleen om visuele beelden, maar evengoed over geluiden, geuren, smaken, tastzin, alsook abstractie begrippen: ideeën, concepten, enzovoort. Het is een soort tijdreizen waarbij je zowel achteruit, naar het verleden, kunt kijken als vooruit naar de toekomst.

²⁹ Dewey, J., *Art as Experience*, 220.

³⁰ Alma, H.A., Grensverleggende exploratie: Een (godsdienst)psychologische verkenning van verbeelding, *Nederlands Theologisch Tijdschrift*, 56, (2002), 120. Het explorerende karakter van de verbeelding wordt verder genoemd door I. Murdoch in *Existentialists and Mystics*, (New York, 1997)7, 198 en R. Kearney, *The Wake of Imagination, Ideas of Creativity in Western Culture*, (London, 1988), 42.

³¹ Murdoch, I., *Existentialists and Mystics*, 1997

³² Byttebier, I. *Creativiteit, hoe? Zo!* (Tielt: Lannoo, 2002), 2-4.

Door middel van je verbeeldingskracht kun je tijdreizen wanneer je maar wilt en waarheen je maar wilt.³³

Naast het explorerende karakter van de verbeelding benadrukt hij dat het niet alleen gaat om het visuele maar dat alle zintuigen mee doen in de verbeeldingskracht.³⁴ Mijns inziens is de definitie van Byttebier het meest volledig, omdat hij het verband legt met de symbolische wereld en het explorerende en verbindende karakter benadrukt. Daarnaast stelt hij dat alle zintuigen bij de verbeelding betrokken zijn en dat is mijns inziens een waardevolle toevoeging.

Na het exploreren van de mogelijkheden, kan er een keuze gemaakt worden of een beslissing worden genomen, het kan ook een nieuw inzicht geven waardoor er dingen veranderd moeten worden. Met andere woorden, de verbeeldingskracht stelt een mens in staat om in beweging te komen. We letten nu nog even niet op wat de verbeelding allemaal bewerkstelligt, dat komt in het vervolg aan bod. Wat nu belangrijk is om te benadrukken, is dat het exploreren van mogelijkheden altijd in verbinding staat met de werkelijkheid en het menselijk handelen daarin. Met name Murdoch is zeer stellig in het onderscheiden van de verbeelding van de fantasie. Zij stelt dat de fantasie de vijand van de verbeelding is.³⁵ Fantasie is een mechanisme dat je de werkelijkheid helpt ontvluchten, verbeelding helpt je om de werkelijkheid beter te doorgronden en er anders naar te kijken, doordat het nieuwe mogelijkheden opwerpt die in de werkelijkheid kunnen worden toegepast.

Wat in deze paragraaf naar mijn oordeel in het oog springt is dat het verbindende en explorerende karakter waarmee de latere denkers het concept verbeelding duiden niet wezenlijk verschilt van hoe de psychoanalytische denkers Jung, Winnicott, Ogden en Deri dit duiden. De verbeelding legt de verbinding tussen het bewuste en onbewuste wat tot inzicht leidt in het eigen ik. Het legt ook verbinding tussen de mens en de buitenwereld zodat de waarnemingen die wij doen, verwerkt en vastgelegd worden in beelden. De verbeelding fungeert tevens als potentiële ruimte waaruit nieuwe mogelijkheden geëxploreerd kunnen worden van waaruit iemand tot nieuw gedrag of nieuwe handelingen kan komen.

1.2 VERBEELDINGSMECHANISMEN

Zoals in de vorige paragrafen is geïllustreerd, komt in de literatuur naar boven dat de verbeelding een verbindend en een explorerend mechanisme in zich heeft. De verbeelding brengt een complex psychologisch proces op gang dat langs deze twee kanalen lijkt te werken. De mechanismen 'verbinding' en 'exploratie' lijken vervolgens een proces op gang te brengen dat langs de weg van de verbinding leidt tot inzicht en dat langs de weg van de exploratie leidt tot handelingsmogelijkheden.

³³ Byttebier, I. *Creativiteit, hoe? Zo!*, 33.

³⁴ Deze gedachte vinden we ook terug in de artikelen van Jan Taal.

³⁵ Murdoch, I., *Existentialists and Mystics* (New York: Penguin, 1997), 52.

1.2.1 VERBINDING EN INZICHT

Het mechanisme 'verbinding' lijkt een proces op gang te brengen dat leidt tot 'inzicht'. In paragraaf 1.1.1 is de visie van Jung reeds voor het daglicht gebracht. Omdat de symbolische beelden in staat zijn een verbinding te maken tussen bewuste en onbewuste, tussen de buiten-en binnenwereld helpen ze in de Jungiaanse therapie het zelfonderzoek op gang te brengen en vorm te geven. De verbeelding geeft inzicht in het onbewuste deel van de mens en levert dus een belangrijke bijdrage in het proces van langzaam maar zeker 'zichzelf te worden'. De diepere lagen van het onbewuste zijn als een schatkamer die een diepere wijsheid herbergen en die alleen door de verbeelding opgehaald kunnen worden. De verbeelding zorgt hier voor het verkrijgen van inzicht.

Winnicott maakt het gebied waarover inzicht verkregen wordt groter. In de reeds genoemde potentiële ruimte (1.1.2) komt een veld van mogelijkheden tevoorschijn. Nieuwe inzichten over onszelf, maar ook over andere gebieden zullen leiden tot nieuwe aandachtsvelden en zo verder. Er komt als het ware een kettingreactie op gang. Dat maakt dat de wereld van de verbeelding en symbolisering er een is van ontelbare mogelijkheden, niet alleen voor het kind, maar evenzeer voor de volwassene op de meest uiteenlopende manieren. De grenzeloze mogelijkheden vergroten niet alleen de kennis over onze eigen zielenroerselen, maar vergroten het inzicht in welk gebied dan ook.

De grenzeloze mogelijkheden van de verbeelding zijn ook bij Dewey, Murdoch en Alma een bron van inzicht. Eveneens vanwege het feit dat beelden en gedachten eindeloos gecombineerd en anders gerangschikt kunnen worden. Dewey wijst er in dit verband wel op dat de nieuwe inzichten ons niet komen aanwaaien. De verbeelding moet keer op keer bewust worden aangesproken, getraind en geoefend. De grenzen van de realiteit die we door middel van onze verbeelding trachten te verleggen, spreken nieuwe dimensies van de realiteit aan die we zonder de verbeeldingskracht nooit zouden ontdekken. De visie van Alma op het verbeeldingsmechanisme 'inzicht' komt met die van Dewey overeen. Ook bij haar ligt de bron van inzicht in het opzoeken van de grenzen waarmee we het feitelijke overstijgen. Verbeelding voegt iets toe, wat kale feiten niet in zich hebben: extra kleur en diepgang die ons nieuwe inzichten geven over de kale feiten. Bij Murdoch lijkt de kennis reeds in de realiteit aanwezig te zijn. Ze wijst er op dat onze realiteit verder reikt dan de nuchtere feiten en dat we die realiteit slechts bereiken via de kracht en verfijning van onze verbeelding. Zonder de verfijnende werking van de verbeelding zouden de details en de kleur, en daarmee de exacte kennis van de realiteit in zijn geheel voor ons verborgen blijven. Dit komt overeen met hoe Deri het proces van de verbeelding beschrijft. Centripetale en centrifugale symbolisering vormen volgens haar het tweerichtingsverkeer, dat exacte kennis van de realiteit mogelijk maakt (1.1.3).

Een verklaring voor dit zoeken naar nieuwe mogelijkheden vind ik bij Breeuwsma. Hij stelt dat het geboeid worden door datgene wat net buiten het

gezichtsveld ligt iets is wat een mens aangeboren is. Hij heeft het bij kinderen waargenomen maar ziet het ook bij volwassenen terug. Iets wat net buiten het gezichtsveld ligt, trekt de nieuwsgierigheid en roept het verlangen wakker om die mogelijkheden dan ook te willen overdenken en zo tot nieuwe inzichten te komen.³⁶ Breeuwsma stelt dat verbeelding een voorlopige constructie van de werkelijkheid creëert met de nadruk op openheid en nieuwheid. Die openheid onderkent Breeuwsma bij kinderen in het creëren van imaginaire werelden door spel. “Het kenmerk van de constructieve verbeeldende activiteit is dat ze aanleiding geeft tot volgende activiteiten en daarmee tot nieuwe oriëntaties op de werkelijkheid.”³⁷ Bij de volwassene blijft deze verbeelding een functie houden. Verbeelding maakt een wijze van ervaren van de werkelijkheid mogelijk, die telkens weer nieuw en anders is en aanleiding geeft tot volgende mogelijkheden en daarmee nieuwe oriëntaties op de werkelijkheid.

Pruyn en Mooren brengen het opdoen van kennis en inzicht ook in verband met het verbindende karakter van de verbeelding. Pruyn stelt dat door creatief te denken iemand verbanden kan leggen die hij zonder de verbeelding niet zou ontdekken. Wanneer je de verbanden gaat zien in je leefsituatie, geeft het je inzicht hoe verder te gaan of hoe te handelen. Hij benadrukt dat dit vermogen niet vanzelf komt, het moet worden gepraktiseerd en tot ontwikkeling gebracht worden. Hoe vaker iemand zijn verbeelding het werk laat doen, hoe beter hij de verbanden leert te zien. Hij schat dit vermogen zo hoog in, dat hij het een goddelijk vermogen noemt, dat ons toebehoort.³⁸ Ook bij Mooren vind ik de verbindende eigenschap van de verbeelding terug, maar meer op Jungiaanse wijze. Hij wijst er op dat de verbeelding de verbinding tot stand brengt tussen het bewuste en onbewuste, tussen de buitenwereld en binnenwereld. Ook volgens Mooren zorgt het beeldende, het niet-talige karakter van de verbeelding ervoor dat er directer en gemakkelijker contact wordt gemaakt met het gevoelsleven en de onbewuste wereld. Als middel bij uitstek noemt hij de metafoer.³⁹ Een metafoer heeft zowel een structurerende functie als een expressieve functie: mensen geven met één enkel beeld uitdrukking aan wie ze zijn, hoe ze zich voelen, hoe ze in het leven staan. Een metafoer is een verbeeldingsvolle realiteit. Wat een enkel beeld in zich heeft, zou men met woorden niet uit kunnen drukken. Het heeft ook een heuristische functie: een metafoer kan kennis genereren, inzichten geven. Het beeld zegt iets over de persoon, zijn gevoelsleven en zijn sociale verhoudingen. Stilstaan bij metaforen kan een reflectieproces weer op gang brengen.⁴⁰ De verbeelding genereert hier door zijn veelomvattendheid kennis over het binnen- en buitengebied, zowel over de mens als de situatie waarin hij zich bevindt.

³⁶ Breeuwsma, G., ‘Het onschuldige oog: Over ondoelmatigheid in kunst en kindertekening,’ *Psychologie en Maatschappij* 91, (2000), 165-175.

³⁷ Breeuwsma, G., ‘Het onschuldige oog: Over ondoelmatigheid in kunst en kindertekening,’ 168.

³⁸ Pruyn, F., *De betekenis van verbeeldingskracht in de ontwikkeling van de mens*, 55.

³⁹ Mooren, J.H.M. (b), *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, 35 – 38, 197 vv.

⁴⁰ Mooren, J.H.M. (b), *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, 36-37.

De expressieve en heuristische functie van de verbeelding komen ook in het werk van Jan Taal naar voren. Hij zet het af tegen wat er met woorden uitgedrukt kan worden en komt dan tot de conclusie dat een beeld een completer plaatje geeft van wat er aan de hand is dan door woorden uitgedrukt kan worden, omdat woorden slechts een gedeelte weergeven van hoe iemand iets ervaart.⁴¹ Het inzicht dat je opdoet door de beeldende verbeelding is daarmee vele malen groter en verfijnder.

Zuidgeest denkt mijns inziens in dezelfde richting maar noemt de metafoor een levensbeeld. Juist omdat het zoveel groter en verfijnder is dan een pagina met woorden, kan een levensbeeld iemand een leven lang begeleiden. En telkens zal het hem weer nieuwe inzichten laten zien. Wanneer mensen metaforen en levensbeelden gebruiken, dan geeft dat tevens inzicht in welke dialoog zij in hun binnenste voeren. Het is de verdichting van de innerlijke geschiedenis.⁴²

Ykema, geestelijk verzorger, denkt in dezelfde richting, maar legt er nog een gegeven bij. Het verleggen van de grenzen maakt dat je je wereld niet alleen vergroot omdat je steeds verder komt, verbeelding helpt je ook om in contact te komen met alles wat groter is dan jezelf. Dan doelt hij op de gebieden waar de rationaliteit te kort schiet en plekken in het duister laat.⁴³ De verbeelding kan wel op deze schaduwplekken komen en geeft je inzicht in de trage vragen rondom doodgaan, onverwerkt verdriet, jaloezie, wanhoop, het jezelf niet in de hand hebben en meer van deze gebieden die groter zijn dan jezelf.

Bovengenoemde auteurs laten zien hoe het eerste verbeeldingsmechanisme, de 'verbinding' op zijn beurt het mechanisme 'inzicht' in werking zet. Het kan naar binnen gericht zijn, wat leidt tot zelfkennis. Het kan ook betrekking hebben op de situatie waarin je je bevindt en in dat verband kan het samenhang brengen in de zo uiteenlopende levensvoorvallen. In dat geval leidt inzicht tot overzicht. Het kan er ook voor zorgen dat iemand in contact komt met gebieden die groter zijn dan hijzelf. Met beelden lijkt men gemakkelijker bij die gebieden te komen dan met woorden.

1.2.2 EXPLORATIE EN HANDELINGSMOGELIJKHEDEN

Het mechanisme 'exploratie' lijkt een proces op gang te brengen dat het mechanisme 'handelingsmogelijkheden' in werking zet. Het verkennen van de grenzeloze mogelijkheden leidt tot verschillende handelingsmogelijkheden die een mens ten uitvoer kan brengen.

Winnicott heeft hiervoor de basis gelegd met zijn 'transitional space' of 'potential space'. De derde wereld van de verbeelding en symbolisering, is er een van ontelbare mogelijkheden. Winnicott beschrijft hoe wij als kind en volwassene

⁴¹ Taal, J., Krop, J., 'Imagery in the treatment of trauma', red A. Sheikh ed., *The role of imagination in health*, (New York, 2003), 396-397.

⁴² Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 47.

⁴³ Ykema, K., 'Verbeelding als stuurmanskunst van de ziel,' in: *Verbeelding, Geestelijke Verzorging en Psychiatrie* (Delft: Eburon, 2008), 63.

deze wereld van vele mogelijkheden blijven benutten op de meest uiteenlopende manieren. In de tussenruimte kunnen wij door middel van de verbeeldingskracht de grenzeloze mogelijkheden exploreren en daar gestalte aan geven. Centripetale en centrifugale symbolisering vormen volgens Deri samen de cyclus van het creatieve proces van de verbeelding. Het tweerichtingsverkeer, van buiten naar binnen en van binnen naar buiten zorgen voor het ontstaan van nieuwe mogelijkheden.

Doormiddel van het mechanisme 'exploratie' worden er dus verschillende mogelijkheden onderzocht. Niet om die te laten voor wat ze zijn, maar om ze in de werkelijkheid ten uitvoer te brengen. De nieuwe mogelijkheden vragen er om, om uitgevoerd te worden. In het handelen wordt zichtbaar welke nieuwe dimensie iemand aan zijn leven toevoegt en welke verandering dat in zijn leven teweeg brengt. Maar hoe kan hier gestalte aan worden gegeven? Ook in dat proces speelt de verbeeldingskracht een belangrijke rol.

Dewey brengt in dit verband een soort van repetitieruimte naar voren. Alvorens de mogelijkheden ten uitvoer te brengen, kunnen deze eerst uitgeprobeerd worden in een 'dramatic rehearsal'.⁴⁴ Een dergelijke rehearsal is verbonden met de werkelijkheid van het nu, maar er kan ook een herinnering aan een vroegere gebeurtenis worden gereconstrueerd wat tot een besluit, oplossing of een nieuwe handeling kan leiden. Omdat men er emotioneel bij betrokken is, zal de wereld daardoor aan betekenis winnen. Een belangrijk voordeel van een dramatic rehearsal en daarmee van de verbeelding is, dat het zich afspeelt in een veilige context. Je laat de film afspelen in gedachten. Het is wel reëel, maar niet echt. Dit betekent dat je fouten mag maken, zonder dat dat consequenties heeft. Dit droog oefenen bereidt je op een veilige manier voor op de werkelijkheid. Op basis van het ideëel experimenteren komt er zo een proces op gang dat via waarneming en herinnering naar anticipatie leidt.

Dat de verbeelding gericht is op de werkelijkheid en het handelen daarin, is voor Murdoch een reden om de fantasie daar tegen over te zetten als een verschijnsel dat de mens alleen maar de gelegenheid geeft om de werkelijkheid te ontvluchten. Je kunt daarbij de vraag stellen of een mens zich altijd moet laten leiden door een zekere doelmatigheid. De mens kan het zo nu en dan even nodig hebben om zich te laten leiden door de fantasie. Dan is deze fantasie geen nutteloos gegeven maar een plek om even bij te komen van het voortstuwende ritme van de realiteit.

Pruyn omschrijft de veranderingen die voort komen uit het zien van mogelijkheden niet als het scheppen van iets nieuws. Hij erkent wel dat de verbeelding in staat is tot het bedenken van bestaansvormen en activiteiten, maar niet tot het scheppen. Scheppen is een woord dat voor hem te hoog gegrepen is voor een mens. Niets wordt geschapen, maar oude stof wordt omgevormd in iets wat op het vorige lijkt, er nauw verwant mee is. Hierin is de theosofische achtergrond van

⁴⁴ Alma, H.A., 'Grensverleggende exploratie. Een (godsdienst)psychologische verkenning van verbeelding', 124.

deze denker voelbaar. Deze visie is verwant aan die van Murdoch wanneer ze stelt dat alle kennis reeds in de realiteit aanwezig is en dat we deze kennis bereiken door de kracht en verfijning van de verbeelding (1.2.1).

Byttebier en Taal verbinden verbeelding met de creativiteit. Ze bedoelen dan niet alleen de uiteindelijke verwerking (het schilderij, beeld etc.), het verbeelden zelf wordt ook gekenmerkt door creativiteit. Byttebier is het niet met Pruyn eens en karakteriseert de veranderingen waartoe een mens in staat is dankzij de verbeeldingskracht wel degelijk als nieuw bedachte en geschapen dingen. De creativiteit vermag veel, niet alleen in het individuele leven maar ook met betrekking tot de setting waar hij zijn boek voor geschreven heeft, het bedrijfsleven. Geen enkele creatieve oplossing, prestatie of besluit binnen het bedrijfsleven kan voor het daglicht komen zonder de verbeeldingskracht.

