

Uitdrukking geven aan het onzegbare

Over de betekenis van metaforen voor de begeleiding bij existentiële processen

Chris Groeneveld

Uitdrukking geven aan het onzegbare

Over de betekenis van metaforen voor de begeleiding bij existentiële processen

Afstudeeronderzoek Master Humanistiek

Afstudeerrichting Geestelijke Begeleiding

Utrecht, Juli 2018

Chris Groeneveld | 1001116

chris.groeneveld@student.uvh.nl

Universiteit voor Humanistiek

Scriptiebegeleider | dr. Carmen Schuhmann

Universitair docent Praktische Humanistiek

Meelezer | dr. Nicole Immler

Universitair hoofddocent Geschiedenis en Cultuurwetenschappen

Examinator | dr. Wander van der Vaart

Universitair hoofddocent Onderzoeksmethodologie

'Our metaphors go on ahead of us – they know before we do.'

Mark Doty

'Broeders kijkt uit naar momenten waarop uw geest in symbolen wil spreken,

want daar ligt de oorsprong van uw kracht.'

Friedrich Nietzsche

Samenvatting

Deze afstudeerscriptie is een onderzoek naar de rol die beeldtaal kan spelen in de begeleiding van mensen bij existentiële processen. Geestelijke verzorging is bij uitstek een vakgebied waarin blijkt dat taal niet altijd toereikend is om uitdrukking te geven aan dat wat er leeft, of wat er wezenlijk toe doet. Toch is taal een van de belangrijkste vaardigheden en middelen van de geestelijk begeleider. Waar gewone taal tekortschiet om existentiële thema's te benoemen en te bespreken, kan beeldende taal, zoals die van metaforen, vaak wel een uitkomst bieden. Recente literatuur benadrukt het belang van de verbeelding bij processen van zingeving en roept geestelijk verzorgers op om hier meer aandacht aan te besteden. Beeldtaal speelt, als product van de verbeelding, dan ook een belangrijke rol in existentiële processen en zingeving. Het doel was om te onderzoeken op welke manieren beeldtaal precies kan bijdragen aan existentiële processen en de begeleiding daarbij, en zo een wetenschappelijke fundering te leggen voor het belang van beeldtaal in de geestelijke begeleiding. Dit is gedaan aan de hand van een theoretisch onderzoek naar de verschillende functies van metaforen zoals die zijn beschreven in de literatuur van de (psycho)therapie en counseling. Vanuit deze bronnen is een vertaalslag gemaakt naar de geestelijke begeleiding door te onderzoeken in hoeverre deze (therapeutische) functies ook relevant zijn voor existentiële processen.

Uit invloedrijk onderzoek is gebleken dat metaforen meer zijn dan een manier van spreken, namelijk een manier van denken en weten. Dit onderzoek heeft zich gericht op metaforen die door de cliënt worden ingebracht in het gesprek, als indicaties voor hoe de cliënt zichzelf, de wereld en zijn problemen ziet. Diverse functies, werkingen en kwaliteiten die in de literatuur aan metaforen worden toegeschreven zijn bestudeerd en samengebracht tot zeven functies: *de relationele functie, het reduceren van weerstand, toegang tot het zelf, expressie van het zelf, verstaan van het zelf, het openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf en integratie van het zelf*. Alle functies bleken in verschillende opzichten relevant voor existentiële processen, wat beeldtaal tot een onmisbaar element maakt in de begeleiding van mensen bij existentiële processen. Metaforen die door de cliënt worden aangedragen kunnen het begin zijn van een wezenlijke ontmoeting waarin een dieper verstaan kan plaatsvinden van wat er werkelijk toe doet.

Voorwoord

Met deze scriptie studeer ik af als een van de laatste studenten in de oorspronkelijke masterrichting Geestelijke Begeleiding aan de Universiteit voor Humanistiek. Met dit onderzoek wil ik graag bijdragen aan de theoretische onderbouwing van dit prachtige beroep. Na mijn bachelor Klinische Psychologie ben ik verder gegaan met de Master Humanistiek omdat ik diepgang en uitdaging miste en de mens graag vanuit een meer holistisch perspectief wilde begrijpen. Grappig genoeg ben ik in deze scriptie op het snijvlak van de twee gaan zitten en heb ik de wetenschappelijke discipline van de psychologie/therapie aangewend om de geestelijke verzorging verder te verrijken. Zo heb ik mijn beide studies en interesses vervlochten in het slotstuk van mijn academische 'loopbaan'.

Na een tijdje werd ook de geestelijke begeleiding me iets te 'talig' en werd mijn nieuwsgierigheid gewekt naar creatieve uitingsvormen van mensen en werkvormen die daarbij passen. Een geestelijk begeleider is veel meer dan iemand die goede gesprekken voert. In elk geval mag dat praten niet te rationeel worden; een gesprek van mens tot mens is in het beste geval een gesprek van hart tot hart. Maar hoe bereik je dat? Tijdens mijn stage in de chronische psychiatrie merkte ik dat cliënten vaak beperkt woorden tot hun beschikking hadden om zichzelf uit te drukken. Omschrijven hoe je je voelt is ook niet altijd makkelijk, maar cliënten konden dit verassend goed aan de hand van een 'weersbericht'. Bij sommige (depressieve) mensen heerst er permanent bewolking, maar in een gesprek kan soms ineens de zon even doorbreken.. Ook begon het me op te vallen dat ik zelf vaak in beeldende taal spreek, en dat symboliek die zich om ons heen aandient, zoals het verstrijken van de seizoenen in de natuur, aanknopingspunten biedt voor prachtige gesprekken over het leven. Zo wekte beeldtaal steeds meer mijn interesse en besloot ik dit tot het onderwerp van mijn afstudeeronderzoek te maken.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Chris Groeneveld

