

Afscheidsrede Hetty Zock

Rijksuniversiteit Groningen, 9 juni 2023

Over plakhandjes, hamers en angsthazen. Verbeelding in supervisie

SAMENVATTING

In supervisie gaat het om de integratie van voelen, denken, willen en handelen van de geestelijk verzorger/pastor, om zo een betere beroepsbeoefenaar te worden. In deze afscheidsrede wordt betoogd en getoond dat beelden hierbij een sleutelrol kunnen spelen. Werken met beelden stimuleert intuïtieve, onbewuste, lichamelijke waarneming. Dit past bij de ‘affective turn’ in de wetenschap, waarbij de nadruk ligt op de lichamelijke verankering van zowel cognities en gevoelens als ook van sociale en culturele interacties. Binnen de geestelijke verzorging zie je dit in de toenemende aandacht voor rituelen en de esthetische dimensie van zingeving. Hoe dit werkt in supervisie zal ik illustreren aan de hand van ervaringen uit mijn eigen supervisiepraktijk.

TEKST

1. Vooraf

Deze lezing is de afsluiting van mijn werk als bijzonder hoogleraar; maar ook de afsluiting van een symposium dat we vandaag hebben gehad. Onze verbeelding is daar op veel manieren gestimuleerd: via taal en muziek, maar ook via beeld, geur, tast. Het ging over hoe je het lichaam en de zintuigen kunt inzetten in de begeleiding bij zingeving en levensbeschouwing – en dat is waar geestelijke verzorging om draait. De insteek was bij je eigen zintuiglijke waarnemingen en lichamelijke ervaringen. Ik heb er enorm van genoten! Het was een prachtig afscheidscadeau. Zelf werk ik als pastoraal supervisor ook graag met beelden, en met wat je precies waarneemt – wat je hoort, ziet, merkt, voelt en ruikt; met wat je lichaam je kan vertellen. Maar, ik moet toegeven, dat heb ik wel moeten leren... Ook al ben ik een gevoelsmens, ik herken me zeer in de volgende observatie van de Groningse dichter en essayist Marjoleine de Vos: ‘Toch voelt men zich nu eenmaal makkelijk een denkend hoofd dat door een lichaam door de wereld wordt gedragen.’ Mijn neiging tot denken en redeneren werd tijdens mijn sterk cognitief georiënteerde opleiding theologie aan de Universiteit Leiden verder gestimuleerd. Daar heb ik heel veel geleerd, maar denken en voelen, rationeel-

analytisch functioneren en intuïtief, gevoelsmatig en verbeeldend functioneren – dat was bij mij lange tijd niet echt geïntegreerd.

Een beetje paradoxaal natuurlijk dat ik nu 30 minuten ga praten – óver het werken met beelden en verbeelding in supervisie. Maar uiteraard past dat wel bij de rol van docent en onderzoeker, waar ik vandaag afscheid van neem. Vergeef me dus dat ik hier mijn theoretische, analytische kant de ruimte geef. (Al heeft Arie me ervoor gewaarschuwd dat niemand in zo'n afscheidsrede zit te wachten op veel theorie.) In ieder geval hoop ik zowel met woorden als met beelden (dan wel met beeldende woorden) over te brengen hoe denken en voelen, beeld en taal, hoofd en lichaam samenhangen. En waarom beelden zo'n rijke ingang bieden in supervisie, in geestelijke verzorging – en trouwens ook in het leven in het algemeen.

Voor mij is supervisie het middel geweest waardoor dit alles bij elkaar kwam.

2. Supervisie – integratie via beelden

Tijdens de nascholing voor predikanten op Hydepark, ruim 30 jaar geleden, kwam ik in een groep onder leiding van pastoraal supervisor *Corja Menken-Bekius*. Toen ik haar bezig zag, was ik direct verkocht, en dacht: 'dat wil ik later ook'. Door de humoristische, speelse en verbeeldingsrijke manier van werken, die je bracht bij waar het werkelijk op aankomt – in wat er ook aan de orde was. Corja was mijn grote inspirator en voorbeeld, en heeft mij op het pad van de supervisie gezet.

Supervisie bood mij precies wat ik nodig had naast mijn werk aan de universiteit: de integratie van denken en voelen – zowel persoonlijk als in het werk. Supervisie is een leer methode om je (verder) te ontwikkelen, te groeien als beroepsbeoefenaar. Het draait om de integratie van alles wat je als persoon in huis hebt, in een bepaald beroep, in een bepaalde werksituatie; tegen de achtergrond van een bepaalde socioculturele context. De persoon staat centraal, daar ga je mee werken. Binnen de persoon gaat het om de integratie van drie dingen: denken, voelen en handelen. In het centrum daarvan staat 'willen': dat staat voor iemands 'drive': motivatie, engagement; je betrokken zijn in en op de wereld en de mensen om je heen, ook in je werk. 'Willen' is verbonden met je waarden en idealen, en met spiritualiteit: met wat je raakt, waardoor je bewogen wordt. 'Willen' is de aandrijfjas, het vliegwiel – waarin alles binnen de persoon samenkomt en dat aanzet tot concreet handelen.