In navolging van de drie belangrijkste auteurs op het gebied van de imaginatie therapie (Jung, Assagioli en Sheikh) noemt Taal de verbeelding een poort die toegang geeft tot het creatieve domein. Het is de plek waar de mens de grootste vrijheid bezit, een soort van centrale arena waar de persoonlijke identiteit gevormd wordt en waar toegang gekregen kan worden tot verrassende oplossingen.⁴⁵ Daar wordt de verbeelding verbonden met het dagelijks leven. Taal noemt deze verbinding met het dagelijks leven de fase van toepassing, verankering en integratie.⁴⁶ In het artikel 'Imagery in the treatment of trauma' staat: 'Confrontation with traumatic images is not a medicine by itself and should not be a goal on it's own. Why it is used, it should always be embedded in the overall goal, which is better adaption and functioning in the client's better life situation'.⁴⁷ Dat wil zeggen dat het imaginaire beeld niet op zichzelf staat, maar vertaald moet worden in handelingen in het alledaagse leven.⁴⁸ Taal illustreert het belang van zo'n vertaling aan de hand van een casus over een man die lijdt aan chronische vermoeidheid en depressie. Door de imaginatie kwam hij erachter dat hij bevrijd moest worden van een parasitaire klimplant, van de drukkende aanwezigheid van zijn ex-vrouw in zijn innerlijk. Hij bevrijdt in een imaginatie de boom van de klimplant met behulp van een snoeischaar en langzamerhand voelt hij zichzelf minder moe en depressief worden. Hij begint ook weer na te denken over een nieuwe relatie, iets waar hij voor de therapie niet mee bezig was of wilde zijn. Hij past dus in het dagelijkse leven toe wat hij doet in de imaginatie (namelijk zichzelf bevrijden van de parasitaire plant) door zich los te maken van de drukkende aanwezigheid van zijn ex-vrouw en weer na te denken over een nieuwe relatie.

Zuidgeest benadrukt de openbarende kracht van een metafoor en stelt dat die openbarende kracht er op zijn beurt voor zorgt dat iemand tot handelen over kan gaan. In een metafoor 'ziet' iemand opeens op verschillende niveaus wie hij is en hoe hij ervoor staat. De openbarende kracht van een beeld geeft een mens zoveel

⁴⁵ Taal, J., De drie stadia van imaginatie, (2015), [https:// www.imaginatie.nl](https://www.imaginatie.nl).

⁴⁶ Taal, J., 'Imaginatie therapie', *Tijdschrift voor Psychotherapie* 20, (1994), 239.

⁴⁷ Taal, J., Krop, J., 'Imagery in the treatment of trauma', 396.

⁴⁸ Taal, J., 'Psychosynthese en imaginatie in coaching', *Nederlands tijdschrift voor Coaching* 4, (2007), 57.

handelingsmogelijkheden dat hij tot een heldere keuze kan komen. Als voorbeeld noemt Zuidgeest een man die op een stormachtige dag op het strand liep. Hij zag een aantal surfers vechten tegen de wind en de golven en wist daardoor dat hij ook het gevecht aan moest gaan om zijn huwelijk te redden. Een dergelijk voorbeeld kan in een tekst wat gemakkelijk en oppervlakkig lijken, maar wanneer het zich in de werkelijkheid afspeelt heeft het de kracht van een openbaring. Daarom noemt Zuidgeest het in dit verband ook de openbarende functie van de verbeelding.

Bovengenoemde auteurs laten zien hoe het tweede verbeeldingsmechanisme, de 'exploratie', op zijn beurt zorgt voor handelingsmogelijkheden. Het exploreren van mogelijkheden is gerelateerd aan de werkelijkheid en het menselijk handelen daarin. Van alle geëxploreerde mogelijkheden die binnen de veilige ruimte van de verbeelding zijn onderzocht, kan de beste mogelijkheid ten uitvoer worden gebracht. In het handelen wordt zichtbaar welke nieuwe dimensie iemand aan zijn leven toevoegt en welke verandering dat in zijn leven teweeg brengt.

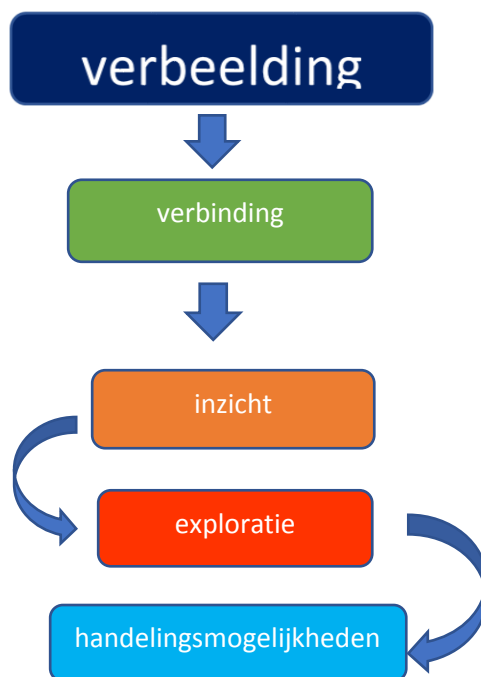
1.2.3 SAMENHANG TUSSEN DE VERSCHILLENDE MECHANISMEN

Uit deze paragraaf blijkt dat de verbeelding een complex begrip is. We hebben geconstateerd dat in de literatuur twee kanalen naar boven komen waarlangs de verbeelding zijn werk verricht.

In het eerste kanaal zet het verbeeldingsmechanisme 'verbinding' op zijn beurt het mechanisme 'inzicht' in werking. Het mechanisme 'inzicht' kan op zijn beurt twee richtingen bedienen. Het kan naar binnen gericht zijn, wat leidt tot zelfkennis. Het kan ook betrekking hebben op de situatie waarin iemand zich bevindt en in dat verband kan het overzicht bieden op, en samenhang brengen in uiteenlopende levensvoorvallen.

In het tweede kanaal zorgt het verbeeldingsmechanisme 'exploratie' op zijn beurt voor handelingsmogelijkheden. Van alle geëxploreerde mogelijkheden die binnen de veilige ruimte van de verbeelding zijn onderzocht, kan de beste mogelijkheid ten uitvoer worden gebracht. In het handelen wordt zichtbaar welke nieuwe dimensie iemand aan zijn leven toevoegt en welke verandering dat in zijn leven teweeg brengt.

De verbeelding heeft het eerste kanaal nodig om vervolgens langs het tweede kanaal te kunnen werken. Het is noodzakelijk dat iemand allereerst verbinding legt met zijn innerlijk of met zijn omstandigheden. Deze verbinding zorgt ervoor dat iemand kennis krijgt over zichzelf of over zijn leefsituatie. Pas daarna kunnen er verschillende mogelijkheden verkend worden die uit kunnen monden in handelingen. Het mechanisme 'inzicht' gaat dus vooraf aan de mechanismen 'exploratie' en 'handelingsmogelijkheden' (zie figuur 1).



Figuur 1 De verbeeldingsmechanismen

1.3 EFFECTEN VAN DE VERBEELDING

In deze paragraaf komt aan de orde wat de verbeeldingsmechanismen bewerkstelligt voor de mens. Hier komen de vier kerngebieden uit de inleiding weer terug: sociale intelligentie, zin en betekenis, persoonlijkheidsvorming en coping.

1.3.1 SOCIALE INTELLIGENTIE

Verbeelding vergroot de sociale intelligentie. Door de verbeelding kun je je verplaatsen in een ander wat leidt begrip en acceptatie.

Dewey stelt dat de verbeelding onze manier van omgaan met de omgeving beïnvloedt door ons vertrouwd te maken met wat ons in eerste instantie vreemd is. De verbeelding maakt dat het vreemde dichtbij komt, zo dichtbij dat we er 'in kunnen gaan staan'. Dankzij de verbeeldingskracht kunnen wij ons daarom ook verplaatsen in anderen en in hun verlangens en doelen. Dit heeft tot gevolg dat de medemens beter leren kennen, hun interesses en reacties beter gaan begrijpen en daarmee begrip leren ontwikkelen voor de ander.⁴⁹

Mooren benoemt ook het inleven in een ander als vrucht van de verbeelding. Hij stelt dat de verbeelding een belangrijke functie heeft in de omgang met elkaar, in

⁴⁹ Dewey, J., Art as experience, 80.

de morele ontwikkeling van de mens en in het denken over een ideale samenleving.⁵⁰ Het wordt bij Mooren echter niet helder welk psychologisch proces hier aan het werk is zodat er sprake kan zijn van sociale intelligentie als vrucht van de verbeelding. Muthert en Zock stellen in hun artikel over ‘*de verbeelding als relationeel begrip*’, dat Mooren in dit verband te weinig aandacht besteedt aan de ontwikkelings-psychologische en klinisch-psychologische achtergrond van het verbeeldingsvermogen.⁵¹ Zij vullen hem aan met de uitleg van de theorie van de drie posities van Thomas Ogden (zie 1.1.4). Het verbeeldingsvermogen is actief in de derde positie.⁵² Alleen in positie drie is het mogelijk om de ander werkelijk als ‘anders’ waar te nemen, juist omdat die ander niet meer strikt samenvalt met een subjectieve inkleuring van de waarnemende persoon. Er wordt niet alleen een onderscheid gemaakt, er kan ook distantie ingenomen worden. Dit betekent dat zowel de eigen persoon alsook anderen als hele objecten ervaren en waargenomen kunnen worden. De heelheid bestaat hierin dat goede en slechte eigenschappen naast elkaar kunnen bestaan. Hier wordt het inlevingsvermogen ontwikkelt: een persoon kan tegelijkertijd een beetje goed en een beetje slecht zijn. Muthert en Zock maken met deze ontwikkelingspsychologische theorie inzichtelijk hoe de samenhang tussen de verbeelding en sociale intelligentie er precies uit ziet.

1.3.2 ZINGEVING EN BETEKENIS

De verbeelding zorgt ervoor dat mensen zin en betekenis in hun leven gaan ontdekken. Smit stelt in zijn boek *Antwoord geven op het leven zelf* dat betekenisgeving een van de zingestalten is (naast de ervaring van verbondenheid en de motivatie tot handelen).⁵³ Betekenisgeving is dus een onderdeel van het zingevingsproces. Smit wijst er op dat er bij het geven van betekenis altijd een evaluatie moment zit. Iemand weegt af welke betekenis hij aan een ervaring, relatie of gebeurtenis toekent. De betekenisgeving wordt in de literatuur ook in verband met de verbeelding gebracht.

Waar het volgens Deri op neer komt is dat symbolen uit de twee werelden ontstaan, ze zijn een combinatie van herinneringsbeelden van de buitenwereld en van de instinctieve en affectieve behoeften uit de subjectieve binnenwereld. In

⁵⁰ Mooren, J.H.M. (b), *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, 19.

⁵¹ Muthert, J.K. & Zock H., ‘Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen’, 10-16.

⁵² In het artikel dat Muthert samen met H. Schaap-Jonker heeft geschreven over ‘*De verbeeldingskracht als denkkraft*’, wordt deze positie omschreven als de mentaliserende modus. In de mentaliserende modus worden binnen- en buitenwereld onderscheiden, maar blijven ze tegelijkertijd in verbinding staan. Dit stelt iemand om in staat om aan het menselijk gedrag een bedoeling of een betekenis te geven. Wie kan mentaliseren, verklaart waarom dingen gedacht of gedaan zijn op de manier waarop het gebeurd is met behulp van mental states zoals persoonlijke behoeften, gevoelens, opvattingen en redenen. Zie: Muthert, H. & Schaap – Jonker, H., *Verbeeldingskracht als denkmodus – over trauma, kunst en zoeken naar zin, Psyche en Geloof* 26 (1), (2015), 51.

⁵³ Smit, J., *Antwoord geven op het leven zelf. Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (Delft: Eburon, 2015), 94.

paragraaf 1.1.3 is dit tweerichtingsverkeer, dat stoelt op de visie van Winnicott, al uitgelegd. Instinctieve, onbewuste impulsen zoeken naar hun 'match', het ontbrekende deel, de vervulling van de behoefte, waardoor een symbool wordt gecreëerd. Hierin baseert Deri zich op de gestalttheorie, waarin uitgegaan wordt van de idee dat mensen een aangeboren streven hebben naar heelheid. De mens zoekt steeds naar compleetheid en harmonie en gebruikt daarvoor symbolen. Het symbool wijst zo de weg naar dat wat wordt gemist. Ze verbinden de binnen- en buitenwereld in de transitionele sfeer, de wereld van de verbeelding. Als symbolen dat doen, dan krijgt de wereld betekenis en zin.⁵⁴

Dewey stelt dat de verbeelding onmisbaar is voor zingeving. In de verbeelding is: 'a way of seeing and feeling things as they compose an integral whole'.⁵⁵ Door de verbeelding kan een geheel worden geformeerd en ontdekt iemand zin en betekenis.

Zock denkt eveneens in de lijn van Winnicott en brengt religie en het ervaren van zin in verband met de transitionele sfeer.⁵⁶ Volgens Zock gaat het Winnicott om de zinbeleving, om 'what is it that makes a person go on living'.⁵⁷ De zinbeleving komt volgens haar voort uit de voortdurende interactie tussen subject en objectwereld, van het kunnen functioneren in de transitionele sfeer. Als voorbeeld kan hier gedacht worden aan een religieus symbool als het kruis, dat objectief gezien bestaat uit twee stukjes hout. Echter, wanneer het kruis verbonden kan worden met de eigen gedachten, gevoelens, behoeften of angsten, krijgt het betekenis en wordt het een drager van zin.

Alma stelt in een lezing over aandachtsvolle verbeelding dat je niet religieus hoeft te zijn om met zingeving bezig te zijn.⁵⁸ Zingeving gaat over de vraag naar wat we vinden dat ertoe doet. Zin ervaren we wanneer we balanceren tussen ons beschut voelen en vasthouden aan wat we al weten en het onbekende tegemoet gaan en ons openstellen voor nieuwe inzichten. In deze lezing omschrijft zij het zin-gevoel als het resultaat van aandachtsvolle verbeelding en stelt ze dat een mens echt moeite moet doen om de verbeeldingskracht te laten werken. Het is iets wat ons niet komt aanwaaien, we moeten het ons zelfs aanleren en het cultiveren. Gemakkelijk is zingeving niet. Aandachtig waarnemen vraagt dat we onze persoonlijke belangen loslaten in een gerichtheid op de wereld buiten ons. Zin beleven we in die momenten waarin dat lukt.

Ik heb niet de indruk dat bij Mooren, in zijn boek over processen van bestaansoriëntatie (zingeving), de verbeeldingskracht een mens bijzonder veel moeite kost. Mijns inziens is het bij hem niet iets wat je aan moet leren, het is er in een soort van vloeiende golf. Een mens staat in verbinding met zijn binnenwereld en van daaruit wordt hij zich bewust van zijn essentie en zijn betekenis in deze wereld.

⁵⁴ Deri, S.K., *Symbolization and creativity*, 77.

⁵⁵ Dewey, J., *Art as experience*, 267.

⁵⁶ Zock, H., 'Religie als transitioneel fenomeen, het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie,' *Nederlands Theologisch Tijdschrift* 51, (1997), 31-48.

⁵⁷ Zock, H., 'Religie als transitioneel fenomeen, het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie,' 44.

⁵⁸ Alma, H.A., *Lezing over aandachtsvolle verbeelding* op 7 april 2018 De Lindenberg.

De verbeelding is aan het werk bij het denken aan de toekomst, of over een wereld buiten de waarneembare wereld, in de wijze waarop mensen zich God voorstellen of leven vanuit het besef dat alles kosmische energie is. Wat voor een mens ook maar zingevend is, de verbeeldingskracht is het voertuig om er te komen. Mooren benadrukt hierbij het belang van emotie en het relationele karakter van verbeelding.

Muthert en Zock vullen Mooren aan als het gaat om de verbinding tussen verbeelding en zingeving. Ze hebben de indruk dat ondanks zijn aandacht voor emoties en menselijke relaties in het kader van zingeving, toch het cognitieve kader bij hem overheerst. Volgens Muthert en Zock komt dit omdat Mooren de objectrelationele theorieën wel beschrijft, maar te weinig uitwerkt wat deze betekenen voor het werken met verbeelding in de begeleiding van zinvragen. In hun artikel laten zij doormiddel van de theorie van Thomas Ogden over de drie posities zien op welke wijze de verschillende posities functioneren en wat deze theorie hulpverleners kan leren over de verbeelding in het begeleiden van zinvragen. Ik verwijs hier naar 1.1.5 en 1.3.3 waar dit reeds is uitgelegd.

Zin en betekenis als gunstig effect van de verbeelding vinden we bij Zuidgeest met name terug in verbinding met de pastorale praktijk. Hij wijst in dit verband op het feit dat de verbeelding de integratie van een situatie in het leven kan bevorderen, zodat er betekenis en zin gevonden kan worden. Ervaringen die opgedaan zijn in het leven worden door het beeld opgenomen en geïntegreerd. Als voorbeeld van hoe iemand door het vormen van een beeld een bepaalde situatie in kan passen in zijn leven en daardoor betekenis kan ontleen aan de situatie, noemt hij het beeld van de zwerfhond.⁵⁹ In het leven van een psychiatrisch patiënt loopt als een rode draad het beeld van een zwerfhond. In gedachten vereenzelvigd de man zich ermee. Hij heeft zich in zijn leven heel lang een aan zijn lot overgelaten en vertrapte straathond gevoeld. Op een gegeven moment begon hij dat beeld te veranderen in een zwerfhond, die blij is met de ruimte die gegeven wordt. Niet meer het geslagen en vertrapte worden was leidend, maar het zich vrij voelen. Door dit beeld kon de man een rode lijn vinden in zijn leven en bepaalde situaties in zijn leven beter plaatsen en tegelijkertijd ook weer betekenis aan zijn leven geven. Dit was hij, een mens die blij was met de ruimte die hij ervoer.

1.3.3 IDENTITEITSONTWIKKELING EN VERSTERKING

Het derde kerngebied waar de verbeelding een gunstig effect op heeft is de vorming en versterking van de identiteit. Onder identiteit wordt verstaan een relatief constante beleving van het zelf als uniek, samenhangend en door de tijd herkenbaar. Identiteit is de vaste ervaring van het vermogen van het ego om alle identificaties te integreren

⁵⁹ Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 24

met de wederwaardigheden van de libido, met de aangeboren talenten die werden ontwikkeld, en met de kansen die in sociale rollen worden geboden.⁶⁰

Pruyn beschouwt de verbeeldingskracht als een geestelijk vermogen dat tot veel, zo niet alles in staat is met het oog op de ontplooiing van de mens. Het werkt versterkend met betrekking tot de identiteitsontwikkeling. We denken en ontvangen ideeën die we ook weer wegzenden. Door een gedachte komen we tot een daad, een handeling. Een handeling wordt mogelijk een gewoonte, vele gewoonten vormen een karakter en het karakter vormt uiteindelijk onze bestemming, ons lot, aldus Pruyn. Al doende maken wij zo onszelf.