31 juli 2018

Inhoudsopgave

Inleiding	8
Probleemstelling	8
Doelstelling	12
Vraagstelling	12
Definities	12
Methode	14
Hoofdstuk 1 Existentiële processen	16
Inleiding	16
1.1 Frankl: existentie en existentiële frustratie	16
1.2 Existentiële processen: zoeken/vinden en andere onderscheidingen	17
1.3 Kritische kanttekeningen: van Park naar Derkx, Alma en van Deurzen	20
1.4 Derkx: seven ways in which people require life to make sense	21
1.5 Van Deurzen: The aim is to understand life	23
Conclusie	24
Hoofdstuk 2 Metaforen	25
Inleiding	25
2.1 Metapherein: overdragen van betekenis	25
2.2 Lakoff & Johnson: metaphors, a matter of thought	26
2.3 Rivieren en regenbogen: affectief geladen waarderingen	28
2.4 Ricoeur: voorbij het onderscheid tussen cognitief en emotioneel	28
2.5 Ortony: Niet gewoon leuk, maar noodzakelijk	29
Conclusie	31
Hoofdstuk 3 Metaforen in de therapeutische literatuur	32
Cliëntgegenereerde metaforen	32
Verschillende soorten beeldtaal die cliënten gebruiken	34
Functies van metaforen in de therapeutische setting	35
De metafoor, promotor van 'communicatie' en 'verandering'	35
Tabel 1. <i>Overzicht van functies van metaforen in therapie per bron</i>	37

Bespreking van verschillende therapeutische functies van de metafoor	36
1. Relationale functie: een verbeterde cliënt – therapeut verhouding	36
2. Reduceren van weerstand	39
3. Toegang tot het zelf	40
3.1 Toegang tot het onbewuste	41
3.2 Toegang tot emoties	42
4. Expressieve functie	42
4.1 Verschillende werkingen van de expressieve functie	43
5. Verstaan van het zelf: nieuw begrip en (zelf)inzicht	44
5.1 Metaforen als manier van begrijpen - ‘understanding’	45
5.2 Metaforen en inzicht in het zelf	45
5.3 “Narrative self-understanding”: het structureren of organiseren van ervaringen	46
5.4 Bewustwording van impliciete aannames	47
6. Openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf	48
7. Integratieve functie	49
Conclusie	50
Hoofdstuk 4 De rol van metaforen bij existentiële processen	52
Inleiding	52
Naar ‘existentiële functies’ van beeldtaal	52
4.1 Integratieve functie	52
4.2 Reduceren van weerstand en toegang tot het zelf	54
4.3 Verstaan van het zelf: nieuw begrip en (zelf)inzicht	57
4.4 Nieuwe perspectieven en mogelijkheden openen voor het zelf	59
4.5 Expressieve functie	60
4.6 Relationale functie	63
Soorten beeldtaal en existentiële relevantie	66
Conclusie	67
Tabel 2 <i>Overzicht van therapeutische functies van beeldtaal, de existentiële dimensie daarvan en de kwaliteiten van beeldtaal die de existentiële dimensie mogelijk maken.</i>	69

Hoofdstuk 5 De begeleiding bij existentiële processen via metaforen	70
Inleiding	70
5.1 Het doel van de begeleider	70
5.2 De houding van de begeleider	71
5.3 Werkvormen en methodieken	73
5.3.1 Activeren van de verbeelding en beeldtaal	73
5.3.2 Metaforische expressie bewust maken, voeden en verkennen	75
5.3.3 Het metaforische verstaan gezamenlijk uitdiepen, verfijnen en verruimen	76
5.4 Valkuilen bij het werken met metaforen	80
Conclusie	80
Conclusie	82
Discussie	84
Dankwoord	89
Literatuurlijst	91

Inleiding

Probleemstelling

Geestelijke verzorging: daar waar woorden tekortschieten

Geestelijke verzorging is er op gericht mensen in contact te brengen met hun situatie en toegang te verlenen tot de zinsvragen die daarin verscholen liggen of daardoor worden opgeroepen. Geestelijk verzorgers ondersteunen mensen daarbij door met hen in gesprek te gaan. In de omgang met zinsvragen en existentiële dilemma's, en in de poging uitdrukking te geven aan onze situatie, stukt de taal soms. Dat ligt voor een deel aan die vragen en dilemma's zelf: sommige situaties of vragen hebben ons zozeer in de greep dat we er moeilijk grip op krijgen met woorden. De Duitse dichter Rainer Maria Rilke (1986, p29) omschreef existentiële vragen als boeken geschreven in een vreemde taal en als kamers die nog gesloten zijn. Hoe lezen we die boeken dan en openen we deze kamers?

Hettinga geeft aan dat alleen woorden soms niet voldoen. 'Ieder mens gebruikt meerdere vormen van taal, niet alleen de rationele. De taal van ons gevoel, van geloof, van zin-vinding is vooral een niet rationele taal' (Hettinga, 2006, p386). Waar alledaagse taal tekortschiet, kan de verbeelding een grote rol spelen. 'De verbeelding is een vermogen van de geest, dat nog voor woorden ligt,' lezen we in het beleidsplan van de dienst Levensoriëntatie van het UMC Utrecht. 'In spontane beelden kunnen de diepste gevoelens van patiënten over hun ziekte, hun leven en hun toekomst aan het licht komen. Geestelijk verzorgers zijn erin gespecialiseerd patiënten te begeleiden bij het onderzoeken van hun beelden. Hier wordt gedoeld op beelden in (levens)verhalen, spontane associaties, (dag)dromen, fantasieën, beelden in geleide meditaties. Zo'n beeld werkt als sleutel tot het existentiële domein. Vaak blijkt dat een geëxploreerd innerlijk beeld een krachtig baken wordt in het leven met een ziekte' (UMC Utrecht, 2015). Dit sluit aan op de visie van humanistica Brouwer. Zij vat innerlijke beelden op als brieven uit het onbewuste, als existentiële expressie van een eerste prereflexieve betekenissamenhang van datgene dat wel ervaren wordt, maar nog niet onder woorden is gebracht (Brouwer, 2007, p35). In het beeld kan een symbolische betekenis worden gevonden die een mogelijkheid biedt om vanuit een ander perspectief op zichzelf en de bestaansthematiek te reflecteren (idem, p36).

