



ELENCHIS

business in being

Instructies voor de visualisatie als je deze wilt doen met anderen:

De visualisatie begint met een beschrijving van een landschap waar jij of je coachklant doorheen wandelt. Deze beschrijving is bedoeld om de juiste sfeer neer te zetten die het zien van transpersoonlijke beelden mogelijk maakt. Natuurlandschappen blijken op een of andere manier goed te werken in visualisaties omdat ze makkelijk verwijzen naar openheid en rust. Het landschap hoeft niet eens van deze wereld te zijn maar kan mythische trekjes hebben. In de eerste fase van de visualisatie – de fase waarin je beschrijft en de setting neerzet – zorg je er ook voor dat je coachklant zich op een dieper niveau kan ontspannen.

Met het laten landen van je coachklant in het landschap heb je een setting gecreëerd waarin de Gestalte kan opkomen. Dat is de tweede fase van de visualisatie. Het is belangrijk om aan te geven dat de Gestalte bij het landschap hoort en dat deze de kwaliteiten heeft die bij het landschap horen. Dit zijn kwaliteiten die verwijzen naar onze eigen transpersoonlijke kwaliteiten.

De Gestalte kan duidelijk waarneembaar zijn maar kan ook een transparantere vorm aannemen. In sommige gevallen heeft de Gestalte helemaal geen vorm maar wordt hij gevoeld als aanwezigheid of gehoord als stem. Sommige Gestalten hebben de vorm van een man, vrouw of kind maar soms zijn het beelden van dieren, dwergen, feeën of beelden van monniken of wijze mannen en vrouwen. In een visualisatie die ik ooit in een groep deed, kwam bij iemand de figuur van ET naar voren, een figuur uit de gelijknamige film. De persoon in kwestie was enorm geraakt door de liefdevolle ogen vol onschuld van dit mythische figuurtje.

In de derde fase maak je contact met de Gestalte. Dit contact kan heel stil zijn, maar er kan ook een gesprek ontstaan. Er kunnen woorden zijn maar in sommige gevallen zijn er alleen maar gevoelsmatige uitwisselingen. Neem alle tijd hier want de Gestalten vertonen de meest uiteenlopende transpersoonlijke kwaliteiten zoals warmte, vrolijkheid, wijsheid, lichtheid, kracht of uitstraling.

Door een dergelijke kwaliteit recht in het gezicht te kijken wordt je coachklant als vanzelf geraakt en kunnen intense gevoelens door iemand stromen: gevoelens van openheid, dankbaarheid, geraaktheid of ontroering. Je coachklant voelt de openende en verruimende werking van de visualisatie op zijn eigen gemoedstoestand. Of zoals iemand een keer zei 'het is alsof ik naar een hoger niveau van mijzelf werd getild'.

Wat ook kan gebeuren is dat de ontroering zo sterk is dat iemand dichtklapt of een superego-aanval krijgt. Zo'n superegoboodschap kan dan iets luiden in de trant van 'ja, ja, denk maar niet dat jij ooit zo liefdevol kunt zijn'. Sommige



ELENCHIS

business in being

mensen krijgen beelden die lijken op onze voorstelling van Jezus, Maria, Boeddha of Mohammed. Dit kan voor sommige mensen zo bedreigend of 'zondig' zijn vanwege hun religieuze achtergrond dat ze hun hart gesloten houden.

In de vierde fase neemt je coachklant de kwaliteiten van de Gestalte volledig op in zichzelf door zichzelf te laten samenvallen met de Gestalte. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan want het ego zal ogenblikkelijk de kwaliteiten weer gijzelen voor zijn eigen doeleinden. Het kan het bestaande zelfbeeld inwisselen voor het beeld van de Gestalte. In plaats van te denken dat we niet zo veel voorstellen denken we nu dat we stralend zijn. Maar een dergelijk besef komt van binnenuit door de eenwording met de Gestalte en kan niet door een mentale activiteit bewerkstelligd worden. Bovendien houden we zo'n mentale activiteit niet heel lang vol omdat het de achtergronden van het gevoel van niet veel voorstellen ontkent.