Een verklaring waarom een beeld zich nu zo goed leent voor de vorming en versterking van de identiteit komen we tegen bij Mooren als hij zegt dat een enkel beeld uitdrukking kan geven aan wie mensen zijn en hoe ze zich voelen. Beelden zijn in hun eenvoud vollediger dan je met woorden aan kunt geven. Het is de reeds genoemde metafoor die in het ontwikkelen en versterken van de persoonlijkheid een beproefd middel is. Het is een verbeeldingsvolle realiteit om de eigen persoonlijkheid te beschrijven en verder vorm te geven.

Wat bij Mooren een metafoor genoemd wordt, is bij Zuidgeest het levensbeeld zoals we al hebben vastgesteld. Beide begrippen bedoelen mijns inziens hetzelfde te zeggen, met dit verschil dat een levensbeeld een iets langere adem heeft. Het kan een mens levenslang begeleiden in de ontwikkeling en versterking van zijn identiteit, terwijl de metafoor mijns inziens meer een ad hoc karakter heeft. Mensen bedienen zich in verschillende situaties van verschillende metaforen terwijl eenzelfde levensbeeld in verschillende leefsituaties gebruikt wordt. Zowel het levensbeeld als de metafoor fungeren als spiegels. Ze laten zien wie je bent en wie je graag zou willen worden.⁶¹ Een beeld kan, met andere woorden, weergeven wat het leven inhoudt, welke kleur het heeft en wat inspirerend werkt om met het leven om te gaan. Op deze wijze komen er mogelijkheden naar boven die richting kunnen te geven aan de toekomst. Een voorbeeld hiervan is een vrouw die intelligenter is dan de mensen in haar omgeving. Het beeld van een giraffe die tussen een kudde schapen staat en zich altijd moet bukken en dus moet aanpassen om te communiceren, helpt haar om een bepaalde kant van haar persoonlijkheid tot uitdrukking te laten komen waardoor deze wordt versterkt.⁶²

Volgens Taal is er niet alleen sprake van een ontwikkeling van de persoonlijkheid, maar ook van het versterken ervan.⁶³ Hij voegt geen nieuwe inzichten toe, maar benadrukt de creatieve oorsprong van de verbeeldingskracht en de invloed daarvan op dit mechanisme.

⁶⁰ Psychoanalytisch Woordenboek

⁶¹ Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 74.

⁶² Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 39.

⁶³ Taal, J., Krop, J., 'Imagery in the treatment of trauma', 396-397.

1.3.4 COPING

Waar de ontwikkeling en versterking van onze persoonlijkheid toe leidt, wordt naar mijn oordeel het meest zichtbaar bij Jongsma-Tieleman. Zij stelt dat wanneer een mens zijn persoonlijkheid weet te versterken, de afhankelijkheid van externe omstandigheden daarmee verminderd wordt en weerbaarheid en creativiteit vergroot worden, waardoor men beter bestand is tegen moeilijkheden en met meer vindingrijkheid en hoop daarmee kan omgaan.⁶⁴ Minder afhankelijkheid van de omstandigheden wil zeggen dat je autonomer weet te denken en te handelen. Ze noemt als voordeel van het werken op symbolisch niveau is dat het 'niet echt' gebeurt, maar alleen in de verbeelding. Dat biedt veiligheid. Deze betekenisvolle eigenschap van de verbeelding komt ook bij de andere mechanismen naar voren.

De verbeelding stelt iemand in staat om te gaan met een imperfecte werkelijkheid en draagt er toe bij dat hij staande blijft. Jongsma -Tieleman omschrijft dit mechanisme als het kunnen accepteren van de imperfecte werkelijkheid zonder daarbij het ideaalbeeld uit het oog te verliezen. We zien hier dus een werking naar twee richtingen. Het stelt iemand in staat om zijn idealen te verwezenlijken en om te kunnen omgaan met een imperfecte werkelijkheid.

Volgens Pruyn helpt de verbeeldingskracht eveneens om onze Waterloo's te kunnen verdragen. Het behoedt ons er voor dat we wegzinken in verbittering en zelfmedelijden én het stelt ons in staat om de moeilijkheden het hoofd te bieden door mogelijkheden te verkennen die nieuwe wegen wijzen om er uit te ontsnappen. Ook bij hem zijn de twee richtingen waarin dit mechanisme werkt nodig om grip te krijgen op het bestaan.

Zuidgeest legt uit hoe de verbeelding een structurerende functie heeft met betrekking tot de gevoelswerkelijkheid. Soms kan een bepaalde situatie verwarrende emoties oproepen. Deze emoties kunnen alle kanten opgaan. De verbeeldingskracht geeft dan de mogelijkheid om door middel van een beeld de situatie te structureren, waardoor iemand zich aan de situatie kan overgeven. Als voorbeeld noemt hij de man die een hartaanval gekregen heeft en daardoor beseft dat het leven ieder moment afgelopen kan zijn. Hij voelt zich daardoor erg ellendig en in de war. Het beeld dat hij bij zichzelf naar boven roept is dat van een bokser die knock-out geslagen is en niet meer verder durft te boksen omdat hij bang is opnieuw knock-out geslagen te worden. Hij besluit tegen de scheidsrechter te zeggen dat hij ermee stopt om rustig in zijn hoek bij te komen van de klap.⁶⁵ Het beeld van de knock-out geslagen bokser geeft aan hoe hij zich voelt, waarna hij zich daaraan kan overgeven.

Daarnaast stelt Zuidgeest dat de verbeeldingskracht angst en niet te verdragen eenzaamheid kan verlichten. De reden waarom juist een beeld deze eigenschap heeft, is volgens hem gelegen in het eerder genoemde feit dat de verbeelding veilig is. Over een situatie praten kan soms te confronterend zijn. Omdat

⁶⁴ Jongsma-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*, 80

⁶⁵ Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 49.

het werken met het verbeelden niet de harde en confronterende kracht van woorden heeft, kan het mensen de kracht geven om angst of bestaanseenzaamheid uit te houden. Zuidgeest geeft als voorbeeld 'de innerlijke stilte' van Ety van Hillesum. Door deze innerlijke ruimte van stilte te creëren in haar verbeelding, vindt zij de kracht om de angst voor het alleen zijn te verdragen. Met betrekking tot de bestaanseenzaamheid geeft hij het voorbeeld van een groep rouwende mensen. Zij verbeeldden zich dat ze eenzame schepen op een donkere zee waren. Het feit dat ze niet als drenkeling in de open zee dobberden maar de veilige omheining van het schip voelden, zorgde ervoor dat zij zich beschermd voelden tegen een overspoelende bestaansangst die het verlies dat ze hadden geleden inhield.⁶⁶ Tevens is het zo dat in een levenscrisis de pogingen om greep te houden op de situatie steeds heviger worden. Ieder probeert te be-grijpen wat er aan de hand is. Een symbolische voorstelling nodigt uit om dat krampachtig zoeken los te laten.⁶⁷ 'Het ontspant de ziel', zou Ykema zeggen.

Volgens Ykema brengt de verbeelding de innerlijke wereld, de innerlijke spanning, naar buiten, zodat het in dialoog kan komen met anderen.⁶⁸ Het geeft zingeving aan een op zichzelf zinloze verstoring van het leven. De dialogen met die beelden kunnen een genezende heilzame werking hebben. Wellicht lossen ze het probleem niet op, maar helpen wel om er mee om te gaan. De menselijke ziel brengt beelden voort die hem helpen om zich goed te kunnen verhouden tot de hoogte-en dieptepunten van zijn bestaanservaringen. Het licht van de rede laat diverse plekken van het mensenbestaan in het duister: onverwerkt verdriet, trage vagen over doodgaan, jaloezie, wanhoop, het je zelf niet meer in de hand hebben. In symbolen en beelden, maar ook in kunst en poëzie, vindt een mens diepte. De wereld wordt kleurrijker en groter. Met verbeelding zoekt de ziel ontspanning en vindt die ook.

Taal heeft veel geschreven over het effect van het verbeeldingsmechanisme in therapieën bij kanker en andere chronische ziekten. Imaginatie en creatieve werkvormen – tekenen, schilderen, beeldhouwen, schrijven, zingen, dichten, musiceren, spelen, beweging en dans – blijken een belangrijke bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van draag- en veerkracht, verbetering van levenskwaliteit, meer welbevinden en zingeving. Voor de heftige emoties die met kanker gepaard gaan, schieten woorden vaak tekort.⁶⁹ Het is dan ook geen wonder dat mensen soms liever laten zien hoe ze zich voelen dan erover te praten. De verbeelding die zich op wat voor manier dan ook uit, is een ideaal middel om emoties te uiten en te ordenen. Je moet heel wat woorden vertellen, wat je met één beeld kunt vangen. Het beeld voelt ook veiliger en minder confronterend. Ook Taal beschouwt de verbeelding als een veilig middel waardoor stressvolle en angstige situaties uitgedrukt kunnen worden in metaforische en symbolische vormen. Met die vormen kan verder gewerkt worden zonder dat details benoemd hoeven worden of dat ze uitgesproken moeten

⁶⁶ Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 39.

⁶⁷ Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, 36.

⁶⁸ Ykema, K., 'Verbeelding als stuurmanskunst van de ziel', 61.

⁶⁹ Taal, J., 'Imaginatie en creatieve expressie bij kanker,' *Tijdschrift Positieve Psychologie*. nr. 2, (2016), 72-80.

worden, het beeld drukt al genoeg uit.⁷⁰ Een voorwaarde hierbij is, dat de cliënt de innerlijke beelden kan oproepen en vasthouden en dat hij gevoelscontact kan maken met het innerlijk beeld en deze kan integreren in zijn werkelijkheid, het dagelijks leven. Door gevoelscontact te maken met het beeld, kan het beeld steeds meer gaan betekenen voor de cliënt, waardoor het proces van zingeving op gang gebracht wordt. Juist omdat innerlijke beelden in een imaginatiesessie zo direct beroep doen op de verbeelding, kan imaginatie heel confronterend zijn. Taal wijst er op dat de psychische draagkracht van de cliënt daarom van groot belang is. Als de innerlijke beelden bij een cliënt erg confronterend zijn en hij kan er niet mee omgaan, dan moet de cliënt kunnen rekenen op een deskundige die genoeg kennis in huis heeft om hem veilig uit of door deze beelden te leiden.

Muthert spreekt in dit verband over het begrip 'container'.⁷¹ Wanneer de situatie van leegte, pijn of verdriet voor de cliënt onverdraaglijk is en de geestelijk verzorger is in staat om het te verdragen en de cliënt daarin nabij te blijven dient hij als een 'container' voor de cliënt. Hierdoor ontstaat er bij de cliënt ruimte om het te kunnen hanteren. Volgens Muthert kan de combinatie van containment en verbeelding (al of niet in relatie met levensbeschouwelijke bronnen) in geestelijke begeleiding cliënten helpen om hun wereld te herzien. Dit maakt dat iemand zich opnieuw kan gaan verhouden, tot wat hem/haar is overkomen.

Muthert en Zock wijzen op de deskundigheid van de hulpverlener in hun reeds eerder aangehaalde artikel *'Verbeelding als relationeel vermogen'*, waarin zij de ontwikkelingspsychologische achtergrond van de verbeelding naar voren brengen. De theorie van psychoanalyticus Ogden (1.1.4) laat zien dat de drie posities niet altijd even sterk ontwikkeld zijn en dat niet iedereen zich altijd in de derde positie bevindt waarmee de verbeelding verbonden. Elke positie wordt gekenmerkt door specifieke fundamentele angsten en bijpassende strategieën om zich daar zo goed mogelijk tegen te wapenen. Soms is een bepaalde angst (veroorzaakt door stress van buitenaf of van binnenuit) zo dominant aanwezig dat strategieën die passen bij de derde positie (zoals verdringing) niet voldoen, en dat men zijn toevlucht neemt tot mechanismen die passen bij positie twee of een. Dit betekent dat een psycholoog, creatief therapeut of geestelijk verzorger bij een cliënt die voornamelijk strategieën uit de tweede positie hanteert, andere interventies zal inzetten dan bij iemand die put uit een rijke verbeeldingskracht. Wanneer dit vermogen tot verbeelding om welke reden dan ook weinig toegankelijk is, is het volgens Muthert en Zock wel degelijk de taak van de hulpverlener om een beroep te blijven doen op het (kleine) beetje verbeeldingsvermogen dat er bij de cliënt aanwezig is. Wanneer dit nagelaten wordt, bevestigt de hulpverlener zijn of haar gesprekspartner immers in de gedachte dat het is zoals het is.⁷² Dit alles impliceert dat verbeelding niet maar een eenvoudig inzetbaar hulpmiddel of werkvorm is. Het is eerder van wezenlijk belang dat de

⁷⁰ Taal, 'Imaginatie therapie', 238.

⁷¹ Muthert, H., *Verlies & verlangen. Verliesverwerking bij schizofrenie* (Assen: Koninklijke Van Gorcum BV, (2007).

⁷² Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 13.

hulpverlener zijn of haar eigen vermogen tot verbeelding goed leert kennen (in relatie tot voor haar belangrijke anderen alsook de bredere sociaal-culturele context) en inzicht ontwikkelt in de relationele en psychologische factoren die leiden tot het onvermogen (van zichzelf en haar gesprekspartners) om zich in positie drie te begeven. De conclusie van Muthert en Zock is dat een goed ontwikkeld verbeeldingsvermogen en daaraan gekoppeld het vermogen ontvankelijk te zijn en zich in te leven in de ander in dit verband cruciaal is. Dit vermogen dient niet alleen voortdurend onderzocht en onderhouden te worden, via supervisie en nascholing, maar dient ook blijvend geoefend te worden door te putten uit literatuur, muziek en kunst.⁷³ De competenties van de psycholoog, geestelijk verzorger of creatief therapeut vallen buiten het blikveld van dit onderzoek, maar ik hecht er wel belang aan dit toch even te vermelden.

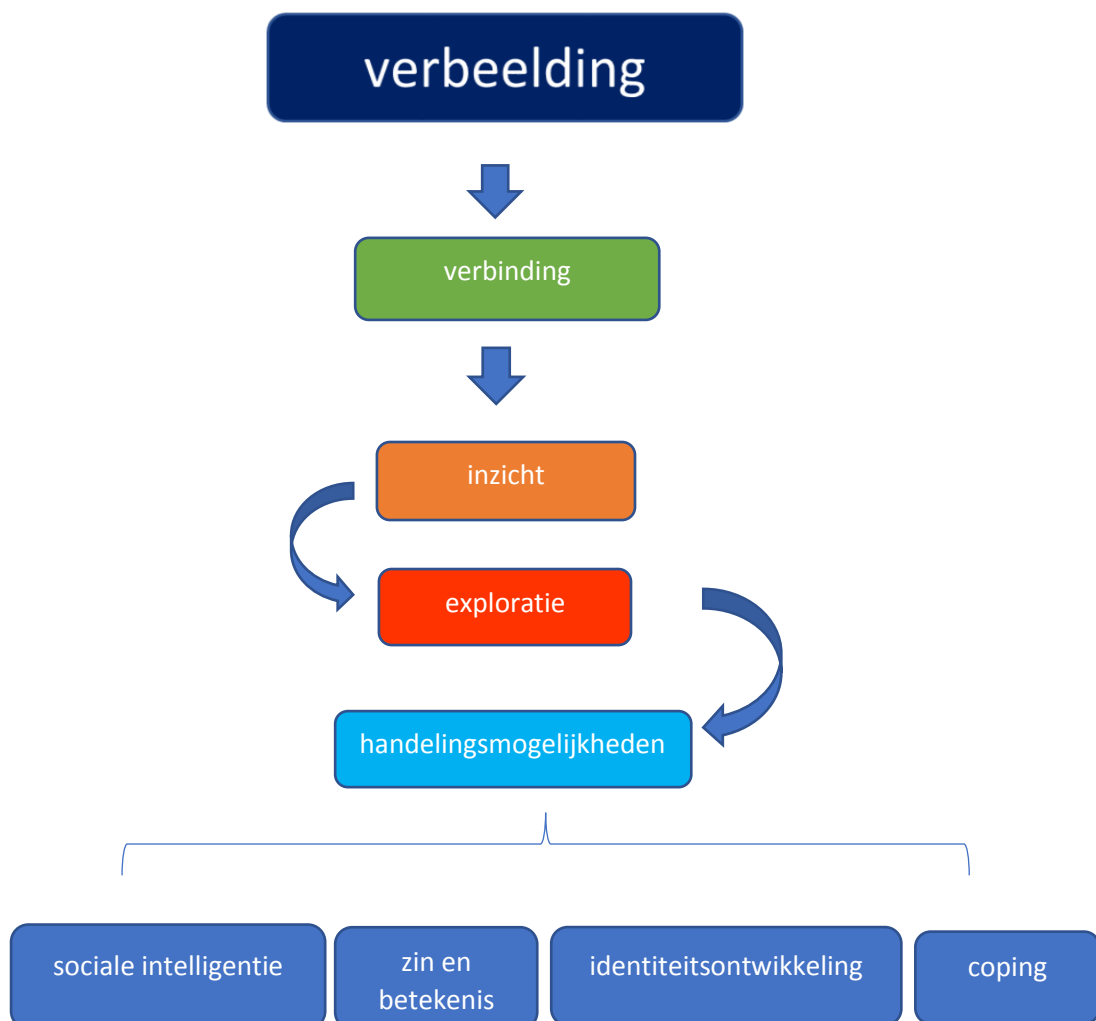
1.4 SAMENVATTING

In dit hoofdstuk is in kaart gebracht wat verbeelding is, welke mechanismen er binnen de verbeelding werkzaam zijn en wat deze mechanismen bewerkstelligen. In de eerste paragraaf zijn de psychologische processen beschreven die aan de verbeelding ten grondslag liggen, aan de hand van de theorieën van Jung, Winnicott en Deri. In deze theorieën is er sprake van drie bewustzijnslagen, ook wel drie werkelijkheden genoemd. Bij Jung zijn dat het bewuste, onbewuste en collectief onbewuste, bij Winnicott worden ze objectieve werkelijkheid, subjectieve werkelijkheid en transitionele of potentiële ruimte genoemd. De beelden en symbolen fungeren als bruggen om de rijkdom in het onbewuste naar boven te halen (Jung) en om de binnen-en buitenwereld, heden en toekomst, waarheid en fictie, subjectiviteit en objectiviteit te verbinden in de transitionele ruimte (Winnicott). Deri voegt daaraan toe dat het daarbij om een tweerichtingsverkeer gaat: een beweging naar binnen en naar buiten. Deze twee bewegingen vormen samen het proces van de verbeelding. De theorie van Ogden over de drie posities heeft inzichtelijk gemaakt dat elk mens beschikt over meerdere psychologisch functionele patronen. Alleen in de derde positie is een vermogen tot symboliseren aanwezig en wordt het de verbeelding mogelijk gemaakt zijn werk te doen. Tenslotte zijn een aantal definities tegen het licht gehouden en heb ik geconcludeerd dat er zowel vanuit de hoek van de psychologie, theologie en filosofie als vanuit de hoek van de vaktherapie geen nieuwe dingen aan het licht komen als het gaat het definiëren van het concept verbeelding. Nieuwe denkers putten met name uit het werk van Jung en Winnicott om het concept verbeelding te duiden. Ik heb de definitie van Byttebier verkozen als zijnde de meest volledige, omdat hij het verband legt met de symbolische wereld en het explorerende en verbindende karakter benadrukt. Daarnaast stelt hij dat alle zintuigen bij de verbeelding betrokken zijn en dat is mijns inziens een waardevolle toevoeging

⁷³ Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen', 14.

vanwege het feit dat verbeelding op verschillende manieren aangewakkerd kan worden. Hij komt tot de volgende definitie:

'Verbeelding is het vermogen om een voorstelling in de geest te maken van iets dat op dit moment niet fysiek waarneembaar is. Dat vermogen wordt ook wel beelddenken genoemd. Het gaat daarbij niet alleen om visuele beelden, maar evengoed over geluiden, geuren, smaken, tastzin, alsook abstractie begrippen: ideeën, concepten, enzovoort. Het is een soort tijdreizen waarbij je zowel achteruit, naar het verleden, kunt kijken als vooruit naar de toekomst. Door middel van je verbeeldingskracht kun je tijdreizen wanneer je maar wilt en waarheen je maar wilt.'⁷⁴



Figuur 2 De verbeeldingsmechanismen en de kerngebieden

⁷⁴ Bytdebier, I., *Creativiteit, hoe? Zo!*, 33.