Gebrek aan verbeelding?

Zoals bovengenoemde auteurs benadrukken, kan de taal van beelden ons op het spoor brengen van existentiële thema's en mogelijk een belangrijke bijdrage leveren aan het exploreren, articuleren en integreren daarvan (Brouwer, 2007; UMC Utrecht, 2015). Toch blijkt in de literatuur over geestelijke verzorging aandacht voor verbeelding schaars en relatief nieuw. In het handboek

voor geestelijke verzorging in zorginstellingen lezen we: ‘Geestelijk verzorgers zouden minder ‘mensen van het woord’ moeten zijn, en meer ‘mensen van de verbeelding’ (Hettinga, 2006, p386). Is er inmiddels iets veranderd? De eerder geciteerde passage uit het gloednieuwe GV-beleidsplan van het UMC luidde namelijk: ‘Geestelijk verzorgers zijn erin gespecialiseerd patiënten te begeleiden bij het onderzoeken van hun beelden.’ Maar waar komt deze expertise vandaan? En waarin zou die precies kunnen liggen?

In deze scriptie wil ik aansluiten bij de oproep van Hettinga (2006) om in de geestelijke verzorging meer aandacht te besteden aan de verbeelding. De rol die de verbeelding in de geestelijke verzorging speelt is volgens hem een terrein waarin nog veel te exploreren valt (2006, p386). Pas recent is er in de literatuur meer aandacht voor ontstaan, zoals in Moorens *Verbeelding en bestaansoriëntatie* (2011). Aan de UvH is er wel al een aantal scripties geschreven die hierin verandering proberen te brengen: ‘Anders dan met woorden’ (Karsten, 2013), ‘Het onzegbare in beeld’ (Peters, 2013) en ‘Zin in poëzie’ (Klaverwijden, 2009). De eerste twee trachten geestelijke begeleiding anders dan talig in te vullen en dragen beeldende methodieken aan. De laatste gaat in op poëzie als methodiek voor geestelijke verzorging, vanwege de beeldende capaciteit van deze taal en de kracht die daarin ligt. Waar mijn onderzoek zich onderscheidt van deze scripties is dat die zich niet richt op beelden als *alternatief* voor taal, maar op de rol van beelden *in* de taal bij begeleidingsgesprekken. Hierbij doel ik op metaforen en symbolisch of figuurlijk taalgebruik, die ik in deze scriptie behandel onder de noemer ‘beeldtaal’.

Belang van beeldtaal in geestelijke verzorging

Recent is ook in de theorie over geestelijke verzorging benadrukt hoe belangrijk die beeldtaal zou kunnen zijn. Jorna (2008, p82) merkt op dat cliënten vaak in beeldende taal aangeven hoe ze in hun situatie staan. Van Loenen (2005 in: van der Vecht, de Rijk & Muthert, 2014) stelt om deze reden: ‘Om zingevingsvragen goed te kunnen verstaan is het nodig dat hulpverleners aansluiten bij een ander taalveld. Zingevingsvragen komen niet tot uiting in heldere, eenduidige taal. Ze drukken zich uit in beeldtaal.’ Jorna (2008, p82) meent dat de poëtische taal met zijn rijkdom aan metaforen daarom juist ook in geestelijke begeleiding lijkt te werken. Volgens Menken-Bekius en van der Meulen (2007, p174) is ‘het kunnen hanteren van beeldtaal en symbolen’ zelfs een van de kenmerken van geestelijke begeleiding. Zuidgeest (1986) bespreekt in het boekje *‘Levensbeelden’* symbolen en metaforen in het levensverhaal als aanknopingspunten voor pastorale hulpverlening. Zo deed een dagdroom van een dode boom in een lege vlakte iemand beseffen dat hij zich uitgeput en eenzaam voelde in zijn werk. De boom symboliseerde zijn levenssituatie treffend en gaf uiting aan een gevoel van depressie dat hem had overvallen. Zuidgeest (1986, p37) beschrijft dat middels het

beeld de gevoelswereld zodanig kan worden herkend en geordend, dat overgave eraan mogelijk wordt. Een levensbeeld of metafoor helpt daarmee niet alleen met het herkennen, uitdrukken of articuleren van de existentiële situatie, maar kan ook helpen in de omgang ermee. Mooren (2011, p33) legt uit waarom beelden ons zo kunnen raken en aanspreken: 'Door haar integratieve vermogen kunnen producten van de verbeelding ons in emotioneel, rationeel en esthetisch opzicht tegelijk aanspreken'.

Uit deze bronnen kan worden geconcludeerd dat er overeenstemming lijkt te bestaan over het belang van beeldende taal in de praktijk van de geestelijke verzorging (Zuidgeest, 1986; Jorna, 2008; Hettinga, 2006; Mooren, 2011, Menken-Bekius en van der Meulen, 2007). Hoewel deze opvatting gedeeld wordt, is er weinig van terug te zien in gespreksmethodieken van geestelijke verzorging noch in wetenschappelijk onderzoek en theorie. Er is überhaupt een schaarste aan wetenschappelijke literatuur rond geestelijke verzorging. In de Engelstalige literatuur over geestelijke verzorging, ofwel 'pastoral care', wordt de waarde van poëzie en kunst wel benoemd om zijn metaforische kracht (McDargh, 2011; Dodge-Peters Daiss, 2016), maar wordt er niet specifiek aandacht besteed aan het werken met verbale metaforen. Voor wetenschappelijke literatuur over de bijzondere rol van beeldtaal kunnen we ons wenden tot andere disciplines, zoals psychotherapie en counseling, waar een uitgebreide onderzoekstraditie bestaat op het gebied van beeldtaal en metaforen. In deze scriptie wil ik inzichten uit deze disciplines vruchtbaar maken voor de geestelijke verzorging.