In het vervolg van mijn betoog zal ik laten zien dat werken met beelden en het lichaam een centrale rol spelen in dit proces van integratie. We weten uit ervaring dat beelden dit effect kunnen hebben, maar waarom is dat? En hoe gaat dat precies in zijn werk? Bij de

voorbereiding realiseerde ik me pas goed dat dit ook heel relevant is om te begrijpen waarom en hoe geestelijke verzorging werkt. Geestelijk verzorgers zijn gericht op faciliteren en stimuleren van het proces van zingeving; een proces waarin mensen met huid en haar, hart en ziel, lichaam en geest betrokken zijn. Geestelijk verzorgers hebben altijd al gewerkt met beelden en het lichaam. Met behulp van symbolen en verhalen, rituelen en sacrale ruimtes uit de grote levensbeschouwelijke en religieuze tradities; maar ook met beelden en praktijken uit het dagelijks leven en de bredere populaire cultuur. Werken met beelden is voor hen dus niets nieuws; maar toch was en is GV vooral een talig beroep, en komt het lichaam er meestal bekaaider af.

3. GV als talig beroep; van het narratieve naar het affectieve paradigma

Ik herinner me dat Corja ooit vertelde over een symposium in de jaren '90 van de VGVZ (de Beroepsvereniging voor geestelijk verzorgers). Men had daar een cabaretier gevraagd om aan het einde van de dag te reageren op wat hij gehoord had. Hij kwam de zaal van achteren binnenlopen met van die enorme nep-oren op zijn hoofd. Een toelichting was niet meer nodig: één beeld kan sneller iets duidelijk maken dan vele woorden. In dit geval: dat geestelijk verzorgers 'luisteren' het allerbelangrijkst vinden – toen, en nu nog steeds.

Alles staat en valt met goed luisteren. Nu kun je luisteren op verschillende niveaus en met verschillende doelen. Het gaat natuurlijk om wat je vervolgens doet met wat je gehoord hebt. In de praktijk is dat voor geestelijk verzorgers meestal: in gesprek gaan over wat je hoort. Luisteren en praten, dus. En daarbij werken met verhalen – het levensverhaal van de gesprekspartner, en inspirerende verhalen uit de culturele en religieuze tradities. Het narratieve paradigma staat dan ook centraal binnen de geestelijke verzorging.

Geestelijke verzorging is dus een talig beroep. Geestelijk verzorgers zijn er heel goed in om via beeldende taal zinragen en spiritualiteit ter sprake te brengen.¹ In een recent artikel spraken een paar collega's-docenten GV over geestelijk verzorgers als 'woordschilders'.² Een prachtig voorbeeld daarvan vind ik de vaak gehoorde omschrijving van wat een geestelijk verzorger doet als: 'Iemand tevoorschijn luisteren'. (Al is die beeldende taal niet altijd handig in de samenwerking met andere zorgverleners, die in de regel meer rationeel-analytisch ingesteld zijn.)

¹ Het is dan ook niet toevallig dat werken met beelden in supervisie – dat ook een heel talig beroep is – het eerst door pastoraal supervisors is geïntroduceerd. Körver & Regouin, *Professionele begeleiding en spiritualiteit*

² Word painters. In: Den Toom e.a., *Rearranging the domain*.

De laatste 10 jaar zien we echter een grote verschuiving: er is steeds meer aandacht voor het werken met rituelen, muziek, foto's en beeldende kunst: met zintuiglijke en lichamelijke ervaringen; met niet-talige beelden en verbeelding. Met wat in de beroepsgroep de esthetische dimensie van zingeving wordt genoemd.³ Een paar voorbeelden op de slide.⁴

De geestelijk verzorgers in de zorg voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking zullen denken: 'Hè hè, hebben ze het eindelijk ook door?' Zij werkten allang met het lichaam en de zintuigen (denk bijvoorbeeld aan snoezelvieringen). Maar nu is het 'all over the place'. Waar komt die grote aandacht voor het lichamelijke vandaan? Ik noem twee verklaringen.