Wat in figuur 2 naar mijn oordeel duidelijk wordt, is dat verbeelding werkt langs twee kanalen. Het kanaal 'verbinding en inzicht' vormt de basis. Zonder deze mechanismen kan iemand geen mogelijkheden verkennen. Het zijn deze mechanismen die door het verbeeldingsproces in werking gezet worden. Op grond van de literatuur zijn daar de vier kerngebieden, te weten sociale intelligentie, zin en betekenis, identiteitsvorming en coping onder geplaatst. Het zijn deze gebieden waarop de verbeelding volgens de literatuur een gunstig effect zou hebben.

Alhoewel er in de literatuur aanwijzingen te vinden zijn over een mogelijk verband tussen de verschillende verbeeldingsmechanismen en de mogelijke effecten, blijft het onduidelijk hoe door de verbeelding ontstane inzichten en daaruit voortvloeiende exploraties en handelingsmogelijkheden bijdragen aan sociale intelligentie, zin en betekenis, vorming en versterking van de identiteit en coping. Hebben de mechanismen betrekking op alle genoemde effecten of slechts op een aantal daarvan? Hoe leidt het mechanisme 'inzicht' bijvoorbeeld tot identiteitsontwikkeling? Hoe kom je van het mechanisme 'handelingsmogelijkheden' nu uit bij gunstige effecten als sociale intelligentie, zin en betekenis en coping? Het literatuuronderzoek laat zien dat er hier een laag ontbreekt. In het volgende hoofdstuk zal onderzocht worden of de dimensies van het psychologisch welbevinden deze leemte op kunnen vullen.

HOOFDSTUK 2

PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN

Om te begrijpen hoe de mechanismen binnen de verbeelding samenhangen met het psychologisch welbevinden wordt in dit hoofdstuk beschreven wat er onder psychologisch welbevinden wordt verstaan. Psychologisch welbevinden is een onderdeel van de geestelijke gezondheid. In de eerste paragraaf zal ik deze context beschrijven. Achtereenvolgens wordt uiteen gezet hoe er tegen geestelijke gezondheid aan wordt gekeken (2.1.1) en uit welke componenten deze bestaat (2.1.2 en 2.1.3). Na de context te hebben beschreven richt ik mij op de verbinding tussen verbeelding en psychologisch welbevinden. Ik maak daarbij gebruik van het multidimensionale model van Carol Ryff, die een aantal dimensies van het psychologisch welbevinden identificeert, te weten zelfacceptatie, persoonlijke groei, autonomie, omgevingsbeheersing, positieve relaties met anderen en doelgerichtheid (2.2).

2.1 DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

2.1.1 EEN ANDERE BLIK OP GEESTELIJKE GEZONDHEID

Tegen het einde van de 19^e eeuw introduceerde Freud de psychoanalyse die gebaseerd is op de theorie dat psychische problemen vaak het gevolg zijn van emotionele conflicten uit de kindertijd. Deze conflicten ontstaan vaak in relatie tot belangrijke personen zoals verzorgers en gezinsleden of in relatie tot het eigen geweten. Een kind dat een innerlijk conflict ervaart, bijvoorbeeld door een gebrek aan liefde of door een gevoel van afwijzing, kan op de negatieve gevoelens daarvan reageren met afweermechanismen als ontkenning en projectie. Dergelijk gedrag met betrekking tot emotionele conflicten die men als kind niet heeft verwerkt, kunnen onderdeel worden van de persoonlijkheid.

Zowel psychoanalyse als psychoanalytische psychotherapie gaan ervan uit dat men zich doorgaans onbewust is van de vaak vergeten of verdrongen emoties die aan het gedrag ten grondslag liggen. Tijdens psychoanalytische psychotherapie en psychoanalyse worden deze emoties bewust gemaakt. Door de verdrongen emoties in de veiligheid van de relatie met de psychotherapeut opnieuw te beleven, kunnen zij alsnog worden verwerkt.⁷⁵

⁷⁵ Cullberg, J., *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering*, 88 – 90.

We hebben in het vorige hoofdstuk gezien dat de verbeelding het vermogen is waarmee het onbewuste geopend kan worden en de verborgen en/of verdrongen informatie naar boven kan halen. Ook de manier waarop dat gebeurt hebben de psychoanalytici nauwkeurig beschreven (zie 1.1). De psychoanalyse is belangrijk geweest voor het verstaan van de ontwikkeling van de mens en de psychologische condities die het gedrag van de mens sturen en motiveren.⁷⁶ Ook met betrekking tot de theoretisering van de psychologie achter de verbeelding is deze wetenschap belangrijk geweest.

In de 20^e eeuw werd er in het wetenschappelijk psychologisch discours met name onderzoek gedaan naar de psychopathologie. De dominante opvatting was dat geestelijke gezondheid gedefinieerd kon worden als de afwezigheid van psychische ziekte. De aan- of afwezigheid van psychologische problemen zoals angst, depressie, stress en 'afwijkend' gedrag was het criterium om vast te stellen of er al dan niet sprake was van geestelijk welbevinden. Westerhof en Bohlmeijer stellen in hun boek *Psychologie van de levenskunst*⁷⁷ dat deze smalle blik een medisch model heeft opgeleverd dat de holistische visie op de mens uit het oog verloren heeft wat tot gevolg heeft gehad dat er in de geestelijke gezondheidszorg weinig aandacht is geweest voor het positieve functioneren van de cliënten. Dat is niet terecht, want iemand die gekweld wordt door zijn psychische ziekte heeft veel beperkingen maar is daarnaast toch ook vaak tot positieve dingen in staat. Hier zou volgens de auteurs meer aandacht voor moeten komen. Daarnaast loopt men door de exclusieve aandacht voor klachten en stoornissen het gevaar de persoon te reduceren tot zijn of haar problemen.

Een aanzet tot verandering van deze zienswijze werd voor het eerst gegeven in de jaren zestig van de 20^e eeuw door de vertegenwoordigers van de humanistische richting binnen de psychologie, zoals Maslov en Rogers. Men ging onderzoeken wat er aan bij zou kunnen dragen dat mensen niet of in mindere mate lijden aan een psychische aandoening. Er kwam in deze jaren meer aandacht voor onderwerpen als persoonlijke groei en welbevinden. Wat volgens Ryan en Deci bijgedragen heeft aan het feit dat men anders tegen geestelijk welbevinden aan ging kijken was dat er in de zestiger jaren van de vorige eeuw in toenemende mate aandacht kwam voor de zienswijze dat rijkdom en welvaart in zichzelf geen geluk garanderen.⁷⁸ Het geluk moest eerder gezocht worden in de mens en wat hij in dit leven wilde bereiken.

Een tweede aanzet tot een andere blik op geestelijke gezondheid kwam pas veertig jaar later. Rond het jaar 2000 kwam er met de opkomst van de positieve psychologie een bredere kijk op de geestelijke gezondheid. Deze stroming werd onder de aandacht gebracht door Seligman (de voorzitter van de Amerikaanse

⁷⁶ Cullberg, J., *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering*, 88.

⁷⁷ Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst* (Amsterdam: Boom, 2010).

⁷⁸ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being,' *Annual Review of Psychology*, 52, (2001), 142.

Psychologische Associatie) en Csikszentmihalyi. Het lijkt erop dat deze stroming voor een definitieve omwenteling heeft gezorgd.⁷⁹

Met de opkomst van de positieve psychologie steeg ook het aantal empirische onderzoeken. In plaats van dat er alleen wordt gekeken naar afzonderlijke delen - zoals het gedrag, de biologie of de problemen van de mens -, staat in deze tak van de psychologie de mens als geheel centraal. In dit kader is ook de verbeelding onderwerp van empirisch psychologisch onderzoek. Ook wordt er in deze holistische visie van uit gegaan dat de mens een vrije keuze heeft en zichzelf kan ontwikkelen. Ryan en Deci omschrijven geestelijke gezondheid als zowel de afwezigheid van psychologische klachten als de aanwezigheid van emotioneel welbevinden en individueel- en maatschappelijk functioneren.⁸⁰ We vinden dit ook terug in de recente beschrijving van geestelijke gezondheid, door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

'A state - of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community' - (2005, p.2).⁸¹

2.1.2 HEDONIA EN EUDAIMONIA

In de vorige paragraaf heb ik uiteen gezet hoe er tegen geestelijke gezondheid aan wordt gekeken. In de volgende paragrafen bekijk ik uit welke componenten deze bestaat.

Al in de oudheid heeft men getracht het welbevinden te definiëren. Twee stromingen zijn daarbij leidend geweest, namelijk: het hedonisme en eudaimonisme.⁸²

Het hedonisme wordt met een leerling van Socrates in verband gebracht: Aristippos. Volgens deze filosoof, die leefde in de vierde eeuw voor Christus, weet een mens eigenlijk niet zo veel. Daarom kan hij maar op één ding vertrouwen en dat is zijn ervaring. Datgene wat hij ervaart, dat kent hij. Aristippos concludeerde vervolgens dat een mens alleen pijn en genot kan ervaren. Deze ervaringen vormen de kern van zijn kennen. Hierin vergist een mens zich nooit. Hij vond het daarom onzinnig om hogere doelen op de lange termijn na te streven. Het genot van het 'nu' is volgens hem het enige ware en de enige maatstaf voor wijsheid en geluk.⁸³ In het hedonisme

⁷⁹ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being,' 142.

⁸⁰ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 166.

⁸¹ World Health Organization, *Promoting Mental health*, Summary report, Geneva, 2005, p.2.

⁸² Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 143-148.

⁸³ Alders, C.J., *De wereld vóór God. Filosofie van de oudheid* (Klokwerk-design, 2018).

wordt de nadruk dus gelegd op subjectief geluk dat bestaat uit de ervaring van plezier en genot.⁸⁴

De eudaimonische traditie stelt dat subjectief geluk niet voldoende is voor een mens. Om geluk te kunnen ervaren is het nodig dat een mens zijn potentialen verwezenlijkt. Deze traditie richt zich op het optimaal functioneren van een mens en het geven van betekenis aan zijn leven. Dit gebeurt zowel in het individuele leven als in het sociale leven. Het eudaimonisme heeft eveneens een lange geschiedenis. De wortels ervan liggen ook in de vierde eeuw voor Christus, bij Aristoteles. Volgens Aristoteles wordt een mens alleen gelukkig als hij van al zijn vermogens gebruik maakt en de mogelijkheden die hij heeft, probeert te verwezenlijken.⁸⁵ Deze twee elementen samen vormen de zelfrealisatie.

Welbevinden speelt zich niet alleen af in het privédoel. Elke individu is ingebed in sociale structuren en gemeenschappen. Het sociaal welbevinden binnen de eudaimonische traditie richt zich dan ook op het verbinden met een groter geheel. Verbondenheid is een kernbegrip en uit zich in sociale contributie, sociale integratie, sociale actualisatie, sociale acceptatie en sociale coherentie.⁸⁶

2.1.3 DE DRIE COMPONENTEN

De moderne positieve psychologie bouwt voort op het oude filosofische gedachtegoed. Tot de hedonistische traditie, waarin het gaat om geluk dat gekenmerkt wordt door plezier en genot, behoort het emotioneel welbevinden. Deze component van de geestelijke gezondheid heeft als criterium geluk en wordt gedefinieerd als het hebben van levenstevredenheid, de aanwezigheid van een positieve stemming en de afwezigheid van een negatieve stemming.⁸⁷

Tot de eudaimonische traditie, waarin het gaat om geluk dat gekenmerkt wordt door het leiden van een betekenisvol leven, behoort het psychologisch welbevinden. Deze component van de geestelijke gezondheid heeft als criterium zelfrealisatie en wordt gedefinieerd als het verwezenlijken van de menselijke potentialen. Een mens kan het meeste geluk ervaren wanneer hij van al zijn vermogens gebruik maakt en de mogelijkheden die hij heeft, probeert te verwezenlijken.⁸⁸

Tot de eudaimonische traditie behoort ook het sociaal welbevinden. Deze component van de geestelijke gezondheid heeft als criterium maatschappelijke

⁸⁴ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 144.

⁸⁵ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 145.

⁸⁶ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 155.

⁸⁷ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 144.

⁸⁸ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 145.

integratie en wordt gedefinieerd als het hebben van verbinding met en het kunnen participeren in de maatschappij. Sociaal welbevinden kan gemeten worden door te onderzoeken in hoeverre mensen een positieve houding hebben ten opzichte van anderen en in hoeverre zij in staat zijn om de ander te erkennen en accepteren.

Westerhof en Bohlmeijer⁸⁹ beschrijven hoe deze drie afzonderlijke componenten van de geestelijke gezondheid zich tot elkaar verhouden. Wanneer een mens kans ziet om zijn mogelijkheden te verwezenlijken zal dit bij hem leiden tot emotioneel welbevinden. Iemand heeft een zekere mate van emotioneel welbevinden nodig om in staat te zijn om zijn mogelijkheden te realiseren of te kunnen participeren in de maatschappij.

Iemand ervaart niet alleen maar geluk wanneer hij zijn potenties weet te verwezenlijken of wanneer hij zich weet te verbinden met de maatschappij.⁹⁰ Een afzonderlijke component biedt geen garantie voor geluk. Tegelijkertijd is het zo dat je niet op alle drie de componenten hoog moet scoren om geluk te kunnen ervaren. Ze hoeven niet alle drie in dezelfde mate aanwezig te zijn. Dit hangt af van wat ieder mens onder geluk verstaat. Iemand kan zich ook heel gelukkig voelen door alleen maar te genieten van het leven en niet zoveel aandacht te besteden aan het realiseren van zijn potentialen of zich te bekommeren om zijn bijdrage aan de maatschappij. Er kan wel sprake zijn van een wederzijdse beïnvloeding van de drie componenten.

Er bestaan verschillende empirische onderzoeken naar het verband tussen de drie componenten. Een voorbeeld daarvan is een empirisch onderzoek dat door Jannink is gedaan naar het welbevinden van mensen met eenzaamheid en/of gezondheidsklachten. Door de drie componenten en het totale welbevinden van deze mensen verdeelt over een jaar op vier tijdstippen te meten is een beeld verkregen over het verloop van de ontwikkeling van het welbevinden. In dit onderzoek is gebleken dat één facet van welbevinden nog geen indicatie geeft voor de andere vormen van welbevinden en voor het totale welbevinden.⁹¹ Een ander onderzoek binnen de positieve psychologie waarin de samenhang tussen de drie componenten aan de orde komt is dat van Marijke Schotanus – Dijkstra. Zij heeft in samenwerking met het Trimbos-instituut en de vakgroep eHealth en welbevinden aan de Universiteit Twente onderzocht wat bijdraagt aan het kunnen floreren in het dagelijks leven. Uit haar promotieonderzoek komt naar voren dat mensen tot bloei kunnen komen wanneer zij goede relaties hebben, zich tevreden voelen en doen wat zij goed of nuttig vinden.⁹² Zowel het onderzoek van Jannink als dat van Schotanus – Dijkstra tonen aan dat de drie componenten met elkaar verbonden zijn en gezamenlijk iets zeggen over de geestelijke gezondheid van de mens.

⁸⁹ Gerben Westerhof is hoogleraar Narratieve Psychologie en Technologie aan de Universiteit Twente en Ernst Bohlmeijer is hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevordering aan dezelfde universiteit.

⁹⁰ Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst*, 68-69.

⁹¹ Essay.utwente.nl/Jannink/2014.

⁹² Schotanus-Dijkstra, M., *How to flourish in everyday life?*, proefschrift, (2017).

Alhoewel ik mij in dit verder onderzoek concentreer op het psychologisch welbevinden toont het bovenstaande mijns inziens aan dat psychologisch welbevinden niet op zichzelf staat maar altijd in zijn context gezien moet worden, tussen de twee andere componenten in. Zij leiden gezamenlijk tot de geestelijke gezondheid van de mens.

2.2 PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN

Alhoewel de drie componenten gezamenlijk iets zeggen over de geestelijke gezondheid van een mens, zoom ik in op de tweede component. Om te kunnen bepalen welke samenhang er is tussen de verschillende verbeeldingsmechanismen en het psychologisch welbevinden, moet duidelijk worden wat dit welbevinden inhoudt. Psychologisch welbevinden heeft van doen met (tevredenheid over) de persoonlijke groei en ontwikkeling en met de verwezenlijking van het potentieel dat in ieder van ons aanwezig is. Westerhof en Bohlmeijer noemen Carol Ryff een voortrekker als het gaat om het operationaliseren van deze benadering vanuit psychologisch perspectief.⁹³

2.2.1 CAROL RYFF, GRONDLEGGER VAN EEN NIEUW MODEL

Carol Diane Ryff (1950) was in haar werkzame leven hoogleraar in de psychologie aan de universiteit van Madison in de staat Wisconsin. In 1989 ontwierp zij haar multidimensionale model van psychologisch welbevinden. Haar motivatie om een meetbaar model te maken waarmee het psychologisch welbevinden onderzocht zou kunnen worden was dat tot dan toe een dergelijk instrument niet voor handen was. Een andere belangrijke reden voor Ryff om de essentiële kenmerken van positief psychologisch functioneren te onderzoeken was haar kritiek op de Hedonistische traditie, waarbij het streven naar geluk in de betekenis van plezier en genot als het grootste goed wordt gezien. Het streven naar een gevoelstoestand was volgens haar te veel afhankelijk van levensomstandigheden, waardoor gevoelstoestanden fluctueren. Ryff voelde zich meer thuis in de eudaimonische traditie, waarin de nadruk ligt op het leven van een kwalitatief goed leven, het vermogen zich te kunnen aanpassen aan de steeds veranderende levensomstandigheden en het realiseren van het potentieel dat in ieder mens aanwezig is.⁹⁴

⁹³ Bohlmeijer, E., 'Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?', *De Psycholoog*, (2013), 51.

⁹⁴ Ryff, C.D., 'Happiness is everything, or is it?', *Journal of personality and social psychology*, , Vol 57, No 6, (1989), 1069-1081.