Beeldtaal in therapeutische tradities

'Metaphors are mirrors reflecting our inner images of self, life and others. Like Alice, we can go through the looking glass and journey beyond the mirror's image, entering the domain of creative imagination where metaphoric imagery can become a key that unlocks new possibilities for self-created "in-sight" and therapeutic change' (Kopp, 1995, xiii).

Metaforen worden in therapie gezien als een krachtig middel tot communicatie, zelfexpressie en zelfinzicht, een tool voor verandering en het creëren van betekenis (Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Metaforen kregen een belangrijke plaats in het gedachtegoed van de psychotherapie, door het werk van Erickson in de jaren 30 en 40, en Kopp in de jaren 70 van de vorige eeuw (Witztum, van der Hart & Friedman, 1988). Metaforen werden onder andere bruikbaar geacht om weerstand van de patiënt te verminderen, omdat via metaforen op een indirecte manier kan worden gecommuniceerd, die minder confronterend en bedreigend is (Erickson, 1976; Barker, 1985; Groth-Marnat, 1992 in: Sharpe, Smith & Cole, 2002). Metaforen spreken een ander deel van het brein aan dan het logische, analytische en rationele. Barker (1996, in: Sharpe et al., 2002) noemt dit proces de 'outflanking

manoeuvre', waarbij de boodschap in de metafoor het logische functioneren van het brein omzeilt en het meer receptieve, creatieve, symbolische deel van het brein aanspreekt. Metaforen raken aan een affectieve component van de persoonlijke ervaring (Marlatt & Fromme, 1987 in: Lyddon et al., 2001), waardoor mensen in contact komen met hun emoties, en ze andersom in staat stelt om via metaforische expressie hun eigen 'felt sense' tot uitdrukking te brengen (Fox 1989, in: Lyddon et al., 2001). Voor het metaforisch taalgebruik van de cliënt komt pas later meer aandacht (Kopp, 1995). Metaforen vormen een belangrijke bron van informatie voor de therapeut waardoorheen de patiënt zijn veronderstellingen (Lyddon et al., 2001), vragen, hoop, angsten, worstelingen of copingstijl onthult, volgens Barker (1985). Via metaforen wordt vaak gepoogd om uitdrukking te geven aan het 'onzegbare' (Barker, 1985; McMullen, 1996; Cox & Theilgaard, 1987; Strong, 1989): dat wat voorheen nog ongeuit, onverkend of onbewust was, of ervaringen die doen stamelen. De functie van metaforen gaat echter verder dan het representeren van innerlijke gedachten of belevingen. Het baanbrekende werk van linguïsten Lakoff en Johnson (1980) toont aan dat er sprake is van 'metaphorical knowing': de manier waarop we begrijpen is fundamenteel metaforisch van aard (Berlin et al, 1991). '[Metaphors] also provide the basis for understanding, decision-making, and action and aid in organization of personal experience' (Dutke, 1994; Vosniadou & Ortony, 1989; Ortony, 1993, in: Moser, 2007). Hier zien we dus, zoals Zuidgeest (1986) ook aangaf, dat metaforen niet alleen bijdragen aan articulatie van de complexe gevoelswereld, maar ook effecten teweeg kunnen brengen binnen die gevoelswereld.

Met een existentiële bril

Voorgaande paragraaf bevat aanwijzingen dat het gebruik van metaforen in therapeutische settings waardevol kan zijn voor geestelijk verzorgers, zoals het verband van metaforen met zelfbeeld, zelfkennis, inzicht, begrip, houding en verwerking van persoonlijke ervaringen en wellicht in het bijzonder met betekenisgeving en articulatie van dat wat als 'het onzegbare' wordt aangeduid. Geestelijke verzorging houdt zich per slot van rekening bezig met levenservaringen waarbij de zin en de taal soms stukt en het is de taak van de geestelijk verzorger om expressie van de cliënt te steunen (Bru, 1997, p159-160). Het boekje dat Zuidgeest (1986) heeft gewijd aan dit onderwerp bevat veel illustraties van de bijzondere rol van beeldtaal in het geestelijk werk, maar ontbeert wetenschappelijke onderbouwing. Hier kan de grote hoeveelheid internationale literatuur van de (psycho) therapie een ingang bieden. Binnen die literatuur ben ik in het bijzonder geïnteresseerd in beeldtaal voor zover die de existentiële situatie van de cliënt uitbeeldt of herkenbaar maakt en een antwoord daarop mogelijk maakt. In een 'existentiële' situatie wordt iemand zich bewust van het bestaan als zodanig, en van zijn of haar *eigen* bestaan als zodanig, zodat de zin daarvan op het spel komt te staan (VGVZ, 2015). Die existentiële dimensie van de ervaring is een terrein waarop de

geestelijke verzorging zich specialiseert (VGVZ, 2015). In deze scriptie onderzoek ik wat de literatuur over metaforen in therapie mogelijk zegt over *existentiële processen*, om de inzichten uit deze discipline toe te passen op de geestelijke verzorging. Ik beschrijf hoe therapeuten ingaan op door de cliënt gebruikte metaforen en onderzoek hoe de werking en relevantie daarvan wordt begrepen in de literatuur. Vervolgens onderzoek ik hoe metaforen bijdragen aan het proces van zingeving, ofwel de existentiële processen van de cliënt.