Als eerste: Kan dat zijn omdat traditionele religieuze taal niet altijd meer aanspreekt? Dat er geen vanzelf-sprekende taal, verhalen en rituelen meer zijn, voor het domein van zingeving en spiritualiteit? Daarmee wordt ook de beeldtaal van verhalen minder goed, minder gemakkelijk verstaanbaar. Mensen ervaren en geloven wel dat er 'iets is', 'iets meer, iets groters' (of ze verlangen daarnaar)⁵; maar dat blijkt moeilijker te vatten in de traditionele woorden, verhalen en rituelen. Werken vanuit lichamelijke en zintuiglijke ervaringen biedt dan een nieuwe ingang tot zingeving en spiritualiteit.

Dat is zeker een deel van de verklaring voor de nieuwe aandacht voor het lichaam binnen de geestelijke verzorging; maar die aandacht is veel breder. En dat is mijn tweede verklaring: de invloed van de zogenaamde 'affective turn' in de sociale en geesteswetenschappen: insteken bij lichamelijkheid en de emoties, in plaats van bij taal en 'discourse'. Het zijn recente inzichten uit de neurowetenschappen en emotietheorieën over de relatie tussen lichaam en geest die aan deze nieuwe insteek ten grondslag liggen.

4. *The affective turn*

Illustratie: Vrij groepsgesprek

Tijdens mijn opleiding als pastoraal supervisor kregen we een training over groepsdynamiek geleid door Piet Zuidgeest. We hielden een zogenaamd 'vrij groepsgesprek' (iets uit de sensitivity hoek, maar wel een light variant). Dat houdt in dat je 20 minuten met elkaar spreekt, zonder agenda; het gesprek wordt opgenomen en je gaat daarna de interacties binnen de groep analyseren. Heel spannend allemaal. Wij letten natuurlijk erg goed op wat we tijdens

³ Een concept geïntroduceerd in de Beroepsstandaard in 2015.

⁴ Je ziet het ook in de recente aandacht binnen de GV voor het begrip resonantie van Hartmut Rosa, waarin het gaat om ons belichaamd-in-de-wereld staan. Olsman, Alma. Rosa: "Resonance describes our being-in-the-world and our embodied relationship with the world." (Olsman, Theopoeticism p.319).

⁵ God in Nederland/Joep de Hart

het gesprek zeiden. Toen we na afloop de opname gingen bekijken, deed Piet Zuidgeest dat eerst zonder het geluid aan te zetten. Die hadden we niet zien aankomen. Ongelofelijk, hoe je de communicatie in de groep kon analyseren aan de hand van de gezichtsuitdrukkingen en de lichaamshouding. Je zag iemand heel vuil naar haar buurman kijken – en dat bleek achteraf niet echt aan te sluiten bij wat die persoon zei (was niet ‘congruent’, zoals dat heet). Maar wij, supervisors-in-opleiding, allemaal met ervaring als geestelijk verzorger of pastor, hadden niet eens aan het lichaam gedacht... Beetje dom, om dat fantastische instrument – het lichaam – te laten liggen!

Embodiment

‘Embodiment’ – belichaming, lichamelijkheid: dat is het centrale concept in het affectieve paradigma. Het lichaam is ons fundament. We leren de wereld primair kennen via ons lichaam. De godsdienstpsycholoog, filosoof en psychotherapeut James W. Jones⁶ zegt in zijn baanbrekende studie *Living Religion*, ‘Embodiment and embodied processes and activities play a foundational role in all perceptual experiences, our emotional states, and our cognitive processing.’ Het lichaam is bepalend voor hoe en wat we waarnemen, wat we voelen en wat we zeggen en denken. En daarmee ook voor wat we doen, hoe we met elkaar omgaan.

Dat wil niet zeggen dat taal en denken niet belangrijk zijn, maar dat ze bepaald worden doordat we een lichamelijk wezen zijn; door lichamelijke waarnemingen en affectieve ervaringen. Zoals we zullen zien bouwt cognitief functioneren – rationele analyse, argumentatief/discursief denken – voort op ons lichamelijk en affectief functioneren. Jones⁷ spreekt van van ‘the mind-suffused body’ en ‘the embodied mind’⁸ – het van geest doordrongen lichaam en de belichaamde geest.⁹

Het lichaam bepaalt dus niet alleen onze waarneming en emoties, maar ook onze cognitieve vermogens – hoe we denken en kennis verwerven. Dat zie je alleen al aan de manier waarop wij praten. Let maar eens op hoeveel ruimtelijke en lichamelijke metaforen we in onze taal gebruiken: we spreken over ‘hogere’ en ‘lagere’ niveaus (daar zit een waardering in, en daarom mag je dat niet meer zeggen – maar we voelen die waardering wel). Of denk aan ‘Pas op de plaats maken’. ‘Een ander perspectief innemen’. ‘Je oriënteren op een nieuwe baan’. Ook binnen de geestelijke verzorging zie je dat. Opvallend vind ik dat de laatste jaren

⁶ Jones, *Living Religion*: een goed boek over de relevantie van deze nieuwe inzichten voor spiritualiteit.