Dat de drie componenten van de geestelijke gezondheid nauw met elkaar verbonden zijn, blijkt in het multidimensionale model van Carol Ryff uit twee dingen. Ten eerste heeft ze de sociale component opgenomen in haar model in de dimensie 'positieve relaties' en ten tweede beschouwt zij het emotioneel welbevinden als een uitkomst / bijproduct van het eudaimonische leven.⁹⁵

Het leven van het goede leven kan worden gezien als het vervullen van psychologische basisbehoeften, in plaats van het streven naar een gevoelstoestand. Het onderscheid is dat het vervullen van psychologische basisbehoeften gezien kan worden als een continuerend proces en niet als een gevoelstoestand die bereikt moet worden. Het is een proces waarbij gestreefd wordt te functioneren richting het eigen potentieel, met betrekking tot zowel individueel als maatschappelijk relevante psychologische basisbehoeften. Het kan hierbij gaan om verbondenheid met anderen. Ook kan het gaan om zelf keuzes te kunnen maken in activiteiten, en in competent gedrag om eigen doelen te verwezenlijken.⁹⁶

Naast dat het eudaimonische leven meer gezien kan worden als een continuerend proces van persoonlijke groei en ontwikkeling, raakt het ook de intrinsieke motivatie om deze psychologische basisbehoeften te vervullen. Het is een streven van binnenuit, waarnaar gehandeld kan worden.⁹⁷ In dit licht kan het psychologisch welbevinden worden gedefinieerd als een continuerend proces van zelfrealisatie.⁹⁸

Ryff beoogde in een uitgebreide literatuurstudie de betekenis van het psychologisch welbevinden en daartoe behorende kenmerken van positief psychologisch functioneren te onderzoeken. Ze analyseerde het werk van levensloopsychologen, humanistisch psychologen en klinisch psychologen, op zoek naar kerndimensies in hun beschrijvingen over hoe psychologisch welbevinden er uit ziet bij optimaal functionerende personen. Ze bestudeerde werk van Aristoteles tot John Stuart Mill, van Abraham Maslow tot Carl Jung, van Carl Rogers tot Erik Erikson.⁹⁹ Figuur 2, die op de volgende pagina staat afgedrukt, laat zien welke bevindingen uit de brede literatuurstudie ten grondslag liggen aan de zes dimensies in haar model van psychologisch welbevinden.

Het multidimensionale model van Carol Ryff wordt over de gehele wereld gebruikt in de psychiatrie, psychologie en counseling en is sinds het ontstaan in 1989 talloze malen geëvalueerd. Het sterke punt van dit model is dat het multidimensionaal is. De verschillende dimensies fungeren als deelgebieden die inzichtelijk maken welk aspect van het psychologisch welbevinden bij mensen in orde

⁹⁵ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 151.

⁹⁶ Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst*, 68.

⁹⁷ Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 155.

⁹⁸ Ryff, C.D., 'Happiness is everything, or is it?', 1069-1081.

⁹⁹ Bohlmeijer, E., 'Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?', 49.

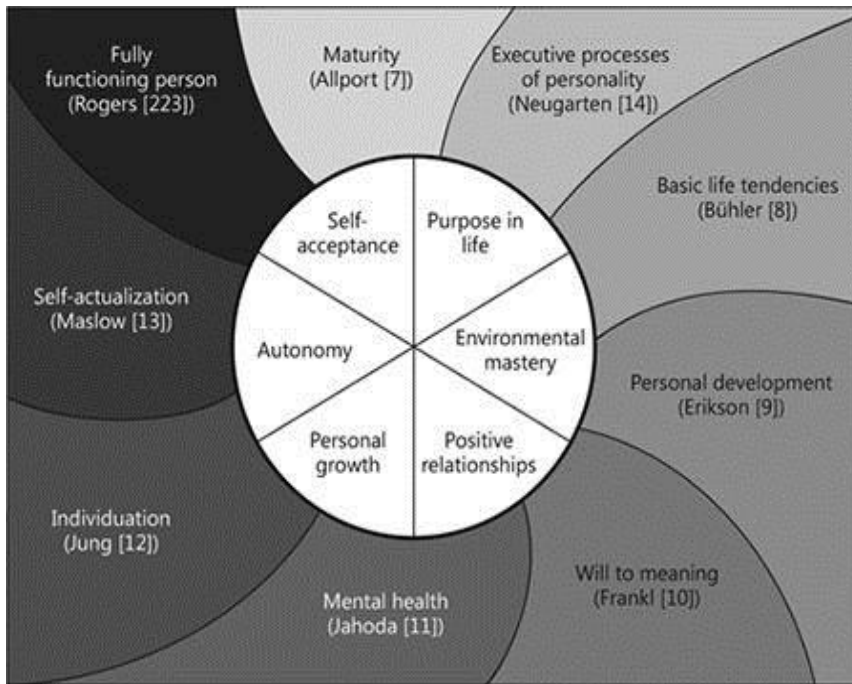
is en aan welk aspect nog gewerkt moet worden. Daarom kan het een behulpzaam model zijn bij het creëren van een beter en geïnspireerder leven. Alhoewel het model inmiddels zijn sporen heeft verdiend, voeren een aantal studies ook kritische punten aan. Zo zouden de verschillende dimensies hiërarchisch van aard zijn.¹⁰⁰ Zowel Ryan en Deci als Westerhof en Bohlmeijer geven aan dat de ervaring van psychologisch welbevinden een gevolg is van een proces van zelfrealisatie. Ze stellen dat het hierbij gaat om het realiseren van de menselijke potenties. Mensen varen er wel bij als ze de activiteiten die ze doen belangrijk vinden en als ze vinden dat ze een bijdrage leveren aan het vervullen van belangrijke doelen.¹⁰¹ In het proces van zelfrealisatie is het belangrijk dat een persoon allereerst zichzelf accepteert zoals hij is, maar dat hij daarna ook in staat is om autonoom een richting in het leven te kiezen en deze te verwezenlijken in de sociale context. Wanneer een mens hierin slaagt zal dit bijdragen aan persoonlijke groei en ontwikkeling en daarmee aan zijn psychologisch welbevinden. Vanuit het proces van zelfrealisatie gezien, kan persoonlijke groei pas mogelijk zijn wanneer een persoon voldoende mate van autonomie, grip op de omgeving, positieve relaties en zelfacceptatie ervaart. De laatste zijn dan psychologische basisbehoeften om tot persoonlijke groei te komen. Ook is er discussie over de dimensie 'doel in het leven'. Deze zou niet van toegevoegde waarde zijn, omdat deze dimensie niet te onderscheiden is van de andere dimensies. Andere studies stellen dat de zes dimensies gesimplificeerd kunnen worden tot drie dimensies omdat er een overlap bestaat tussen zelfacceptatie, persoonlijke groei en autonomie.¹⁰² Ryff reageert hierop door te stellen dat dit niet aan haar model ligt maar aan de vragenlijsten van de betreffende onderzoekers, die volgens haar veel te kort waren.¹⁰³ Ik betrek in mijn onderzoek alle zes dimensies en reflecteer in mijn concluderende hoofdstuk op bovenstaande kritiepunten.

¹⁰⁰ Abbott, R.A., 'An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales,' *Population Sample*, volume 97, (2010), 357-373.

¹⁰¹ Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst*, 67, Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', 156.

¹⁰² Kafka G. & Kozma, A., 'The construct validity of ryff's scales of psychological wellbeing (SPWB) and the relationship to measures of subjective well-being,' *Social Indicators Research* 57, (2002), 171-190.

¹⁰³ Ryff, C.D., 'Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia,' *Psychother Psychosom*, 83, (2014), 10-28.



Figuur 3 De oorsprong van de zes dimensies in het multidimensionale model van psychologisch welbevinden van Carol Ryff.¹⁰⁴

2.2.2 HET MULTIDIMENSIONALE MODEL VAN CAROL RYFF

In 'Happiness is everything, or is it?' bespreekt Ryff de zes dimensies van psychologisch welbevinden. Ik geef de inhoud parafaserend weer.¹⁰⁵

1. Zelfacceptatie:

Deze dimensie heeft betrekking op de positieve houding van het individu ten opzichte van zichzelf. Je hebt het inzicht om de verschillende kanten van de eigen persoon te kunnen herkennen en accepteren. Dit gaat om zowel de positieve als de negatieve eigenschappen. Hier hoort ook bij dat je een positief gevoel hebt over het verleden en het verloop van je eigen leven. Je hebt een positief gevoel over het leven tot nu toe, ook al is niet altijd alles even gemakkelijk geweest. Zelfacceptatie is een soort van zelfevaluatie dat op de langere termijn gaat om bewustwording en acceptatie van zowel persoonlijke krachten als beperkingen.

¹⁰⁴ Overgenomen uit C. D. Ryff & B. H. Singer, 'Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being,' 9, (2006), 20.

¹⁰⁵ De oorspronkelijke tekst staat in Ryff, C.D., 'Happiness is everything, or is it?,' 1071 – 1072.

Bij een lage score op deze dimensie voel je je ontevreden over jezelf, ben je teleurgesteld over wat er in het leven tot nu toe gebeurd is, maak je je zorgen over bepaalde persoonlijke kwaliteiten en wens je anders te zijn dan je bent.

2. Autonomie:

Deze dimensie heeft betrekking op de zelfbeschikking en onafhankelijkheid van het individu. Je bent in staat om jezelf te evalueren met je eigen ontwikkelde persoonlijke maatstaven. Daarin laat je je niets aanleunen, je bepaalt je eigen ik van binnen uit. Van daaruit kun je je eigen doen en laten reguleren. Omdat je je gedrag volledig zelf bepaald en dit ook kunt verantwoorden naar jezelf toe, ben je onafhankelijk. Je bent sterk genoeg om weerstand te bieden aan sociale druk.

Bij een lage score op deze dimensie ben je bezorgd over de verwachtingen en evaluaties van anderen, vertrouw je op de oordelen van anderen bij het maken van belangrijke beslissingen en conformeer je je naar sociale druk om op bepaalde manieren te denken en handelen.

3. Persoonlijke groei:

Deze dimensie heeft betrekking op de zelfrealisatie van het individu. Het is hierbij van belang dat je telkens openstaat voor nieuwe ervaringen en ideeën. Je hebt het gevoel dat je je continue ontwikkelt, niet alleen in de goede tijden maar ook al je tegenslag te verwerken krijgt. Deze dimensie typeert het individu als een aldoor groeiend en ontwikkelend mens die het gevoel heeft de eigen mogelijkheden te kunnen realiseren ongeacht de omstandigheden. Dit gevoel van voortgaande ontwikkeling en realisatie van de eigen mogelijkheden stelt de mens in staat om steeds meer over zichzelf te weten te komen en de flexibiliteit te ontwikkelen om te veranderen in een richting die effectief is en je in staat stelt verder te groeien.

Bij een lage score op deze dimensie heb je het gevoel persoonlijk stil te staan; mis je een gevoel van verbetering en uitbreiding in de loop van de tijd, ben je niet in staat nieuwe houdingen en gedrag te ontwikkelen en vertoon je desinteresse in het leven.

4. Positieve relaties:

Deze dimensie heeft betrekking op de relatie die het individu heeft met zijn omgeving en van welke kwaliteit die relatie is. Een kwalitatief goede relatie betekent in dit verband een warme en vertrouwensvolle relatie met anderen. Dit zegt iets over de verbinding die je met je relaties hebt en in hoeverre jij in staat bent daarin te investeren. Houdt het welzijn van de ander je bezig of gaat het aan je voorbij, heb je

begrip voor het geven en nemen in menselijke relaties, versta je de kunst om empathie, affectie en intimiteit toe te laten en je relaties er door te laten kleuren? Dat zijn vragen waar het in deze dimensie om gaat.

Bij een lage score op deze dimensie heb je weinig intieme, vertrouwelijke relaties met anderen, vind je het moeilijk om warm, open en betrokken te zijn bij anderen, ben je geïsoleerd en gefrustreerd in persoonlijke relaties en ben je niet bereid tot compromissen om belangrijke banden met anderen in stand te houden.

5. Omgevingsbeheersing:

In deze dimensie gaat het om het gevoel van beheersing en competentie bij het omgaan met de eisen die de omgeving aan jou stelt. Je hebt controle over een complex geheel van activiteiten en je maakt daarin effectief gebruik van de mogelijkheden die zich voordoen. Je bent in staat om contexten te kiezen die bij je persoonlijke behoeften en waarden passen. Wanneer deze context niet kant en klaar voor handen is ben je in staat om binnen die omstandigheden een context te creëren die wel passen bij je persoonlijke behoeften en waarden. Op deze manier houd je grip op je omgeving.

Bij een lage score ervaar je moeilijkheden met het hanteren van de dagelijkse dingen, voel je je niet in staat de omringende context te veranderen of te verbeteren, ben je je niet bewust van omringende mogelijkheden en heb je het gevoel geen controle te hebben over de externe wereld.

6. Doelgerichtheid:

Deze dimensie heeft betrekking op de plannen en doelen die het individu heeft in het leven. Je hebt het gevoel dat je leven een bepaalde richting opgaat en je ontleent ook motivatie uit dit besef. Het feit dat je leven een bepaalde richting opgaat is voor jou zingevend en betekenisvol. Hier maakt ook het verleden deel van uit: ook dat ervaar je als betekenisvol. Je hebt het geloof dat het in het leven ergens naartoe gaat. Ook levensbeschouwelijke overtuigingen kunnen hier in mee spelen en helpen je doelen te bepalen en te verwezenlijken.

Bij een lage score op deze dimensie mis je een gevoel van betekenis in je leven, heb je weinig doelen of plannen, mis je een gevoel van richting, zie je niet dat het huidige leven zin heeft, heb je geen visie of overtuigingen die het leven betekenis geven.

2.3 SAMENVATTING

In dit tweede hoofdstuk heb ik onderzocht wat het begrip psychologisch welbevinden inhoudt. Daarbij heb ik een aantal punten inzichtelijk gemaakt.

Psychologisch welbevinden staat niet op zichzelf maar leidt gezamenlijk met de andere twee componenten, emotioneel en sociaal welbevinden tot geestelijke gezondheid. Deze drie componenten blijven ook zichtbaar en voelbaar in het multidimensionale model van Carol Ryff. Emotioneel welbevinden behoort bij Ryff niet tot de definitie van psychologisch welbevinden, maar kan wel een uitkomst zijn van het eudaimonische proces. Emotioneel welbevinden is bij haar dus geen doel, maar een bijproduct van het eudaimonische leven. De sociale component is zichtbaar in de dimensie 'positieve relaties'.

Zij heeft het psychologisch welbevinden ingevuld door zes dimensies ervan te onderscheiden, te weten zelfacceptatie, autonomie, persoonlijke groei, positieve relaties met anderen, omgevingsbeheersing en het hebben van een doel in het leven. Samen vormen deze dimensies het proces dat leidt tot zelfrealisatie (zie figuur 3).



Figuur 4 Het multidimensionale model van Carol Ryff

HOOFDSTUK 3

DE SAMENHANG TUSSEN DE VERBEELDING EN HET PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN

In dit hoofdstuk worden de verbeeldingsmechanismen ‘verbinding en inzicht’ en ‘exploratie en handelingsmogelijkheden’ verbonden met de dimensies van het psychologisch welbevinden uit het model van Carol Ryff. De verbeeldingsmechanismen zijn het startpunt. Afzonderlijk van elkaar wordt gekeken op welke dimensie van het psychologisch welbevinden zij betrekking hebben. Vervolgens zal worden gekeken waar de effecten van de verbeelding (zie inleiding en 1.3.1 – 1.3.4) moeten worden geplaatst in het procesmodel. Op deze wijze zal inzichtelijk gemaakt worden hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt. Hiermee zal er uiteindelijk een antwoord kunnen worden gegeven op de centrale vraag van deze scriptie, hoe de samenhang tussen de verbeelding en het psychologisch welbevinden er uit ziet.

3.1 VERBEELDINGSMECHANISMEN VERBINDING EN INZICHT

In deelparagraaf 1.2.1 heb ik geconstateerd dat het eerste verbeeldingsmechanisme, de ‘verbinding’ op zijn beurt het mechanisme ‘inzicht’ in werking zet. Dit laatste mechanisme kan zowel naar binnen gericht zijn, wat leidt tot zelfkennis, als naar buiten gericht zijn, wat leidt tot inzicht in uiteenlopende levenssituaties. Deze mechanismen kunnen verbonden worden met alle dimensies van psychologisch welbevinden: zelfacceptatie, autonomie en persoonlijke groei (wanneer het inzicht verbinding maakt met de binnenwereld), en positieve relaties, omgevingsbeheersing en doelgerichtheid (wanneer het inzicht verbinding maakt met de buitenwereld).

Zelfacceptatie

Voordat een persoon zijn volledige eigen ik kan leren accepteren, moet hij inzicht krijgen in al de verschillende lagen waaruit zijn persoonlijkheid is opgebouwd. Uit de paragraaf over de psychologische processen achter de verbeeldingskracht (1.1) heb ik geconstateerd dat in de dieptepsychologie wordt aangenomen dat het menselijk gedrag voor een belangrijk deel bepaald wordt door onbewuste, ‘diepe’ krachten. Het gedrag dat we waar kunnen nemen, kunnen we voor een belangrijk deel leren doorgronden wanneer we weet hebben van wat er onder dit topje van de ijsberg ligt. De verbeeldingskracht laat ons tot deze informatie in het onbewuste doordringen.

Verborgen en soms verdrongen aspecten worden naar het bewuste gehaald, zodat het kenbaar wordt en de persoon er mee in dialoog kan treden. De verbeeldingskracht maakt het mogelijk om inzicht te krijgen in deze verborgen laag zodat de persoon weet wat hij heeft te accepteren aan lichte en donkere eigenschappen, en openlijke en verborgen drijfveren. Wanneer iemand hier in slaagt, zal hij ondanks het feit dat niet alleen de lichte en maar ook de donkere kanten in zichzelf verenigd zijn, een positieve houding hierover hebben en hoog scoren op de dimensie 'zelfacceptatie' van het psychologisch welbevinden. Het effect hiervan zal zijn dat iemand zijn persoonlijkheid op een meer volledige manier zal weten vorm te geven en daar waar nodig te versterken. Wanneer iemand in staat is een positieve houding ten opzichte van heel zijn persoonlijkheid te hebben en zichzelf kan accepteren zoals hij is zal dit zijn gevoel van eigenwaarde verhogen. Op deze wijze zal iemand het besef hebben dat hij van betekenis is in deze wereld en een zinvol leven kan leiden.

Wanneer we dit schematisch weergeven dan geeft dit het volgende beeld. Het eerste mechanisme 'verbinding' zet het tweede mechanisme 'inzicht' in werking. Hierdoor komt er een proces op gang dat leidt tot zelfacceptatie met als effect dat iemand hierdoor in staat is, zijn persoonlijkheid te vormen en te versterken wat vervolgens leidt tot zin en betekenis.