Doelstelling

De doelstelling van deze scriptie bestaat uit een theoretische verdieping van het onderwerp beeldtaal voor de geestelijke begeleiding. Door middel van studie naar metaforen in therapeutische settings wordt de betekenis van beeldtaal in de begeleidingsrelatie doordacht en vruchtbaar gemaakt voor de geestelijke verzorging. Zo wordt het belang van beeldtaal, waar veel auteurs nadruk op leggen (Zuidgeest, 1986; Jorna, 2008; Hettinga, 2006; Mooren, 2011; Menken-Bekius en van der Meulen, 2007), theoretisch onderbouwd en worden handvaten aangereikt om daar in de praktijk van de geestelijke verzorging gebruik van te maken.

Vraagstelling

Hoofdvraag

Welke rol kan beeldtaal zoals aangedragen door de cliënt spelen in de professionele begeleiding bij existentiële processen?

Deelvragen

1. Welke soorten beeldtaal worden er door cliënten aangedragen in professionele begeleiding?
2. Wat zijn de functies van beeldtaal in de context van therapeutische settings?
3. Welke existentiële functies heeft beeldtaal voor de cliënt in de context van therapeutische settings?
4. Hoe kan de begeleider inspelen op de gebruikte beeldtaal van de cliënt ten behoeve van de begeleiding bij existentiële processen/zingeving?

Definitie van belangrijke concepten

Beeldtaal

Beeldtaal kent meerdere definities die niet opgaan in de context van deze scriptie, zoals wanneer wordt bedoeld op kunst en fotografie als 'taal'. Beeldtaal wordt in dit onderzoek opgevat als een taalachtige constructie, waarbij beelden en beeldelementen communicatie mogelijk maken

(<http://www.encyclo.nl/begrip/Beeldtaal>). Beeldtaal kan worden gezien als een talig product van de verbeelding¹. Ik heb in deze scriptie gekozen voor deze term omdat het het woord 'beeld' en het woord 'taal' bevat. Het gaat mij om de manier waarop mensen bewust of onbewust *beelden* in hun gesproken taal gebruiken om iets uit te drukken of te communiceren. In de literatuur wordt ook wel gesproken van figuurlijk, poëtisch, symbolisch, beeldend of metaforisch taalgebruik. In veel gevallen zal beeldtaal in dit onderzoek overeenkomen met het begrip 'metafoor', hoewel een metafoor slechts een vorm is van beeldtaal, en dus een smallere term. De uitspraak 'ik ben een leeuw' is een metafoor, terwijl 'ik voel me als een leeuw' geen metafoor, maar een vergelijking is. Ik kies voor de bredere term beeldtaal in de vraagstelling, omdat ik andere vormen van beeldende taal, zoals vergelijkingen, niet wil uitsluiten in het onderzoek. Uiteindelijk focus ik niet op betekenisvolle beeldtaal: niet de 'dode' spreekwoorden of uitdrukkingen, maar beelden of metaforen die symbool staan voor hoe een persoon zichzelf, zijn situatie of de wereld ervaart.

Metafoor – Deze term wordt overwegend gebruikt in therapeutische literatuur. De metafoor is een van de belangrijkste vormen van beeldspraak (Mooren, 2011). 'Metaphor is a way of speaking in which one thing is expressed in terms of another, whereby this bringing together throws new light on the character of what is being described' (Kopp, 1971 in: Lyddon et al., 2001). Zo kan het huwelijk worden vergeleken met een reis, of met een strijd.

Existentiële processen

Existentiële processen worden in dit onderzoek opgevat als zoekprocessen rond existentiële vragen en problemen. Existentiële vragen zijn levensvragen die opkomen wanneer de zin van ons bestaan wordt geraakt (Alma & Smaling, 2010, p17). Deze processen omvatten verschillende aspecten, zoals het onderzoeken van levensvragen en existentiële thema's; het ontwikkelen van een houding tot de eigen situatie en een zinvolle omgang daarmee. In het eerste hoofdstuk zet ik dit begrip existentiële processen verder uiteen om tot een theoretisch raamwerk te komen van waaruit ik later de therapeutische literatuur ga bestuderen. Hiervoor gebruik ik gedachtegoed van Frankl, als oervader van de existentiële theorie (2006) en ga ik in op de methodiek die van Deurzen aanreikt in de existentiële counselling en psychotherapie (van Deurzen, 2002).

¹ Een algemene definitie van verbeelding is 'het vermogen om mentale beelden te vormen' (Roth, 2007, in: Mooren, 2011, p29). Dit vermogen omvat diverse activiteiten: fantasieren, ontwerpen, plannen, vrij associatief denken, toekomstscenario's ontwikkelen, in metaforen en spreekwoorden, dagdromen etc. Bij de verbeelding kan worden gedacht aan *creatieve mentale producten* van cognitieve processen, zoals innerlijke beelden, fantasieën, (dag)dromen, illusies, alsof denken, ontwerpen, 'zien als', waanideeën etc. De verbeelding kent ook *materiële producten of uitingsvormen* zoals kunst.

Professionele begeleiding

Hieronder wordt verstaan de professionele begeleiding van een individu bij levensproblemen, die plaatsvindt in een geestelijk begeleidings- of therapeutisch contact, zoals psychotherapie, gedragstherapie of counseling. Er is gekozen voor deze brede term zodat het antwoord op de hoofdvraag uiteindelijk ook direct toepasbaar is op de geestelijke begeleiding. Hierbij richt ik mij uitsluitend op het cliëntcontact: die betreft 'de begeleiding bij persoonlijke vragen naar zin, motivatie en inspiratie, bij worsteling met verlies en tegenslag in het leven, bij verlangen naar een goed leven en het streven om het eigen geloof en de eigen levensbeschouwing en levenskunst vorm te geven' (VGVZ, 2015).