⁷ Jones, *Living Religion*: een goed boek over de relevantie van deze nieuwe inzichten voor spiritualiteit.

⁸ P. 74. Continuum

⁹ ‘Embodiment shapes what we see, hear, taste, sense, and experience’, stelt hij (2019, p. 17).

steeds vaker gesproken wordt over het domein van geestelijke verzorging als:

‘levensoriëntatie’ of ‘bestaansoriëntatie’¹⁰ – als vervanging van de termen

‘levensbeschouwing en zingeving’. Deze oude termen zouden een te cognitieve en statische klank hebben, en minder de beleving, het proceskarakter en het niet-maakbare van zingeving en spiritualiteit benadrukken. De ruimtelijke metafoer biedt daar wel ruimte voor.

Door de focus op het lichaam krijgt ook het binnen de geestelijke verzorging en supervisie centrale concept ‘betekenis’ een bredere lading. Dat wat betekenisvol, zinvol is, is breder dan cognitief inzicht. Het is gefundeerd in het lichaam: in zintuigelijke, sensomotorische ervaring, en in hoe we met emoties omgaan. [Mark Johnson, *The meaning of the body*.¹¹] Lichamelijke ervaringen en zintuiglijke waarnemingen leveren betekenisvolle inzichten op. Een voorbeeld uit mijn supervisie praktijk:

Illustratie: Antje¹² met haar ‘tools’

Antje is 40 jaar en heeft 10 jaar ervaring als geestelijk verzorger. Ze zit niet lekker in haar vel in haar huidige baan. Ze merkt bij zichzelf dat ze vacatures aan het bekijken is en ervan uitgaat dat ze niet heel lang in deze functie zal blijven; maar ze weet niet precies wat ze wil. Ze praat veel en associatief en raakt af en toe in haar vele gedachten verstrikt. Om haar te helpen ontdekken wat ze wil, vraag ik haar in mijn werkruimte rond te lopen en een object te kiezen dat aangeeft hoe ze op dit moment in haar werk staat. Ze kiest een open kartonnen doos, met wat spulletjes erin, en gaat ermee rondlopen. We merken op dat ze de doos wat van haar lichaam af houdt. Ze zet de doos neer op een tafel, een stukje verwijderd van waar we zitten. ‘In de doos zitten mijn tools’, zegt ze. ‘Ik voel dat ik in mijn huidige werk niet alles wat ik in huis heb kwijt kan. Maar ik voel ook dat ik nog niet al mijn tools heb uitgepakt, en gebruikt - dat wil ik nog gaan proberen. Dus ik stop even met naar andere banen kijken.’ Haar lichaam wees haar de weg naar wat ze precies voelt, wat ze in huis heeft en wat ze wil gaan doen.

5. Nelleke Nicolai: een intersubjectieve dans

¹⁰ Mooren, Alma, Schumann – geïnspireerd door Charles Taylor.

¹¹ Ulf Cronquist in recensie van Johnson: Betekenis is ‘meer dan woorden en gaat dieper dan concepten’.

¹² Groningse namen als pseudoniemen

Een auteur van wie ik veel geleerd heb over de samenhang tussen voelen en denken, lichamenlijk-emotioneel en cognitief functioneren, en de rol die beelden daarbij spelen, is Nelleke Nicolai. Zij is een psychotherapeut en psychoanalytica die heeft geschreven over emotieregulatie en de rol van het lichaam in psychotherapie. Ze gebruikt recente inzichten uit de neurowetenschappen en de emotietheorie. (Denk aan auteurs als Nico Frijda, Antonio Damasio en de relationele psychoanalyticus John Bowlby.)

Nicolai onderscheidt de volgende lagen in menselijk affectief, gevoelsmatig functioneren: affecten, emoties en gevoelens. Het lichaam heeft het primaat, alles begint bij lichamenlijk ‘aangedaan’ worden, geraakt worden in de interactie met onze omgeving.

-*Affecten* zijn lichamenlijke reacties op prikkels (van binnen of buiten het lichaam). Ze worden automatisch opgeroepen, zijn verbonden aan het autonoom zenuwstelsel. Je voelt een klem om je maag, een zinkend gevoel in je benen, een spanning in je schouders. Dat zijn lichamenlijke waarnemingen (hier al gevat in beeldende woorden), van hoe je een situatie beleeft, hoe je reageert op wat er binnen en buiten je lichaam gebeurt. Die lichamenlijke waarnemingen zijn impliciet, ze spelen zich onbewust af. De uitwerking kun je wel bewust waarnemen: Je ziet bijvoorbeeld dat Antje de doos wat van haar lichaam afhoudt.