Dit idee wordt ondersteund door onderzoek naar speltherapie. Uit verschillende overzichtsstudies blijkt dat speltherapie lijkt te werken bij het ontwikkelen van een realistisch zelfbeeld bij kinderen. Wanneer een kind te weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld heeft kan door middel van speltherapie gewerkt worden aan een beter zelfbeeld. De effectgroottes van de onderzoeken zijn matig tot groot. Dit lijkt erop te wijzen dat de verbeelding door middel van de mechanismen 'verbinding' en 'inzicht' zelfacceptatie bij deze kinderen vergroot. Deze vorm van therapie wordt vooral gebruikt bij kinderen van vier tot twaalf jaar die gepest worden, moeilijk met leeftijdsgenootjes kunnen spelen of teruggetrokken verdrag vertonen. Speltherapie is een behandelvorm waarin de hulpverlener systematisch en doelgericht het spel van kinderen waarneemt en vervolgens beïnvloedt, zodat problemen die hun ontwikkeling belemmeren, verholpen of verminderd kunnen worden. De therapie vindt plaats in de spelkamer. Die is zo ingericht dat het kind zoveel mogelijk vrijheid heeft om met allerlei speelgoed en expressiemateriaal te spelen: verkleedspullen, gezelschapsspellen, een zand- en watertafel, poppen, dieren, voertuigen, teken- en knutselmateriaal, en bouwmaterialen. De speltherapeut heeft alle aandacht voor het kind en bouwt met hem of haar een vertrouwensrelatie op. Dat duurt soms een paar weken. De therapeut volgt het kind in zijn spel, brengt onder woorden wat er gebeurt in het spel en/of speelt mee. De speltherapeut sluit aan bij de initiatieven van het kind, leert de speeltaal van het kind begrijpen en ondersteuning te geven bij het uiten en verwerken van problemen. Voor kinderen is het vaak te moeilijk of te bedreigend om te praten over wat ze dwars zit. Door te spelen in 'de verbeelding' kan het kind zich vrij uiten, gedachten en gevoelens ontdekken en verkennen. Spel wordt gezien als hét communicatiemiddel van kinderen. Het kind beeldt in spel uit wat hij heeft

beleefd en hoe hij dit ervaren heeft. Omdat deze vorm van therapie zich bevindt op de grens tussen verbeelding en werkelijkheid biedt het de mogelijkheid tot zelfontwikkeling en tot expressie van wat een kind nog niet verbaal kan uiten.¹⁰⁶

Autonomie

De tweede psychologische dimensie die in verbinding staat met het mechanisme 'inzicht' is de autonomie. Wanneer iemand in staat is om verbinding te maken met zijn diepere gronden zoals die hierboven zijn beschreven, dan zal hij ook inzicht krijgen in de oorsprong en inhoud van zijn eigen ontwikkelde persoonlijke maatstaven. Voortbouwend op wat de mens in aanleg is gegeven en door de worstelingen met bewuste en onbewuste krachten aan te gaan, ontwikkelt de mens een eigenheid waar de persoonlijke richtlijnen op gestoeld zijn. Deze richtlijnen gebruikt een mens om zichzelf mee te kunnen evalueren en deze zelfevaluatie heeft hij nodig om zijn gedrag te kunnen verantwoorden naar zichzelf toe en van daaruit autonomer in het leven te kunnen staan. Of het mechanisme 'inzicht' zal kunnen leiden tot een volkomen autonoom bestaan, acht ik niet waarschijnlijk. Mensen hebben op bepaalde momenten in het leven andere mensen nodig om een gelukkig leven te kunnen leiden. We hebben in het tweede hoofdstuk gezien dat een combinatie van de drie componenten van de geestelijke gezondheid, te weten emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden belangrijk is voor een gelukkig leven. Anderzijds is het zo dat wanneer iemand te zeer vertrouwt op andermans oordeel en zich daaraan voortdurend conformeert dit een te grote afhankelijkheid van externe omstandigheden tot gevolg heeft. Met name Jongsma – Tieleman trekt deze lijn van de verbeelding naar de psychologische dimensie autonomie. Zij stelt dat wanneer een mens zijn persoonlijkheid weet te verstevigen, dat de afhankelijkheid van externe omstandigheden daarmee verminderd wordt en weerbaarheid en creativiteit vergroot worden, waardoor men beter bestand is tegen moeilijkheden en met meer vindingrijkheid en hoop daarmee kan omgaan.¹⁰⁷ Minder afhankelijkheid van de omstandigheden wil zeggen dat je autonomer weet te denken en te handelen. Een zo autonoom mogelijk leven stelt een mens in staat zijn eigen doelen te realiseren op grond van een intrinsieke motivatie die hij voor zichzelf kan verantwoorden met een voor hem betekenisvol bestaan tot gevolg.

In 2016 is er in het kader van een masterscriptie onderzoek gedaan naar de relatie tussen ouderlijke autonomie-ondersteuning en persoonlijkheidsvorming. Via een vragenlijstonderzoek rapporteerden jongeren uit twee steekproeven welke

¹⁰⁶ Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L., 'The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes,' *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), (2005), 376-390.
Bratton, S., & Ray, D. 'What the research shows about play therapy,' *International Journal of Play Therapy*, 9(1), (2000), 47-88.

¹⁰⁷ Jongsma-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*, 85

houding ze hebben ten opzichte van zichzelf en hoe ze de relatie met hun ouders ervaren. Resultaten tonen aan dat ouderlijke autonomie-ondersteuning en persoonlijkheidsvorming positief samenhangen. Autonomie-ondersteuning is positief geassocieerd met de ontwikkeling van een innerlijk kompas, wat bovendien gerelateerd is aan het welbevinden van de jongere. Uit dit onderzoek komt naar voren dat wanneer ouders een faciliterende functie vervullen en zich als een rolmodel gedragen, dit een gunstige invloed heeft op het proces van persoonlijkheidsvorming. Dit houdt ook in dat de opvoeder de jongere stimuleert om een actieve, reflectieve en open zoektocht te voeren naar wat hij / zij echt wil en waardeert. De jongere wordt zo geleerd om via de verbeeldingsmechanismen 'verbinding' en 'inzicht' zicht te krijgen op de oorsprong en inhoud van zijn of haar eigen ontwikkelde persoonlijke richtlijnen. Dat de ouders de jongere bij deze reflectie over zijn of haar authentieke waarden ondersteunen wordt van groot belang geacht.¹⁰⁸

Persoonlijke groei

In deze dimensie gaat het erom dat iemand bij zichzelf onderzoekt in hoeverre er sprake is van groei en ontwikkeling in zijn leven. Met het verbeeldingsmechanisme 'inzicht' is iemand in staat om bij zichzelf te onderzoeken of er sprake is van een voortgaande ontwikkeling en realisatie van de eigen potenties. Zou deze persoon tot de conclusie komen dat er geen ontwikkeling, uitbreiding of verbetering meer is in zijn leven, kan hij nieuwe mogelijkheden verkennen die hem wel in staat stellen om zichzelf verder te ontwikkelen. Deze dimensie gaat verder via onder het kanaal 'exploratie en handelingsmogelijkheden'.

Positieve relaties

In paragraaf 1.2.1 heb ik geconstateerd dat de mechanismen 'verbinding' en 'inzicht' ook naar buiten gericht zijn en betrekking hebben op de leefsituatie van een mens. In de persoonlijke leefomgeving is het belangrijk om vertrouwensvolle relaties te hebben. Het verbeeldingsmechanisme 'inzicht' stelt iemand in staat om zijn leefomstandigheden op dat punt kritisch te bekijken. Zijn er genoeg mensen waar ik op terug kan vallen? Ervaar ik genegenheid en liefde in mijn leven? Van welke kwaliteit zijn mijn relaties met anderen? Deze psychologische dimensie vraagt niet alleen om inzicht in de leefomstandigheden, maar ook om zelfinzicht. Versta ikzelf de kunst om empathie, liefde en begrip te tonen? Ben ik in staat om belangrijke banden te onderhouden? Ook deze dimensie gaat verder onder het kanaal 'exploratie en handelingsmogelijkheden'.

¹⁰⁸ Colon, E., 'Op zoek naar je innerlijk kompas. Een onderzoek naar de relatie tussen ouderlijke autonomie-ondersteuning en persoonlijkheidsvorming'. Masterscriptie Klinische Psychologie, Universiteit Gent, (2016).

Omgevingsbeheersing

Het mechanisme inzicht is ook van invloed op de psychologische dimensie 'omgevingsbeheersing'. Iemand krijgt inzicht in de verschillende omstandigheden en levensvoorzaken, de context, en zijn eigen plek daarin. Met name Murdoch stelt dat de kennis reeds in de realiteit aanwezig is en dat die realiteit slechts bereikt kan worden via de kracht en verfijning van de verbeelding. De verbeelding stelt iemand in staat om kennis op te doen van de realiteit waarin hij verkeert.¹⁰⁹ Pruyn stelt dat door creatief te denken iemand verbanden aan kan leggen die hij zonder de verbeelding niet zou ontdekken. Wanneer je de verbanden gaat zien in je leefsituatie, geeft het je inzicht hoe verder te gaan of hoe te handelen.¹¹⁰

In de psychologische dimensie 'omgevingsbeheersing' gaat het er uiteindelijk om de levenssituatie beheersbaar te maken door mogelijkheden te verkennen die nieuwe wegen wijzen om uit een moeilijke situatie te ontsnappen. Met betrekking tot het goed om kunnen gaan met een (veranderde) situatie moet iemand daarom de kunst verstaan om andere mogelijkheden te exploreren en effectief te gebruiken om de context zo aan te passen en te veranderen zodat deze wel bij onze persoonlijke behoeften en waarden past. Op deze manier weet iemand grip op zijn omgeving te houden en met verschillende situaties om te gaan. Omgevingsbeheersing leidt tot het controle hebben over een bepaalde situatie en het leidt tot coping. Maar voordat hij aan dit exploreren en handelen over kan gaan moeten er eerst verbanden worden gelegd. Bij confrontatie met een problematische omstandigheid maken mensen twee beoordelingen. De eerste is een inschatting van de situatie (de *primaire beoordeling*: "wat is er aan de hand?"), de tweede is een inschatting van de beste oplossing (de *secundaire beoordeling*: "wat ga ik ermee doen?"). We zien hier dat er met betrekking tot de psychologische dimensie 'omgevingsbeheersing' twee verbeeldingsmechanismen aan het werk zijn. Voordat er nieuwe mogelijkheden geëxploreerd kunnen worden, moet er eerst inzicht in een situatie worden verkregen.

Doelgerichtheid

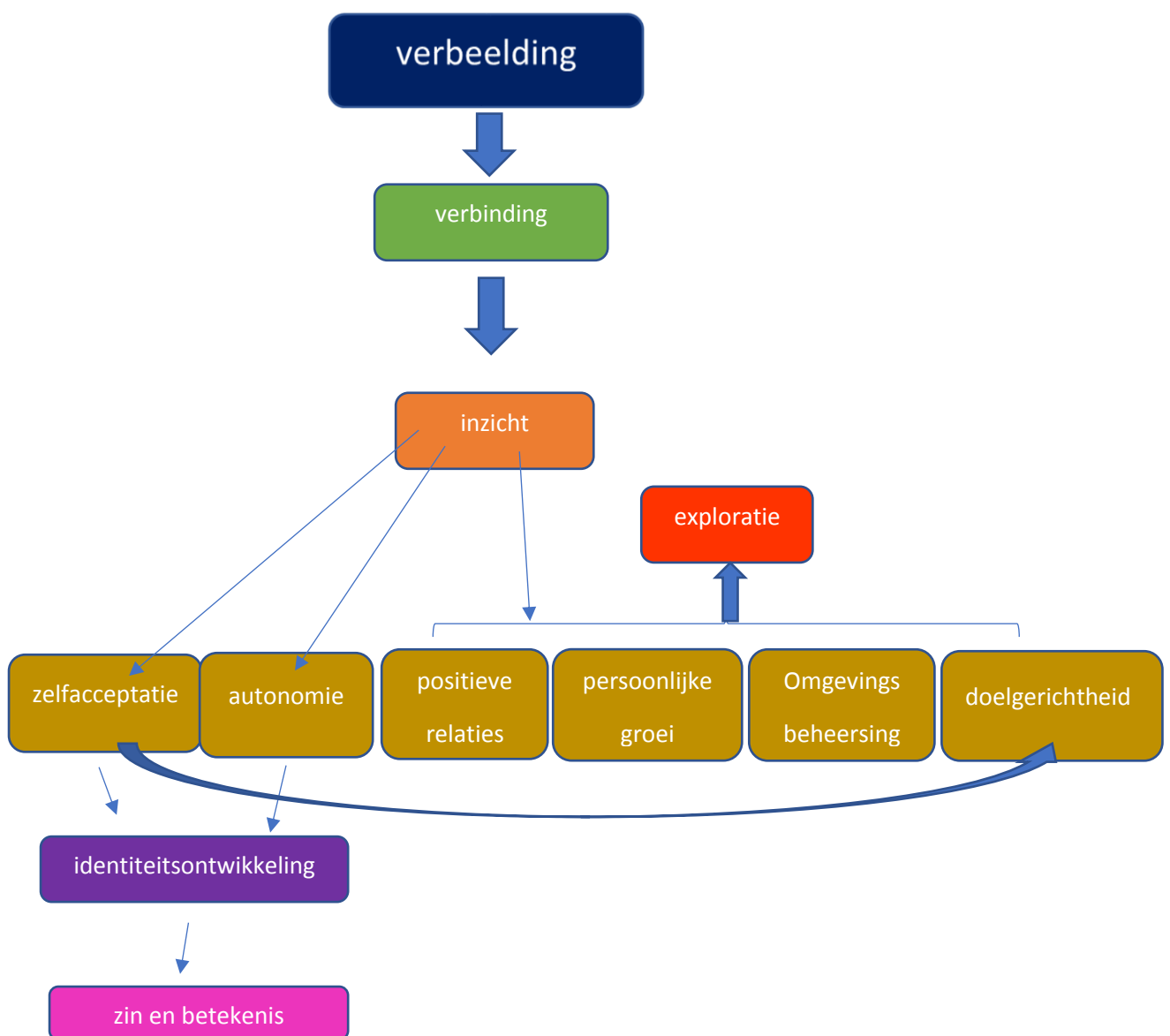
Ook de psychologische dimensie 'doelgerichtheid' is verbonden met het verbeeldingsmechanisme 'inzicht'. Deze dimensie heeft betrekking op de plannen en doelen die een mens heeft om voor te leven. Deze dimensie staat in direct verband met het effect zingeving en betekenis. Om er achter te komen welke plannen en doelen het beste bij een persoon passen, wordt de verbeelding aangewend bij het zoeken naar verschillende mogelijkheden. Een voorwaarde hierbij is dat een mens goed zicht heeft op zijn eigenheid: wie hij is. Er loopt dus een verbindingslijn tussen

¹⁰⁹ Murdoch, I, *Existentialists and Mystics*, 91.

¹¹⁰ Pruyn, F. *De betekenis van verbeeldingskracht in de ontwikkeling van de mens*, 55.

de psychologische dimensies 'zelfacceptatie' en 'doelgerichtheid'. Vervolgens kan iemand de verbeelding aanwenden om te onderzoeken welke doelen bij hem of haar passen. Het inzicht leidt hier opnieuw tot overzicht. De samenhang tussen iemands eigenheid en de doelen die daarbij passen geven inzicht in wie je bent en wat je wilt en kunt. We zien hier dat er met betrekking tot de psychologische dimensie 'doelgerichtheid' opnieuw twee verbeeldingsmechanismen aan het werk zijn. Voordat er nieuwe doelen ten uitvoer kunnen worden gebracht, moet er eerst inzicht worden verkregen in de samenhang tussen de eigenheid van een persoon en de doelen die daarbij passen.

Samenvatting



Figuur 5 Het kanaal 'verbinding' en 'inzicht'

Het mechanisme ‘verbinding’ dat het mechanisme ‘inzicht’ in werking zet dat naar binnen gericht is, gebruikt een mens om de bewuste en onbewuste lagen in zijn persoon te leren kennen en daarmee in dialoog te gaan. Van daaruit kan iemand ‘zelfacceptatie’ ontwikkelen. Met deze kennis zijn de eigen richtlijnen verbonden waarmee iemand zichzelf kan evalueren ten einde een zo autonoom mogelijk leven te kunnen leiden. De ‘identiteitsontwikkeling’ die in de literatuur genoemd wordt als gunstig effect van de verbeelding lijkt hier op de psychologische dimensies ‘zelfacceptatie’ en ‘autonomie’ te staan.

Het mechanisme ‘verbinding’ dat het mechanisme ‘inzicht’ in werking zet dat naar buiten gericht is, gebruikt een mens om inzicht te verkrijgen in de verbanden in zijn leefsituatie alvorens hij mogelijkheden kan exploreren om tot handelen te komen ten einde grip op zijn situatie te krijgen. Een persoon gebruikt dit mechanisme ook om de samenhang te ontdekken tussen zijn eigenheid en de doelen die daarbij passen alvorens hij een doel bepaalt. Ik heb hierboven daarom geconstateerd dat de psychologische dimensies ‘positieve relaties’, ‘persoonlijke groei’, ‘omgevingsbeheersing’ en ‘doelgerichtheid’ zowel verbonden zijn met de verbeeldingsmechanismen ‘verbinding en inzicht’ als met het tweede kanaal ‘exploratie en handelingsmogelijkheden’.

3.2 VERBEELDINGSMECHANISMEN EXPLORATIE EN HANDELINGSMOGELIJKHEDEN

In deelparagraaf 1.2.2 heb ik geconstateerd dat het verbeeldingsmechanisme ‘exploratie’ op zijn beurt het mechanisme ‘handelingsmogelijkheden’ in werking zet. Het exploreren van mogelijkheden is gerelateerd aan de werkelijkheid en het menselijk handelen daarin. Van alle geëxploreerde mogelijkheden die binnen de veilige ruimte van de verbeelding zijn onderzocht, kan de beste mogelijkheid ten uitvoer worden gebracht. In het handelen wordt zichtbaar welke nieuwe dimensie iemand aan zijn leven toevoegt en welke verandering dat in zijn leven teweeg brengt. Dit mechanisme kan verbonden worden met de psychologische dimensies persoonlijke groei, positieve relaties, omgevingsbeheersing en doelgerichtheid.

Persoonlijke groei

De verbeeldingsmechanismen ‘exploratie’ en ‘handelingsmogelijkheden’ sturen het proces aan dat leidt naar de psychologische dimensie ‘persoonlijke groei’. In paragraaf 1.2.2 is geconstateerd dat de verbeeldingskracht de eigenschap heeft een kettingreactie tot stand te kunnen brengen door uit nieuwe waarnemingen en ervaringen weer nieuwe en andere mogelijkheden te exploreren. Daarom zullen de verbeeldingsmechanismen ‘exploratie’ en ‘handelingsmogelijkheden’ een belangrijke

rol kunnen blijven spelen in de doorlopende ontwikkeling en groei van een mens ongeacht de omstandigheden. Wie op deze manier de verbeeldingskracht aanwendt om tot nieuwe ervaringen en handelingen te komen en zich zo te blijven ontwikkelen zal steeds meer over zichzelf te weten komen. Dit gegeven zal een vormende en versterkende functie hebben met betrekking tot zijn persoonlijkheid.