Methode

Deze scriptie is een literatuuronderzoek waarbij literatuur gebruikt wordt uit de psychotherapie, therapie en counseling. De therapeutische literatuur leent zich goed om de professionele begeleiding van mensen bij uitdagingen in het leven te doordenken, en is ook van belang voor het referentiekader van de geestelijk begeleider (Mooren, 2008). Mooren schrijft dat de geestelijke verzorging kennis ontleent aan 'meer algemene inzichten uit persoonlijkheidstheorieën en inzichten inzake tussenmenselijke communicatie die [voortvloei] uit opvattingen over de psychotherapie' (2008, p30-31). Het geheel van inzichten en opvattingen dat we in de psychotherapie vinden is daarom onontkoombaar mede bepalend voor de beroepsuitoefening (idem, p30).

Om deze therapeutische tradities vruchtbaar te maken voor de geestelijke verzorging zal ik een vertaalslag maken en het belang van de daar gevonden inzichten, concepten en methodes duiden in de context van geestelijke verzorging met behulp van het thema *existentiële processen*. Ik kies voor dit thema omdat het de kern van het geestelijk werk raakt. Steun bieden aan mensen bij het omgaan met existentiële vragen en problemen is het terrein van geestelijk verzorgers (Anderson, 2010; Doehring, 2014; Paulson, 2001; Rynearson, 2010; Stein, 2002 in: Schuhmann & van der Geugten, 2017). De existentiële laag laat zich echter niet eenvoudig herkennen en onderscheiden, en veelal zal het gaan om een accentverschil. Omdat het onderscheid niet altijd helder zal zijn, zal ik transparant beschrijven hoe ik dit tijdens het onderzoek heb gedaan bij het lezen van de literatuur.

Literatuurverzameling

Ik ben op zoek gegaan naar relevante literatuur over de thema's: verbeelding, beeldtaal, metaforen, geestelijke begeleiding en therapie in de zoekmachines: Google Scholar, PsychINFO, Picarta en de Catalogus van de Universiteitsbibliotheek Utrecht. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van verschillende Nederlandse en Engelstalige zoektermen die verwantschap hebben met bovenstaande thema's, binnen de domeinen geestelijke verzorging/pastoral care, psychologie, therapie en counseling. De

meest gebruikte zoektermen: 'metaphors', 'metaphoric', 'imagery', 'figurative language', 'communication', 'existential' en 'self': in combinatie met (een Nederlandse vertaling van) de termen: 'pastoral care', 'counseling', 'psychotherapy', 'therapy'. Vervolgens heb ik via de sneeuwbalmethode verder gezocht: Waar ik de literatuur op nieuwe relevante termen stuitte, zoals 'symbolische communicatie' heb ik deze meegenomen in mijn zoektocht. Ik heb ook verwijzingen in relevante teksten nageslagen en literatuurlijsten doorgenomen op bruikbare titels en auteurs.

Opbouw

Hoofdstuk 1 en 2 kunnen worden gezien als een theoretisch kader, waarin de begrippen 'existentiële processen' en 'beeldtaal' uiteen worden gezet. Ik begin met een hoofdstuk over existentiële processen, die ik centraal stel in het één op één contact van cliënt en geestelijk begeleider. Dit centrale begrip dient als sleutel om later tot een vergelijking te kunnen komen van de therapeutische literatuur over beeldtaal en de relevantie daarvan voor de geestelijke begeleiding. Aan de hand van verschillende auteurs ontstaat een theoretisch raamwerk dat fungeert om deze vergelijking te kunnen maken. In hoofdstuk 2 sta ik vervolgens stil bij het onderwerp metaforen. Ik grijp hier onder andere terug op het invloedrijke gedachtegoed van linguïsten Lakoff en Johnson (1980) en hun boek *'Metaphors we live by'*, dat een klassiek uitgangspunt is geworden voor het wetenschappelijke denken over metaforen.

De hierop volgende hoofdstukken beslaan de kern van het onderzoek: een onderzoek naar metaforen in de therapeutische literatuur. In hoofdstuk 3 onderzoek ik wat er in de therapeutische literatuur gezegd wordt over de rol van metaforen. In hoofdstuk 4 zal ik de bevindingen uit de therapeutische literatuur bekijken in het licht van het thema existentiële processen. Ten slotte zal ik in hoofdstuk 5 enkele praktische toepassingen beschrijven voor de (geestelijk) begeleider ten aanzien van het werken met metaforen. Na de conclusie sluit ik af met een discussie en aanbevelingen.

Hoofdstuk 1: Existentiële processen

Inleiding

Mijn onderzoek naar de mogelijke rol van beeldtaal in geestelijke begeleiding vraagt uiteraard om inzicht in het vak geestelijke begeleiding. De kern daarvan is de begeleiding van personen bij de existentiële processen die zij doormaken. Daarom zal ik eerst stil staan bij dit begrip “existentiële processen”. Wat is een existentieel proces? Waar staat *existentieel* voor? Wat levert zo’n proces mogelijk op? Op die vragen ga ik in. Ik vertrek bij de vader van de zingevingtheorie, Viktor Frankl (1.1). Vervolgens laat ik zien welke onderscheidingen, die Park (2010) uit de meer recente, wetenschappelijke literatuur over zingeving heeft gedestilleerd, behulpzaam kunnen zijn bij een analyse van existentiële processen (1.2). De beperkingen van Parks model worden besproken (1.3) en via het werk van Derkx (2011), Alma (2005) (beide 1.4) en van Deurzen (2002) (1.5) komen nog een aantal cruciale aspecten van existentiële processen aan het licht, die bij Park niet centraal staan.