-*Emoties*: Affecten kunnen pas bewust worden als ze herkend worden in de vorm van emoties: emoties zijn affecten die je hebt leren voelen en herkennen. Ze hebben een universeel karakter (al kan de uiting ervan cultureel heel anders zijn). Bekend is de onderscheiding van 6 basisemoties: vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing, afschuw.^{13 14} Je herkent ze aan gezichtsuitdrukking en aan het lichaam. Denk aan een jong, gefrustreerd kind dat rood aanloopt, zijn vuisten balt en hard slaat – een kind dat stikt in zijn woede. Je zegt dan kalmerend: ‘Je bent boos, hè!’ In hoe de omgeving de emoties benoemt en erop reageert, leer je wat boosheid is en hoe je die mag uiten. (Wel of niet er op slaan, erover praten.) Zo worden er ‘neurologische kaarten’ (emotieschema’s) aangelegd in de hersens (in de rechter hersenhelft), die automatisch worden opgeroepen als ze getriggerd worden.¹⁵ Die kaarten ontstaan door alle representaties en beelden die daarover aangereikt zijn tijdens je opvoeding, door de culturele omgeving, én door je eigen levenservaringen.

En nu komt er iets belangrijks om de link naar het belang van beelden te leggen: Emoties zijn niet direct toegankelijk voor het talig bewustzijn. (Dat merkten we ook in dat

¹³ Soms versimpeld in de 4 b’s: blij, boos, bang, bedroefd.

¹⁴ Emoties zijn meestal tijdelijk, ze ebben weer weg, maar ze kunnen ook een gevoelstoestand worden – bijvoorbeeld als je iemand als ‘bozig’ zou typeren.

¹⁵ Emotieschema’s zijn ‘automatische programma’s’.

vrij groepsgesprek). Dat komt omdat in de rechterhersenhelft -waar de emoties huizen- geen woorden en cognities zijn opgeslagen, maar vooral beelden, visueel opgeslagen herinneringen met een affectieve lading. Daar zitten de emotionele kaarten die getriggerd worden. Nicolai benadrukt dan ook dat niet gedachten primair zijn (= de cognitieve evaluaties van wat er gebeurt), maar deze emotionele reacties. Je kunt niet, zoals de (radicale) cognitieve therapie stelt, emoties afleren door erover te denken. Wat we wel kunnen controleren is de expressie, hoe we emoties uiten.

Daarvoor is het nodig dat ze op een of andere manier bewust worden. Zoals Piet Zuidgeest bij ons deed, door de opname zonder geluid af te spelen. Je kunt je bewust worden van emoties door hun lichamelijke manifestatie, je merkt ze in je lichaam (denk weer aan Antje). Maar ze kunnen ook door anderen herkend worden aan de expressie en aangevoeld worden door emotionele resonantie en empathie, dat voor een groot deel berust op de onbewuste werking van spiegelneuronen (empathie). Als een ander dan vertelt wat deze bij jou ziet en voelt, kun je je eigen emoties gaan herkennen, je er bewust van worden en er betekenis aan geven.

-Dan spreek je van *gevoelens*: Nelleke Nicolai definieert gevoelens als cognitieve bewerkingen van emoties. Het zijn emoties waar je je bewust van bent, waar je over kunt spreken en die je van een persoonlijke betekenis hebt voorzien. Nicolai noemt het geverbaliseerde gevoelens: ze zijn gesymboliseerd in taal, en dan kun je erover spreken. Door in gesprek met een ander de beelden, herinneringen en associaties die een emotie bij je oproept te benoemen en erover na te denken, kun je ontdekken wat de betekenis ervan voor jou is. Beelden hebben zo een scharnierfunctie tussen het meer onbewuste gevoelsleven en de bewuste, talige, rationele verwerking daarvan. Door het vermogen te spreken en verhalen te vertellen krijgen de emoties betekenis. Een voorbeeld uit supervisie.

Illustratie: Fokko: boos en bang

Fokko is een aardige, verbaal sterke geestelijk verzorger van begin 40 met een groot lijf. Hij is woedend op zijn leidinggevende. Hij voelt zich door hem totaal niet serieus genomen tijdens een gesprek over een andere invulling van zijn werk. Fokko heeft het gevoel dat zijn leidinggevende niet eerlijk is en zich afschermt, en dat roept bij hem morele verontwaardiging op. Hij fulmineert: ‘Die man is toch zelf geestelijk verzorger, hij duikt weg, laat zich niet zien; en zo weinig empathisch als hij met mij omgaat, zo ga je toch niet met mensen om!’