O'Connor en Chamberlain hebben onderzoek gedaan naar de verschillende zingevingsgebieden. De persoonlijke groei is het op een na grootste gebied waar mensen zeggen zingeving aan te ontlenen. Hier heeft betekenisgeving te maken met voor mensen belangrijke handelingsmogelijkheden, zoals werk, studie of een hobby waar men veel tijd in steekt.¹¹¹

Positieve relaties

De mechanismen 'exploratie' en 'handelingsmogelijkheden' zijn ook werkzaam in het proces dat leidt naar het krijgen en onderhouden van positieve relaties. Deze psychologische dimensie zegt iets over het feit of iemand in staat is om in zijn relaties te investeren als het gaat om inlevingsvermogen, empathie, affectie en intimiteit. We hebben in paragraaf 1.1.5 gezien dat het vermogen tot verbeelding het inlevingsvermogen mogelijk maakt. Iemand exploreert in zijn verbeelding hoe hij de ander het beste kan benaderen en handelt daar vervolgens naar. Het effect van deze handelswijze is dat een persoon sociaal intelligent opereert in zijn omgeving, wat weer een betekenis gevend gevolg heeft voor de persoon zelf maar ook voor zijn sociale contacten.

O'Connor en Chamberlain hebben in 2000 onderzoek gedaan naar wat mensen zin in het leven geeft. Uit dit onderzoek blijkt dat het hebben van en onderhouden van positieve relaties het hoogst scoort. Inlevingsvermogen en empathie worden als voorwaarden genoemd. Bij de laatste vermogens is de verbeeldingskracht een onmisbaar instrument.¹¹²

Omgevingsbeheersing

Het verbeeldingsmechanisme 'handelingsmogelijkheden' hangt ook samen met de psychologische dimensie 'omgevingsbeheersing'. In deze dimensie gaat het er om in hoeverre iemand grip heeft op zijn omgeving. In de vorige paragraaf is geconstateerd dat iemand het mechanisme 'inzicht' gebruikt om de verbanden in zijn leefsituatie te

¹¹¹ O'Connor, K Chamberlain, K., 'Dimensions and Discourses of Meaning in Life: Approaching Meaning from Qualitative Perspectives', in *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span*, red. G.T. Reker & K. Chamberlain (London: Sage Publications, 2000), 75-92.

¹¹² O'Connor, K Chamberlain, K., 'Dimensions and Discourses of Meaning in Life: Approaching Meaning from Qualitative Perspectives, 75-92

ontdekken alvorens hij mogelijkheden kan exploreren om tot handelen te komen. Het handelen bestaat hieruit dat de persoon in staat moet zijn om contexten te kiezen die bij zijn persoonlijke behoeften en waarden passen. Wanneer deze context niet kant en klaar voor handen is, moet hij in staat zijn om andere mogelijkheden te exploreren en effectief te gebruiken om de context zo aan te passen en te veranderen zodat deze wel bij onze persoonlijke behoeften en waarden past. Op deze manier weet iemand grip op zijn omgeving te houden en met verschillende situaties om te gaan. Het effect 'coping' dat in de literatuur wordt gepresenteerd als gunstig effect van de verbeelding op het welbevinden van de mens leidt op zijn beurt weer tot meer betekenis en zingeving.¹¹³

Doelgerichtheid

Het verbeeldingsmechanisme 'handelingsmogelijkheden' kan ook verbonden worden met de psychologische dimensie 'doelgerichtheid'. Nadat iemand inzichtelijk heeft gemaakt welke doelen bij hem passen kan hij door de verbeeldingskracht verschillende mogelijkheden exploreren die uit monden in handelingsmogelijkheden. De doelen die ten uitvoer worden gebracht zullen richting aan zijn leven geven en daarmee ook voor zin en betekenis zorgen. Iemand heeft dan de overtuiging dat het leven ergens naar toe gaat. Ook levensbeschouwelijke overtuigingen kunnen ons in dit verband helpen om bepaalde doelen te bepalen en te bepalen en te verwezenlijken.

Verloove heeft in 2010 onderzoek gedaan naar de rol van de verbeelding bij Afrikaanse voetbalmigranten in Amsterdam Zuidoost die in de illegaliteit verkeren. De onderzoekspopulatie bestaat uit Afrikaanse mannen in de leeftijd van 22 tot 45 die ten tijde van het onderzoek woonachtig waren in de Bijlmer. De voetbalmigranten hebben in hun thuisland veel gehoord en gezien over glansrijke voetbalcarrières in West Europa. Sinds de hele wereld in principe ontdekt kan worden via de media, kunnen mensen zich een beeld vormen van verre landen en culturen. De centripetale richting van de symbolisatie voorziet ons geheugen van beeldmateriaal dat afkomstig is van over de hele wereld (1.1.3) en zorgt ervoor dat de buitenwereld in kaart wordt gebracht in de binnenwereld. De voetbalmigranten benadrukken dat de media invloed heeft gehad op het beeld dat zij hebben van de voetbalcultuur in West-Europa.¹¹⁴ De door de media beïnvloede verbeelding werkt hier als katalysator van de migratie van de Afrikaanse voetballers naar Europa.

Verloove brengt verbeelding in verband met handelingsmogelijkheden. De verbeelding zet aan tot handelen met als gevolg dat er controle uitgeoefend kan

¹¹³ Selm van, M. & Stevens, N.L., 'Zingeving en zinvermindering in de tweede levenshelft,' in: *Zorg voor het goede leven*, C.P.F. van der Staak & M.A. van Kalmthout (red.) (Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum, 1999), 99-111.

¹¹⁴ Verloove, J., *De verbeelde voetballer, verbeelding bij Afrikaanse voetbalemigranten*. Masterscriptie Culturele antropologie, Universiteit Utrecht, (2010), 16.

worden op het bestaan.¹¹⁵ Hier komt de relatie naar voren tussen de psychologische dimensies ‘omgevingsbeheersing’ en ‘doelgerichtheid’ en de verbeeldingsmechanismen exploratie en handelingsmogelijkheden. In hun verbeelding hebben de voetbalmigranten de mogelijkheden geëxploreerd en ze hebben er vervolgens naar gehandeld; ze zijn naar West Europa gekomen. Ook als het niet (meteen) lukt om een professionele voetbalcarrière op te bouwen, blijven ze door middel van het verbeeldingsmechanisme zoeken naar mogelijkheden. Vaak tegen beter weten in want de meesten halen de eredivisie niet. Het zingevende effect van de psychologische dimensie ‘doelgerichtheid’, zorgt bij deze jongens echter voor een sterke drive.¹¹⁶ Ze zijn in staat deze doelgerichtheid vol te houden. Een belangrijke reden waarom zij in staat zijn om de doelgerichtheid vast te houden is hun geloof in God. Uit de gesprekken van Verloove met de voetbalmigranten blijkt dat hun sterke geloof in God de voetbaldroom draagt. Zij geloven erin voorbestemd te zijn om hun Europese voetbaldroom te bereiken en dat God hen helpt om in deze droom te volharden. Deze factor stelt de voetbalmigrant in staat zichzelf verbeelden dat hij een carrière als Europees profvoetballer in het verschiet heeft en dat God een hoger plan met hem heeft. Het is van belang om hier aan te geven dat het doelmatige en zingevende voor hen vooral gelegen is in de welstand die Europese voetballers kennen. Het lijkt geen betrekking te hebben op hun talent. Wanneer ze er niet in slagen om profvoetballer te worden, zegt de onderzoeker, blijven ze er toch van dromen. Wanneer het uiteindelijk toch niet lukt om een plekje bij een professionele voetbalclub te bemachtigen, krijgt niet God de schuld, maar wijten de voetbalmigranten het eerder aan de regels van de KNVB of aan het immigratiebeleid in Nederland.

De meeste van de Afrikaanse voetbalmigranten lukt het niet om een voetbalcarrière op te bouwen waar zij van kunnen leven. Wanneer de zij het verbeeldingsmechanisme ‘inzicht naar binnen’ hadden benut dat een sterk zelf evaluerend karakter heeft, hadden de meesten wellicht de tocht naar Europa niet ondernomen. Helaas vermeld het onderzoek niets over het verbeeldingsmechanisme dat naar binnen gericht is, behalve dat de meeste Afrikaanse voetballers zichzelf beter vinden dan hun teamgenoten. In hun verbeelding hebben zij meer talent dan hun medevoetballers. Hier lijkt sprake te zijn van enige overschatting.¹¹⁷ De verbeelding is hier niet meer gericht op de werkelijkheid en lijkt hier over te gaan in illusie en fantasie.

De verbeelding helpt hen vervolgens wel om naar nieuwe mogelijkheden te zoeken om een bestaan op te bouwen in Nederland. Uit het onderzoek blijkt dat ze hun grenzen verleggen. De voetbaldroom heeft hen hier gebracht, maar hun verbeelding helpt hen vervolgens om nieuwe mogelijkheden te exploreren en er naar te handelen. Voor de meesten betekent dat een bestaan als schoonmaker of

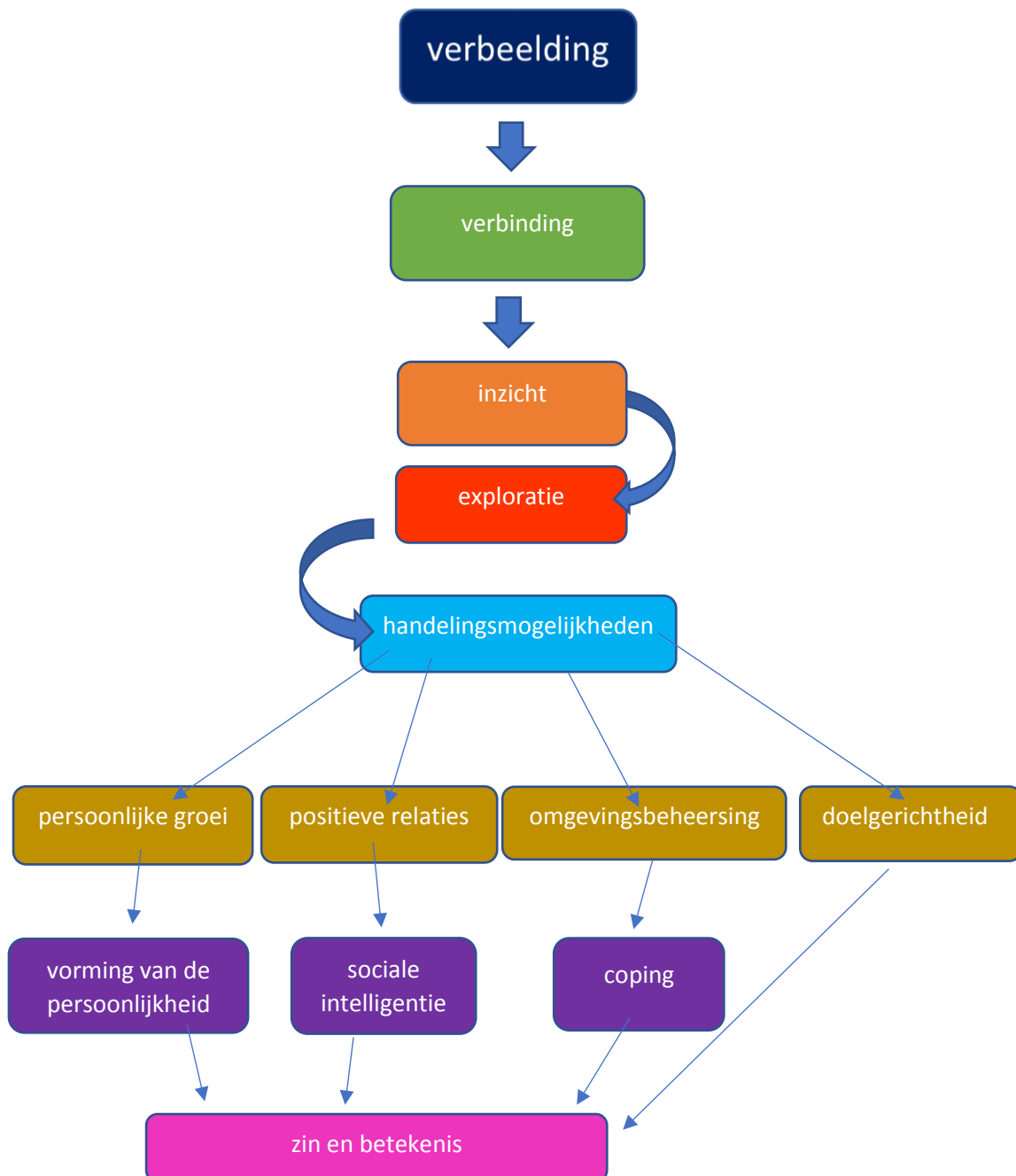
¹¹⁵ Verloove, J., De verbeelde voetballer, verbeelding bij Afrikaanse voetbalemigranten, 14.

¹¹⁶ Verloove, J., De verbeelde voetballer, verbeelding bij Afrikaanse voetbalemigranten, 45.

¹¹⁷ Verloove, J., De verbeelde voetballer, verbeelding bij Afrikaanse voetbalemigranten, 30.

bordenwasser in een restaurant. In de kerk waar zij bij zijn aangesloten vinden zij de positieve relaties die hen op geestelijk en praktisch terrein helpen.

Samenvatting



Figuur 6 Het kanaal 'exploratie' en 'handelingsmogelijkheden'.

Het verbeeldingsmechanisme 'exploratie' dat op zijn beurt het mechanisme 'handelingsmogelijkheden' in werking stelt, gebruikt een mens voor zijn persoonlijke groei, om positieve relaties op te bouwen en te onderhouden, om grip te houden op zijn leefomstandigheden en om zijn doelstellingen te realiseren.

Uit figuur 6 wordt naar mijn oordeel duidelijk wat in het verbeeldingsproces dat een mens aanzet tot handelen, de stimulansen en effecten zijn. De kerngebieden die in de literatuur gepresenteerd worden als gunstige effecten van de verbeelding op het psychologisch welbevinden van de mens, te weten persoonlijkheidsvorming, sociale intelligentie, coping, en zin en betekenis lijken het psychologisch welbevinden niet te bewerkstelligen maar zijn er eerder een onderdeel van.

HOOFDSTUK 4

CONCLUSIE en DISCUSSIE

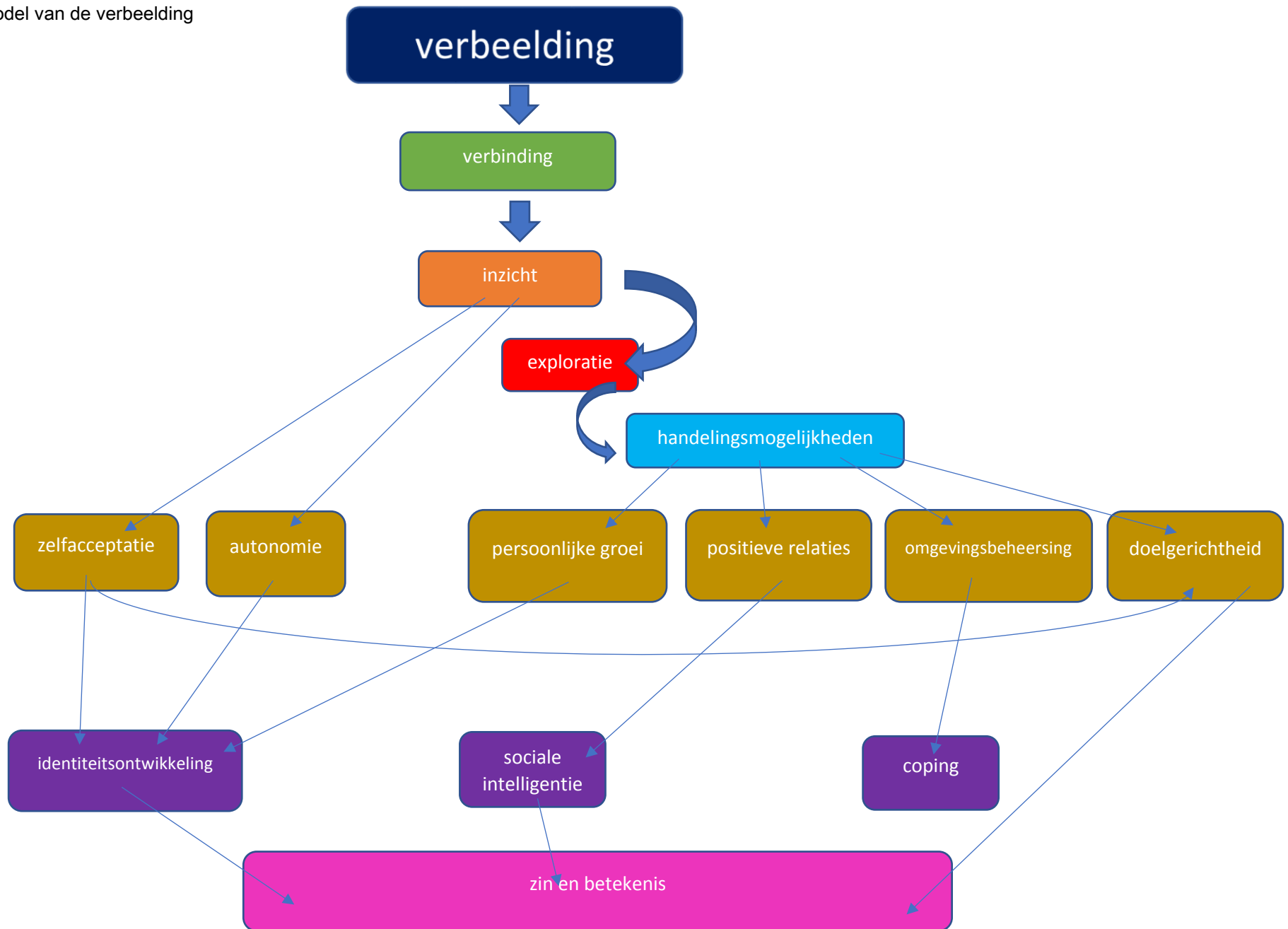
De verbeeldingsoefeningen die geestelijk verzorgers, psychologen en creatief therapeuten gebruiken om de zelfversterkende vermogens van de cliënten aan te spreken, lijken een aantal gunstige effecten te genereren op het gebied van sociale intelligentie, zin en betekenis, identiteitsvorming en coping.