1.1 Frankl: existentie en existentiële frustratie

Om uit te leggen wat ik onder existentiële processen versta, doe ik een beroep op Viktor Frankl. Hij is de grondlegger van de existentiële theorie en logotherapie. Frankl stelt dat het woord “existential” op drie manieren kan worden gebruikt (2006, p100-101). Allereerst voor zover het verwijst naar de *existentie* ofwel het menselijk *bestaan*. Sinds Soren Kierkegaard (1813-1855) wordt met existentie de aan ieder mens eigen, unieke, en onherleidbare wijze van menszijn in zijn meest concrete en zo ook lichamelijke vorm bedoeld (Willemsen & de Wind, 2015, p190-191). Dieren bestaan, maar alleen de mens existeert. Het woord existentieel verwijst dus naar het menselijk bestaan, waarbij dit menszijn in zijn concrete, unieke gestalte wordt bedoeld. In tweede instantie verwijst het woord “existential” bij Frankl naar de *betekenis* van het bestaan, die gedurende iemands leven steeds nog aan het licht moet komen. Het Latijnse *existere*, waar het woord “existential” van afstamt, betekent ook “uitstaan, uitkomen, tevoorschijn komen” (Willemsen & de Wind, 2015, p190). In de existentiële filosofie gaat de aandacht uit naar de existentie van de mens als verwerkelijking van een opgave (idem, p191). Ten derde kan het woord “existential” volgens Frankl wijzen op het *streven* naar het vinden van die betekenis in het bestaan, ofwel de ‘wil-tot-betekenis’ (“will to meaning”). Dit streven is volgens Frankl de primaire motivatiekracht van de mens (2006, p99).

Mensen kunnen in dit streven naar betekenis worden verstoord. Frankl spreekt in dat geval over “existential frustration”. Ziekte, verlies, ontslag of een scheiding zijn gebeurtenissen die zo’n ervaring kunnen oproepen. In andere literatuur wordt over contrastervaringen of breukervaringen gesproken (Anbeek, 2013; Jorna, 2008, p87) die leiden tot desoriëntatie en een ervaren gebrek aan

zin. ‘Mensen stoten dan op de grenzen van het leven waarmee ze vertrouwd waren. Hun alledaagse leven raakt verstoord en op een dieper niveau worden vragen opgeroepen die raken aan de beleving van zin en aan de behoefte aan heroriëntatie’ (van Manschot, 2016, p10-11). Mensen worden dan meer of minder bewust gedwongen zich opnieuw te verhouden tot hun leven en die verandering te verbinden met vragen over de waarde van hoe ze leven (Idem).

Contrast- of breukervaringen kunnen het streven naar zin dus verstoren en frustreren, voor zover mensen zicht verliezen op de bevrediging daarvan. Tegelijk dringt dit streven zich daardoor in het leven van mensen op. Zij worden met hun existentie geconfronteerd, met het feit dat zij als mens in de wereld zijn en de zin daarvan niet vaststaat. Het soms verwarrende zoeken naar, en soms ook (her)vinden van, zin, waarin mensen zich in ieder geval opnieuw tot hun existentie verhouden, vat ik samen onder de noemer “existentieel proces”. Zo’n proces is, zoals het woord “existentieel” al zegt, door en door persoonlijk. Frankl zegt dan ook dat het voor iemand die richting zoekt in zijn of haar leven nooit om “de” zin van het leven kan gaan, maar altijd draait om de zin van het eigen bestaan, op dit moment (2006, p108-109). Aan de andere kant: hoe eigen dit proces ook is, het verwijst volgens Frankl tegelijk naar iets of iemand buiten onszelf. Frankl (2006) schrijft dat “zelf-transcendentie” voorwaarde is voor “zelf-realisering” (p111) en dat ‘*responsibleness [is] the very essence of human existence*’ (p109). Volgens hem kunnen we de ervaring van zin alleen hervinden door ons toe te wijden aan iets of iemand anders en te antwoorden aan het appel dat sommige situaties op ons doen. ‘[The] true meaning of life,’ zegt hij, ‘is to be discovered in the world rather than within man or his own psyche, as though it were a closed system’ (p110). Deze gedachte keert terug bij hedendaagse auteurs als Derkx (2011) en Alma (2005), die ik verderop in dit hoofdstuk zal bespreken (1.4).

1.2 Existentiële processen: zoeken/vinden en andere onderscheidingen

Eerst wil ik nagaan waar recente, wetenschappelijke literatuur behulpzaam kan zijn bij het geven van meer invulling aan het begrip existentiële processen. Er bestaat inmiddels een grote hoeveelheid wetenschappelijke literatuur over zingeving, die hierbij van pas komt. Park (2010) heeft uit verzamelde literatuur een theoretisch kader gedestilleerd dat verschillende aspecten van zingeving in beeld brengt.² Deze aspecten licht ik hieronder toe, nadat ik duidelijk heb gemaakt waardoor existentiële processen volgens de literatuur in gang worden gezet.

² In deze scriptie is gekozen voor de term “existentieel proces” in plaats van “zingeving”. Dit laatste begrip doet vooral denken aan het *vinden* of geven van zin, terwijl de zoektocht die daaraan vooraf gaat soms lang duurt, een eigen dynamiek kent, en niet altijd uitzicht biedt op datgene wat we graag zouden vinden. De keuze voor het begrip “existentieel proces” wordt ondersteund door het onderscheid dat Park op basis van de bestaande literatuur maakt tussen het zoeken naar en hervinden van zin enerzijds (“meaning making processes”), en de gevonden zin anderzijds (“meanings made”).