Fokko gebaart druk en wordt rood. Uit zijn lichaamshouding blijkt echter ook iets anders dan boosheid en morele verontwaardiging: angst, onzekerheid; hij duikt zelf weg, lijkt zich bedreigd te voelen.¹⁶

We staan tijdens de supervisiesessie stil bij zijn verschillende lichamelijke en emotionele reacties. Het beeld van een angstig en verontwaardigd kind komt naar boven. Fokko realiseert zich dat zijn heftige emoties ook te maken hebben met onderliggende gevoelens van tekort gedaan zijn, niet gezien worden, geworteld in zijn eigen biografie. Maar die sterke gevoelens hebben tegelijk ook te maken met zijn kernwaarden als geestelijk verzorger: authentiek en empathisch zijn – de ander echt zien zoals deze is en diens gevoelens serieus nemen.¹⁷ Door stil te staan bij zijn emotionele reacties en wat die oproepen, kan Fokko vanaf een afstand kijken naar wat er gebeurde in het gesprek met zijn leidinggevende. Wat liet hij daar van zichzelf zien? Niet zijn eigen authentieke, empathische zelf als geestelijk verzorger – wat hij graag gewild had -, maar eerder het tekort gedane, bozige kind.

In supervisie heet dit: reflecteren. Vanuit verschillende perspectieven en met verschillende vermogens kijken naar wat er gebeurt. Om de vertaalslag te maken van lichamelijke en emotionele gewaarwordingen naar betekenisvolle gevoelens, en handelingsopties die daarbij horen, zijn taal en analytisch denken onmisbaar. Niet iedereen kan zo gemakkelijk en snel reflecteren als Fokko. Maar leren kijken naar de reacties van je eigen lichaam is hier altijd heel behulpzaam bij.

Een bredere visie op betekenisgeving

Nog even terug naar Nelleke Nicolai. In haar neuropsychologische visie op het gevoelsleven hanteert zij een bredere opvatting van ‘betekenisgeving’ die zowel voor geestelijke verzorging als voor supervisie waardevol is.¹⁸ Zij ziet betekenisgeving als een lichamenlijk, relationeel proces, waarbij alle niveaus van ‘begrijpen’, ‘verstaan’ een rol spelen:¹⁹ intuïtief via lichaamsgebaarwording en bewustwording van emoties, die gekoppeld zijn aan emotioneel geladen beelden, ervaringen en herinneringen. En via taal en analytisch denken kom je dan vervolgens tot meer, beter begrip. Intuïtief-affectief begrip en discursief begrip moeten op

¹⁶ Emoties zijn vaak ambivalent: uit gezichtsuitdrukking, lichaamshouding blijken verschillende dingen.

¹⁷ Wat hem helpt is om op de flipover zijn verschillende gevoelens te noteren, en die te koppelen aan andere aspecten van hemzelf/sociale posities (volgens de theorie van het dialogisch zelf, van Hubert Hermans): hij als kind, als jonge vader, als gedreven geestelijk verzorger, die vindt dat hij te kort schiet. Dat stimuleert hem om van een afstand te kijken naar zichzelf en naar de interactie met zijn leidinggevende.

¹⁸ Vergelijkbaar met de visie van James W. Jones.

¹⁹ Vergelijkbaar met visie Jones in Living religion – ch. 3: ‘Meaning-making: an embodied relational process’. P. 91 vv

elkaar betrokken worden. Het is dus van belang dat de lichamelijke impliciete waarneming van affecten, van ‘aangedaan worden’, omgezet wordt naar bewuste, geverbaliseerde gevoelens. Daar kun je vervolgens cognitief mee aan de slag: door erover te denken, morele en tactische afwegingen te maken voor het handelen. **Beelden spelen hierbij een belangrijke rol, als schakel tussen het gevoelsleven, waar je lichamenlijk en intuïtief toegang toe hebt, en het talig, rationeel-analytisch bezig zijn – tussen denken en voelen, hoofd en lichaam.**

Werken met beelden is daarmee een koninklijke ingang in het gevoelsleven. En zo krijg je ook toegang tot diepere lagen, tot de motivatie en de inspiratie van mensen.²⁰ Daarom steken zowel geestelijk verzorgers als supervisoren juist bij het gevoelsleven in, en daarom gebruiken ze zo graag beelden. In supervisie vraag je: Wat raakt jou, in de casus die je inbrengt? Op welke lagen word je geraakt? Wat zag je gebeuren en wat deed dat met jou? Lichamelijke gewaarwording is daarbij van het grootste belang. Door hierover te spreken, te communiceren, er beelden bij op te roepen en erover te vertellen kan wat je voelt en waarneemt ‘bewerkt’ worden: Hoe kijk je daarnaar, met al je beroepskennis en met je morele kompas? En vervolgens: wat wil je gaan doen met wat je ervaart, waarneemt en denkt? En hier komen ook rationele cognitieve vermogens aan bod: redeneren, zorgvuldig analyseren, uiteen zetten zodat er nieuwe verbanden gelegd worden en nieuwe betekenissen ontstaan. Beelden vormen zo de schakel naar cognitieve bewerking van gevoelens.