De doelstelling van dit literatuuronderzoek was om te achterhalen hoe de verbeelding bovengenoemd resultaat bewerkstelligt. De centrale vraagstelling die hier uit voort vloeide, is deze: *'Hoe zorgt de verbeelding er voor dat mensen psychologisch welbevinden ervaren?'*

Teneinde deze vraag te kunnen beantwoorden, heb ik onderzocht wat er onder verbeelding verstaan kan worden, welke mechanismen er binnen de verbeelding werkzaam zijn en welke processen door deze mechanismen in gang worden gezet. Om het psychologisch welbevinden te kunnen definiëren en onderzoeken heb ik het multidimensionale model van psychologisch welbevinden gebruikt zoals dat is ontworpen door Carol Ryff. Omdat ik in de bestudeerde literatuur geen model kon vinden waarin duidelijk wordt hoe het pad van de verbeelding naar het psychologisch welbevinden loopt, heb ik op grond van het literatuuronderzoek dat ik in de eerste drie hoofdstukken heb beschreven, een procesmodel kunnen ontwikkelen dat in dit hoofdstuk leidend zal zijn in de reflectie op mijn bevindingen en de betekenis daarvan.

In paragraaf 4.1 zal ik mijn bevindingen neerleggen en de centrale vraag beantwoorden, in 4.2 is voor de discussie, paragraaf 4.3 is voor de slotbeschouwing en 4.4 voor de aanbevelingen.

Figuur 7 Het procesmodel van de verbeelding



4.1 CONCLUSIE

Het procesmodel maakt mijns inziens inzichtelijk dat de verbeelding een complex begrip is. De mogelijke oorzaak voor deze complexiteit wordt ook zichtbaar in het procesmodel. De verbeelding werkt langs verschillende kanalen en beïnvloedt meerdere terreinen. Deze complexiteit lijkt ervoor te zorgen dat de verbeelding een grenzeloos begrip is. Er kunnen ontelbare combinaties gelegd worden die op hun beurt weer uitnodigen tot nieuwe inzichten en exploraties waardoor er een kettingreactie op gang komt.

Deze veelomvattendheid van het begrip kan er ook de oorzaak van zijn dat ik in de literatuur veel kon vinden over de werking van de verbeelding maar veel minder over wat verbeelding nu eigenlijk is. Het laat zich het beste omschrijven als het vermogen om een voorstelling in de geest te maken van iets dat op dit moment niet fysiek waarneembaar is. Dat vermogen wordt ook wel beelddenken genoemd. Het gaat daarbij niet alleen om visuele beelden, maar evengoed over geluiden, geuren, smaken, tastzin, alsook abstractie begrippen: ideeën, concepten, enzovoort. Het is een soort tijdreizen waarbij je zowel achteruit, naar het verleden, kunt kijken als vooruit naar de toekomst.¹¹⁸ Door middel van je verbeeldingskracht kun je tijdreizen wanneer je maar wilt en waarheen je maar wilt. Logica brengt je van A naar B, verbeelding brengt je overal.¹¹⁹

De onderlinge samenhang tussen de beide kanalen ligt hierin dat de verbeelding het eerste kanaal 'verbinding en inzicht' nodig heeft om vervolgens langs het tweede kanaal 'exploratie en handelingsmogelijkheden' te kunnen werken. De mechanismen 'verbinding en inzicht' gaan dus vooraf aan de mechanismen 'exploratie' en 'handelingsmogelijkheden'.

Het antwoord op de centrale vraag '*Hoe zorgt de verbeelding ervoor dat mensen psychologisch welbevinden ervaren?*' laat zich als volgt beantwoorden: door mensen inzicht te geven en het vermogen om te exploreren waarna er gehandeld kan worden. Het inzicht kan naar binnen gericht zijn, wat leidt tot zelfkennis. Het kan ook betrekking hebben op de situatie waarin je je bevindt en in dat verband kan het samenhang brengen in uiteenlopende levensvoorzaken. In dat geval leidt inzicht tot overzicht. Het kan er ook voor zorgen dat iemand in contact komt met gebieden die groter zijn dan hijzelf. De beelden zorgen er ook voor dat de gevoelswerkelijkheid gestructureerd kan worden. Al verbeeldend wordt er zo inzicht verkregen in de persoonlijke zielenroerselen en in de leefsituatie. Het exploreren van mogelijkheden is gerelateerd aan de werkelijkheid en het menselijk handelen daarin. Van alle geëxploreerde mogelijkheden die binnen de veilige ruimte van de verbeelding zijn onderzocht, kan de beste mogelijkheid ten uitvoer worden gebracht. In het handelen wordt zichtbaar welke nieuwe dimensie iemand aan zijn leven toevoegt en welke verandering dat in zijn leven teweeg brengt. Een belangrijke kwaliteit van de verbeelding is dat dit alles gebeurt in veiligheid.

¹¹⁸ Byttebier, I. *Creativiteit, hoe? Zo!*, 33.

¹¹⁹ Een uitspraak van Albert Einstein

De bovengenoemde mechanismen zorgen ervoor dat een mens psychologisch welbevinden kan ervaren in de vorm van zelfacceptatie, autonomie, persoonlijke groei, positieve relaties, omgevingsbeheersing en doelgerichtheid. De verbeelding lijkt daarom een belangrijke functie te vervullen in het proces van zelfrealisatie.

Wanneer de verbeelding de mens heeft gebracht bij de dimensies van het psychologisch welbevinden, komen de gunstige effecten tevoorschijn waarvan ik in de inleiding melding maakte. Zelfacceptatie, autonomie en persoonlijke groei helpen bij het vormen van de identiteit, de dimensie 'positieve relaties' helpt bij het ontwikkelen van sociale intelligentie en omgevingsbeheersing leidt grip op een situatie (coping). Vervolgens leidt dit bij elk van de dimensies tot zin en betekenis. De psychologische dimensie 'doelgerichtheid' staat in directe verbinding met 'zin en betekenis'. De kerngebieden die in de literatuur gepresenteerd worden als gunstige effecten van de verbeelding op het psychologisch welbevinden van de mens, te weten identiteitsontwikkeling, sociale intelligentie, coping, en zin en betekenis lijken het psychologisch welbevinden niet te bewerkstelligen maar zijn er eerder een onderdeel van.

4.2. DISCUSSIE

Er zit een overlap in het procesmodel.

De dimensie 'doelgerichtheid' heeft betrekking op de plannen en doelen die een mens heeft om voor te leven. Om er achter te komen welke plannen en doelen het beste bij een persoon passen, wordt de verbeelding aangewend bij het zoeken naar verschillende mogelijkheden. Een voorwaarde hierbij is dat een mens goed zicht heeft op zijn eigenheid: wie hij is. Er loopt dus een verbindinglijn tussen de psychologische dimensies 'zelfacceptatie' en 'doelgerichtheid' en vervolgens loopt de lijn via het mechanisme handelingsmogelijkheden naar de psychologische dimensie 'persoonlijke groei' wat leidt tot zin en betekenis.

De kritiek van Kafka en Kozma dat er een overlap bestaat tussen de psychologische dimensies zelfacceptatie, persoonlijke groei en autonomie in het model van Ryff,¹²⁰ lijkt in het procesmodel dat ik heb ontwikkeld geen storende factor. Ik heb er voor gekozen om de zes dimensies te laten staan en niet over te gaan tot een simplificatie. Alhoewel alle drie de dimensies in mijn model uitmonden in de ontwikkeling en versterking van de identiteit, doen ze dat toch op hun heel eigen wijze. Zelfacceptatie en autonomie vallen in mijn model onder het kanaal van 'verbinding en inzicht', terwijl persoonlijke groei valt onder het tweede kanaal van 'exploratie en handelingsmogelijkheden'. Dit zou minder zichtbaar worden bij een simplificatie van de dimensies.

¹²⁰ Kafka G. & Kozma, A., The construct validity of ryff's scales of psychological wellbeing (SPWB) and the relationship to measures of subjective well-being, 171-190.

In mijn onderzoek ben ik niet gedetailleerd ingegaan op de manieren waarop de onderlinge dimensies elkaar beïnvloeden. Een onderzoek hiernaar zal naar verwachting meer kennis op kunnen leveren over de plaats en het gewicht van de ene dimensie ten opzichte van de andere.

De gunstige effecten kunnen slechts als zodanig begrepen worden als de psychologische dimensies tussen de mechanismen en effecten worden geplaatst.

Uit het literatuuronderzoek komen een viertal gunstige effecten van de verbeelding naar voren, te weten sociale intelligentie, zin en betekenis, identiteitsontwikkeling en coping. In figuur 2, de verbeeldingsmechanismen en de kerngebieden, zijn deze effecten onder de kanalen 'verbinding en inzicht' en 'exploratie en handelingsmogelijkheden' geplaatst. Op dat moment kon vastgesteld worden dat er in de literatuur aanwijzingen te vinden zijn over een mogelijk verband tussen de verschillende verbeeldingsmechanismen en de effecten. Het beeld werd duidelijker toen de psychologische dimensies er tussen geplaatst werden en er verbindinglijnen zichtbaar werden. De verbeeldingsmechanismen lijken in directe verbinding te staan met de psychologische dimensies uit het multidimensionale model van Carol Ryff en van daaruit lopen er lijnen naar de gunstige effecten van de verbeelding zoals die in de literatuur worden genoemd. Het procesmodel laat mijns inziens zien dat de kerngebieden die in de literatuur gepresenteerd worden als gunstige effecten van de verbeelding op het psychologisch welbevinden van de mens onderdeel zijn van het psychologisch welbevinden.

Verschillende psychologische stromingen spelen een rol in de begripsvorming van het concept verbeelding.

Met betrekking tot de psychologische theoretisering van het begrip verbeelding hebben de psychoanalytici een belangrijke rol gespeeld. Jung, Winnicott, Deri en Ogden hebben de psychologische processen die ten grondslag liggen aan de verbeelding helder gemaakt. Na wat deze 'oude' denkers hebben uitgedacht met betrekking tot de theorievorming rond de verbeelding zijn er naar mijn mening geen wezenlijk nieuwe dingen meer aan toegevoegd. De latere denkers die afkomstig zijn uit de psychologie, filosofie, theologie/geestelijke verzorging en vaktherapie sluiten aan bij de theorie over het onbewuste en bewuste van Jung, de transitionele ruimte van Winnicott, het tweerichtingsverkeer van Deri en de drie posities van Ogden. Dit is kennelijk de basis die nog steeds houdbaar is. Nieuwe denkers (vanaf begin jaren negentig van de vorige eeuw) als Dewey en Alma hebben wel 'fresh words' ingebracht. Ik doel dan op de 'exploratie van mogelijkheden'. Het geeft een

hernieuwde kijk op de werking van de verbeelding, maar het kan wel herleid worden tot de 'potentiële ruimte' uit de theorie van Winnicott.

Daar waar de theoretisering van de psychologische processen rond de verbeelding in handen is van de psychoanalytici, is het empirisch onderzoek dat er in de afgelopen tijd gedaan is naar de invloed van de verbeelding op het welbevinden van mensen in handen van de positieve psychologie. Zoals ik in hoofdstuk 2 beschreven heb, heeft de positieve psychologie een belangrijke bijdrage geleverd aan een veranderde kijk op de geestelijke gezondheid door niet alleen naar afzonderlijke delen te kijken – zoals het gedrag, de biologie of de problemen van de mens – maar naar de hele mens. Deze holistische visie let met name op wat een mens nog wel kan, ook als hij een psychische aandoening heeft.

Het is mijn veronderstelling dat het onderzoek vanuit de geesteswetenschappen, vaktherapie en beide stromingen binnen de psychologie zal leiden tot een steeds beter begrijpen van wat verbeelding is en doet. De verschillende wetenschappen leggen vanuit hun eigen onderzoeksgebied verbinding met het concept verbeelding wat voor het begrip van de veelomvattendheid noodzakelijk is. Daarnaast zou men de uitkomsten van de onderzoeken ook interdisciplinair kunnen bekijken op onderlinge overeenkomsten en verschillen.

4.3 BEPERKINGEN

In de tijd die ik voor dit onderzoek tot mijn beschikking had, heb ik getracht het concept verbeelding zo breed mogelijk te onderzoeken. Ik heb literatuur geraadpleegd uit de geesteswetenschappen, vaktherapie, psychoanalytische en positieve psychologie. Ik heb er naar gestreefd om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen van wat verbeelding is en bewerkstelligt. Dat ik naar volledigheid gestreefd heb, wil echter niet zeggen dat dit ook is bereikt. Op grond van de literatuur die ik bestudeerd en geanalyseerd heb op de werking van de verbeelding, ben ik gekomen tot het procesmodel. Wellicht zijn er nog andere mechanismen werkzaam binnen de verbeelding die ik niet ben tegen gekomen.

4.4 AANBEVELINGEN

Aansluitend bij de vorige paragraaf zou mijn aanbeveling zijn om hetzelfde onderzoek nog eens te doen, maar dan met een compleet andere literatuurlijst. Ik ben grotendeels bij mijn literatuurlijst terecht gekomen via het sneeuwbaaleffect: de ene auteur nodigde uit om een het werk van een andere auteur te bestuderen. Ik heb in mijn zoektocht wel ontdekt dat er behoorlijk wat geschreven is over verbeelding, meer dan ik heb kunnen bekijken. Het materiaal dat toegespitst is op een deelgebied (bijvoorbeeld de sport, (alternatieve) geneeswijzen of het onderwijs) heb ik vanwege de veelomvattendheid moeten laten liggen. Wellicht komen er bij de gedetailleerde

bestudering van deze en andere deelgebieden nog andere mechanismen aan het licht.

Er zou ook voor gekozen kunnen worden om een ander model van psychologisch welbevinden te kiezen en te kijken wat dat oplevert aan overeenkomsten en verschillen ten opzichte van het multidimensionale model van Carol Ryff. Er zou ook onderzocht kunnen worden wat de simplificatie van zes naar drie dimensies oplevert. In dat geval zou men bijvoorbeeld de Zelfdeterminatiemethode van Ryan en Deci kunnen gebruiken.

Het procesmodel zou nader onderzocht kunnen worden op de relatie met de praktijk. Door middel van empirisch onderzoek zou het procesmodel getoetst kunnen worden.

Een andere aanbeveling betreft de persoon van de hulpverlener. De competenties van de psycholoog, geestelijk verzorger, creatief therapeut en elke hulpverlener die de verbeelding gebruikt in zijn contact met cliënten, heb ik in dit onderzoek wel aangehaald in paragraaf 1.3.2 maar omdat dit thema toch buiten het blikveld van dit onderzoek ligt, heb ik het niet verder uitgewerkt. Wellicht zou hier in een volgend (empirisch) onderzoek aandacht aan besteed kunnen worden. Het werken met beelden kan vanwege het soms confronterende karakter ervan, niet zonder de deskundigheid op dit gebied van de hulpverlener.

Literatuur

- Abbott, R.A., 'An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales'. *Population Sample*, volume 97, 2010, 357-73.
- Alders, C.J., *De wereld vóór God. Filosofie van de oudheid*. 2018.
- Alma, H.A., 'Grensverleggende exploratie. Een (godsdienst)psychologische verkenning van Verbeelding'. *Nederlands theologisch tijdschrift*, jaargang 56, 2002.
- Berk, T. van den, *Mystagogie, inwijding in het symbolisch bewustzijn*, Zoetermeer: Meinema, 1999.
- Bohlmeijer, E., 'Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?' *De Psycholoog*, november 2013, 49.
- Byttebier, I., *Creativiteit, hoe? Zo!*, Tiel: Lannoo, 2002.
- Breeuwsma, G., 'Het onschuldige oog: Over ondoelmatigheid in kunst en kindertekening'. *Psychologie en Maatschappij* 91, 2000, 165-75.
- Cullberg, J., *Moderne psychiatrie, een psychodynamische benadering*. Amsterdam: Ambo, 2003.
- Deri, S.K., *Symbolization and creativity*. Madison en Connecticut: International Universities PressInc, 1984.
- Dewey, J., *Art as experience*. New York: Penguin, 1980.
- Dijkstra, J., *Gespreksvoering bij Geestelijke Verzorging*. Uitgeverij Nelissen, Soest, 2007.
- Jongsma-Tieleman, P.E., *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding, een godsdienstpsychologische studie*. Kampen: Kok, 1996.
- Jung, C.G., *De mens en zijn symbolen*, Rotterdam, 1973.
- Kafka G. & Kozma, A., 'The construct validity of ryff's scales of psychological wellbeing (SPWB) and the relationship to measures of subjective well-being'. *Social Indicators Research* 57, 2002, 171-90.
- Loon van, R., *Symbolen in het zelfverhaal*, Assen: Van Gorkum, 1996.
- Mooren, J.H., *Verbeelding, Geestelijke Verzorging en Psychiatrie*, Delft: Eburon, 2008.
- Mooren, J.H.M., *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, Utrecht, 2011/2012.
- Murdoch, I., *Existentialists and Mystics*, New York: Penguin, 1997.
- Muthert, H. & Schaap – Jonker, H., 'Verbeeldingskracht als denkmodus, over trauma, kunst en zoeken naar zin'. *Psyche en Geloof* 26 (1), 2015, 49 – 61.
- Muthert, J.K. & Zock H., 'Relaties verbeeld: Verbeelding als relationeel vermogen'. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, jaargang 16, nr.70, 10-16.
- Pruyn, F., 'De betekenis van verbeeldingskracht in de ontwikkeling van de mens'. *Impuls*, juni 2011, nr.55.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L., 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being'. *Annual Review of Psychology*, 52, p.141-66.
- Ryff, C.D., 'Happiness is everything, or is it?' *Journal of personality and social psychology*, Vol 57, No 6, 1989 1069-1081.
- Ryff, C.D., Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 2014, 10-28.
- Smit, J., *Antwoord geven op het leven zelf. Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging*. Delft: Eburon, 2015.
- Taal, J., 'Imaginatie en creatieve expressie bij kanker'. *Tijdschrift Positieve Psychologie*, nr. 2, April, 2016, 72-80.
- Taal, J., De drie stadia van imaginatie. [www. imaginatie.nl](http://www.imaginatie.nl), 2015.
- Taal, J., 'Imaginatie therapie'. *Tijdschrift voor Psychotherapie* 20, 1994, 227- 46.
- Taal, J. en Krop, J., 'Imagery in the treatment of trauma'. In: *Healing images, the role of imagination in health*, red. A. Sheikh, New York: Routledge, 2003, 396-407.
- Taal, J., 'Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie'. In: *Kanker in Beeld, verwerking door creatieve expressie*, red. C. Holzspies & J. Taal, 8-20. Amsterdam/Wormer: Stichting Kanker in Beeld, 2003.
- Taal, J., 'Psychosynthese en imaginatie in coaching'. *Nederlands tijdschrift voor Coaching* 4, 2007, 55-58.
- Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst*, Amsterdam, 2010.
- Winnicott, D., *Playing and reality*. Hove East Sussex: Psychology Press, UK, 1999.
- Zock, H., 'Religie als transitioneel fenomeen, het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie'. *Nederlands Theologisch Tijdschrift*, 51, 1997.
- Zuidgeest, P., *Levensbeelden, markante metaforen in het zelfverhaal*, Kampen: Kok, 1986.

Gebruikte websites:

www.imaginatie.nl
www.kankerinbeeld.nl

Op YouTube: Carol Ryff over:

- What is happiness and what does the latest research show about it?
- Is purpose good for your health?
- An infomercial about the Ryff Scales of Psychological Well Being

Alma, H.A., Lezing over aandachtvolle verbeelding op 7 april 2018, De Lindenberg.