Het ego kan behalve de hele exercitie gijzelen, ook met superegoboodschappen komen of met angsten om de kwaliteiten van de Gestalte werkelijk toe te laten. Eenwording met de Gestalte is overigens iets anders dan samensmelten. Samensmelten is een egoneiging. Als iets goed voelt wil ons ego daar ogenblikkelijk meer van. Het wil ermee versmelten, mee in symbiose gaan en zoekt daarmee de bedding of voedende ondergrond buiten zichzelf. Het contact met de Gestalte wordt dan eveneens door het ego gebruikt om bijvoorbeeld een gevoel van thuis bij de Gestalte te creëren of om een bevestiging te krijgen van onze eigen goedheid. Eenwording betekent dat wij als aparte vorm bestaan naast de Gestalte. Daarom laat je je coachklant ook als eerste een gebaar maken naar de Gestalte. Dit bestendigt de volwassen gevende positie ten opzichte van de Gestalte. Door afstemming op de Gestalte komt de eenwording vanzelf en worden diens kwaliteiten onze kwaliteiten. Ongeacht wat er gebeurt tijdens de visualisatie, je houdt je coachklant in contact met de Gestalte want in dit contact kan alles smelten – ook egoneigingen, weerstand en verzet.

Na de visualisatie laat je je coachklant rustig bijkomen. Misschien wil hij wat drinken of naar het toilet of iets anders. Vertraag zelf ook. Vervolgens kun je ervoor kiezen om hierna je coachklant een tekening te laten maken van de Gestalte. Door de tekening blijft je coachklant gericht op wat hij gezien en ervaren heeft. Hij blijft op de Gestalte gericht en verdiept zijn contact ermee. Na de tekening kun je samen uitwisselen van de Gestalte was, de impact die het had, welke relatie je coachklant had met de Gestalte en tot slot wat de Gestalte betekent voor je coachklant. Wil je niet met een tekening werken, dan kun je na afloop meteen naar de uitwisseling gaan. Tijdens de uitwisseling kun je toetsen op vormen van overdracht op de Gestalte. Was er een moment dat de Gestalte de kwaliteiten of vorm kreeg van de ideale vader of moeder? Bood de Gestalte ergens bedding of veiligheid? Voel in de toelichting die je coachklant je geeft



ELENCHIS

business in being

waar zijn weergave nog 'vrij' voelt en waar als een 'grijpbeweging' van het ego. Je kunt bijvoorbeeld op woordkeus letten.

Zegt je coachklant 'ik voelde me gezien en erkend', dan heb je een zuiver aspect te pakken van Compassie. Zegt hij daarentegen 'ik voelde me getroost en het was alsof er een stuk verdriet wegviel' dan kan het zijn dat hier overdracht naar de Gestalte plaatsvindt. Hier kun je het vervolgens samen over hebben. De Compassie van de Gestalte is immers gericht op de ruimere staat van zijn en niet op de persoonlijkheid van de coachklant, hoewel deze wel liefdevol tegemoet getreden wordt door de Gestalte. Wanneer we ons werkelijk openen voor liefde en compassie voelen we ons gezien. We voelen ons gezien door onszelf, de ander of de Gestalte. We voelen ons gezien in ons gepruttel en in ons gedoe, in ons zoeken en in ons zijn en in de leegte en eenzaamheid die onder dit alles ervaren kan worden. Een dergelijk 'gezien worden' is van een andere orde dan wanneer we emotioneel gevoed worden door een ander. In dat laatste geval blijft er emotionele afhankelijkheid bestaan en een identificatie met de persoonlijkheid, het ego. Het werkelijk gezien worden daarentegen maakt dat de identificatie met de leegte en eenzaamheid op kan lossen en waardoor we in contact komen met de essentiële kwaliteiten die eronder liggen.