6. Werken met beelden in de supervisiepraktijk – werkvormen en functies

In het laatste deel van mijn rede geef ik nog een paar voorbeelden van hoe ik in mijn supervisiepraktijk werk met beelden.

Werkvormen met beelden

Bij een kennismakingsgesprek vraag ik iemand altijd om een kaart uit te zoeken, om aan de hand daarvan iets over zichzelf te vertellen; of om aan te geven: hoe sta je momenteel in je werk, en waar wil je over 1 jaar staan. Ik doe dat omdat een kaart kiezen niet directief is,

²⁰ Zo helpen beelden helpen de integratie en in een ‘flow’ te komen met je omgeving. De supervisor en coach *Fred Korthagen* spreekt hier van de ‘lift’, tussen denken, voelen, willen en handelen (al localiseert hij deze naar mijn smaak te letterlijk op 1 plek in het lichaam). Door een voortdurende liftende beweging, op en neer, heen en weer tussen de verschillende lagen in jezelf kun je in een *flow* komen. Korthagen baseert zich op de positieve psychologie: hij zet in bij kernkwaliteiten, op positieve gevoelens en de kracht van mensen (net als geestelijk verzorgers doen). Dit leidt tot een diepere vorm van reflectie (wat hij ‘kernreflectie’ noemt) dan probleem- en oplossingsgerichte reflectie. Als je alle lagen in jezelf serieus neemt en insteekt bij wat jou raakt en wat jij kunt, kom je in een flow. Beelden empoweren, brengen je bij je kracht en wat echt belangrijk voor je is. Beelden helpen de integratie en in een ‘flow’ te komen met je omgeving.

mensen vrijlaat in wat zij willen zeggen en laten zien. Maar ook om direct de gevoelslaag aan te spreken, en zo de intuïtieve waarneming te stimuleren.

Verder vraag ik aan het slot van elke sessie altijd om een beeld dat op dat moment bovenkomt. Dat kan over allerlei dingen iets zeggen: een inzicht opgedaan in een casus; een gevoelstoestand; een inzicht in zichzelf; de interactie tussen supervisor en supervisant; een verlangen; of een voornemen iets te gaan doen.²¹

Een kort voorbeeld van dat laatste:

Illustratie: handelingsintentie Hillechien

Aan het einde van een sessie waarin ze weer erg bezig is geweest met haar twijfels over zichzelf als geestelijk verzorger komt het beeld van een hamer bij Hillechien op. ‘Nu is het uit!’, zegt ze, met haar hand een slag gevend met een denkbeeldige hamer. Ze bedoelt: ik stop met piekeren, met eindeloos bezig zijn, of ik dit nu wel of niet blijf doen. Ik ga gewoon aan de slag.

Een functie van het vragen van een slotbeeld bij een sessie is ook om samen te vatten wat blijft, wat blijkbaar belangrijk was. Het fungeert dan ook als een ‘haakje’, een schakeltje voor het vervolg van het supervisie proces.

Illustratie: Bente

Dat was zeker het geval bij Bente, een enthousiaste beelddenker, die het werken met beelden in supervisie met graagte omarmde. Zij verslaat me door in de slotevaluatie een doos met voorwerpen mee te nemen, die de ‘oogst’ van het supervisietraject symboliseren – en daarvan bij mij achter te laten wat ze niet meer nodig heeft. Wat bij mij achterbleef zijn o.a. de plakhandjes (daar zijn ze dan) – van die kleverige, plastic dingen die je op een deur gooit, en die daar dan even blijven plakken. Voor Bente was dit het slotbeeld van een eerdere supervisiebijeenkomst: het stond voor haar neiging zich vast te klampen aan mensen in lastige situaties, alles onder controle te houden – ‘het blijvende risico van vasthouden en omhelzen/verstikken’, zoals ze het formuleerde. Haar uitdaging is dus ‘loslaten’. Om te illustreren hoe dat werkt gooit ze het plakhandje tegen de deur in mijn werkruimte en we kijken hilarisch toe hoe de vingertjes geleidelijk loslaten en het handje naar beneden valt.

²¹ handelingsvoornemen

Een andere manier om met beelden te werken is in de bespreking van een casus of verbatim, zoals ook in KPV-trainingen gebeurt: Heb je een beeld bij de geestelijk verzorger, de gesprekspartner, hun interactie? De functie hiervan is om snel een focus aan te brengen voor de bespreking. Beelden helpen ook vaak om een ander perspectief in te nemen: *reframing*²² – er op een andere manier naar kijken. Een laatste voorbeeld, om dit te illustreren:

Illustratie: Trijntje

Trijntje is een gedreven geestelijk verzorger in de verpleeghuiszorg. Ze is heel getalenteerd, maar wil wel heel veel tegelijk leren, en raakt daar regelmatig gefrustreerd over. Ze brengt de casus in van meneer C., een depressieve pastoraal, die er ieder gesprek opnieuw over begint dat zijn depressie een straf van God is. Trijntje snapt ook wel dat je daar niet zomaar een helpender Godsbeeld naast kunt zetten, maar ze is gefrustreerd dat meneer C. er zo in vast blijft zitten, dat er geen enkele ontwikkeling te zien is. Gevraagd naar een beeld over haar interactie met meneer C., komt bij haar het beeld van een bloem bij haar boven: ‘Een bloem groeit niet door eraan te trekken,’ zegt ze. Dit inzicht helpt haar om anders naar meneer C. te kijken. En het is tegelijk een liefdevolle vermaning voor haarzelf, die zo ongeduldig kan zijn over haar eigen ontwikkeling.²³

Functies van beelden

Samengevat vind ik dit de drie belangrijkste functies van het werken met beelden:

- De gevoelslaag aanspreken. Zo stimuleer je ook lichamelijke en zintuiglijke vormen van waarneming, die minder bewust zijn. En zo bereik je de diepere laag van iemands ‘drive’, motivatie, en inspiratie. Beelden zijn daardoor heel persoonlijk en liggen vaak ‘gevoelig’. Het is dan ook een voorwaarde dat mensen zich veilig voelen als je ermee werkt. De ander dient altijd het kompas te zijn.
- Een andere ingang in een casus zoeken, waardoor je een nieuw perspectief of een andere betekenis op het spoor kunt komen. (*Reframing*)
- Een beeld helpt om te focussen, en als ‘haakje’ om de ontwikkeling tijdens een supervisieproces vast te houden.

²² Donald Capps, *Reframing*

²³ [Tja, dat gaat vaak samen. Hoe vaak je er niet tegenaan loopt dat iets ontdekken dat bij jezelf speelt, een houding of eigenschap van jezelf, die uit je ook in je werk. Hoe vaak ik niet zeg tegen een supervisant, als ik een advies geef, aandacht vraag voor een onderbelicht aspect: ‘ja, hoor wie het zegt’ – ik ben zelf ook vaak in deze valkuil getrapt, heb dit over het hoofd gezien, heb dit moeten leren.]

7. Conclusie

Deze zoektocht naar de verbinding tussen hoofd en lichaam heeft me nieuw inzicht opgeleverd in waarom beelden nu eigenlijk werken, en hoe dan. Verrassend vond ik hoe goed de neuropsychologische visie van Nelleke Nicolai over emoties en menselijke interacties aansluit bij geestelijke verzorging: Zij schetst betekenisgeving als een cognitief-affectief en relationeel proces, dat primair verankerd is in het lichaam.

Werken met beelden past in deze belichaamde, relationele manier van zoeken naar betekenis, omdat beelden het scharnierpunt vormen tussen het meer onbewuste emotionele, affectieve leven en het meer bewuste denken en analyseren. Beelden werken, omdat ze een beroep doen op alle dimensies van waarneming. Zo helpen ze bij diepere lagen te komen – je ‘drive en spiritualiteit; bij wat werkelijk van belang is.

Beelden zijn vaak verrassend: ze openen nieuwe perspectieven en kunnen je op een ander been zetten. Werken met beelden levert zo een rijker begrip op en het stimuleert de integratie tussen denken, voelen, willen en handelen – in supervisie en daarbuiten.

Voor geestelijk verzorgers, die altijd al met beelden werkten, is het affectieve paradigma, met de nadruk op lichamelijke en zintuiglijkheid, een aanvulling op het narratieve paradigma en het talig werken.

Ik wist natuurlijk allang dat beelden werkten, maar als analytisch ingesteld mens vind ik het prettig nu beter te begrijpen waarom dat zo is. Beelden zijn geen wondermiddel, en ze werken ook niet altijd en niet voor iedereen. Er zijn mensen die meer talig en conceptueel ingesteld zijn, en mensen die meer visueel ingesteld zijn. Beelden gaan ook vaak hun eigen weg, je kunt ze niet dwingen en niet altijd cognitief bewerken. Maar ze helpen wel om te komen bij waar mensen werkelijk geraakt worden, en om hoofd en lichaam, voelen en denken te verbinden. En het is ook gewoon verschrikkelijk leuk om ermee te werken.

Tot slot: u vraagt zich misschien af waar de angsthaas gebleven is. Die is gelukkig vandaag in geen velden of wegen te bekennen.