1.2.1 Onrust: discrepanties tussen globale en toegekende betekenis

Het oorspronkelijke model van Park en Folkman (1997, in: Park, 2010) is gefundeerd op een aantal principes waarover in de empirische zingevingsliteratuur een verassend grote mate van consensus blijkt te bestaan (Park, 2010). De eerste aanname is dat mensen “orienting systems” bezitten die hen voorzien van cognitieve raamwerken of structuren waarmee hun ervaringen worden geïnterpreteerd en gemotiveerd. Hieronder vallen overtuigingen en doelen die voortdurend richtinggevend zijn voor de manier waarop we in het leven staan en de zin die we in het leven vinden. De auteurs noemen dit “global meaning”. Mensen kunnen echter in situaties terechtkomen die deze globale bestaanoriëntatie uitdagen, zodat die situatie geen vanzelfsprekend onderdeel van het alledaagse leven is, maar om een bewuste duiding vraagt. De mate waarin de betekenis die aan deze situatie wordt toegekend (“appraised meaning”) wringt met meer omvattende overtuigingen en doelen (“global meaning”) bepaalt de mate waarin het individu onrust of stress (“distress”) ervaart. Park (2010) neemt aan dat de onrust, stress of desoriëntatie die dit veroorzaakt een proces van “meaning making” in gang zet. Dit proces is erop gericht om de discrepantie te reduceren, zodat mensen terugkeren bij een ‘sense of the world as meaningful’ en ‘[of] their own lives as worthwhile’ (idem, p258).

1.2.2 Aspecten en uitkomsten van existentiële processen

Existentiële processen hebben volgens de door Park besproken literatuur dus ten doel de discrepantie tussen globale en toegekende betekenis op te heffen. Ze leiden, indien succesvol, tot een betere aanpassing (“adjustment”) van de persoon op de stressvolle situatie en worden ook in het licht van dit doel beschreven. ‘Meaning making is widely (but not universally) considered essential for adjusting to stressful events’ (Park, 2010, p257-258). Binnen deze “meaning making processes” kunnen een aantal verschillende aspecten worden onderscheiden, zoals de niveaus waarop deze processen zich afspelen (bewust/onbewust; cognitief/emotioneel), de strategieën die mensen daarbij inzetten (assimilatie/accommodatie), de soort betekenis die ze proberen te hervinden (begrijpelijkheid/ zinvolheid) en de uitkomsten van dit proces (Park, 2010).

Zingevingstrategieën: Assimilatie en accommodatie – Mensen die de discrepantie tussen “globale” en “situationele” betekenissen proberen op te heffen, volgen volgens de door Park geanalyseerde literatuur verschillende strategieën. Allereerst kan de situationele, toegekende betekenis worden aangepast, zodat deze meer in overeenstemming is met globale zingeving; in dat geval is er sprake van assimilatie. Daarnaast kunnen ook globale overtuigingen en doelen worden aangepast; in dat geval is er sprake van accommodatie.

Niveaus van verwerking: bewust/onbewust en cognitief/emotioneel – Volgens de literatuur die Park in kaart brengt, bestaat “meaning making” zowel uit bewuste (“deliberate”) als onbewuste (“automatic” en “unconscious”) processen. In het eerste geval gaat het om ‘effortful coping strategies’, dat wil zeggen bewuste pogingen de situatie te begrijpen, nieuwe doelen in het leven uit te denken of veerkracht en troost te putten in spirituele ervaringen. Automatische en onbewuste processen worden vaak betrokken geacht bij de reductie van discrepantie tussen “appraised meaning” en “global meaning”. Zo kunnen levensdoelen ongemerkt veranderen, door bepaalde overtuigingen waaraan niet bewust aandacht wordt gegeven. Daarnaast kan automatische ‘coping’, bijvoorbeeld liggen in het ontwijken van stressvolle situaties. Een ander onderscheid dat in de literatuur soms wordt gemaakt is dat tussen cognitieve en emotionele verwerking van informatie, gevolgd door stressvolle gebeurtenissen. Het herzien van overtuigingen kan daarbij worden gezien als een meer cognitief proces, terwijl het proces van verkennen en verwerken van gevoelens en emoties, meer emotioneel van aard is (Park, 2010, p261). Cognitieve en emotionele verwerking verschillen waarschijnlijk meer in de nadruk die wordt gelegd dan in onderliggende mechanismen. Zo verstaat een onderzoeker ‘attempts to understand what one is feeling’ onder emotionele verwerking, terwijl ‘thoughtful reflection, including awareness of the emotions an event evokes’ door een andere onderzoeker wordt verstaan als cognitieve verwerking. Studies laten zien dat beide processen belangrijk zijn voor zingeving.

Streven naar begrijpelijkheid (comprehensibility) en zinvolheid (significance) – De betekenis van dingen of gebeurtenissen is begrijpelijk als we ze kunnen inpassen in een vertrouwd beeld van het alledaagse leven; als we ze kunnen plaatsen in het licht van gewoontes, alledaagse praktijken of theorieën over hoe de wereld in elkaar steekt. Oftewel: “betekenis” in de zin van *comprehensibility* ‘involves questions regarding whether something “makes sense”; in other words, whether it fits with a system of accepted rules or theories’ (Janoff-Bulman & Frantz, 1997 in: Park, 2010, p91). Tegelijk kunnen dingen en gebeurtenissen betekenis hebben in een andere zin van het woord (*significance*). De vraag die ons dan bezig houdt is dan niet *wat* er is gebeurd, of *waardoor*, maar wat de *zin* of *waarde* daarvan is. Het draait dan dus om ‘questions regarding whether something is of value or worth’ (Idem). In andere literatuur wordt gesproken over de “*wat*” en de “*waarom*” dimensie van betekenis (Proulx et al., 2013 in: Schuhmann & van der Geugten, 2017). Dit onderscheid tussen beide dimensies van betekenis wordt doorgaans niet als scherp, maar als “fuzzy” beschreven: ‘meaning as comprehensibility and meaning as significance intertwine and overlap’ (Park, 2010, p91)

De uitkomst van zingevingprocessen: Meanings made – Op de basis van de onderzochte literatuur noemt Park (2010, p260-261) een aantal verschillende, mogelijke uitkomsten of “producten” van

“meaning making”: ‘meanings made are end results or changes derived from attempts to reduce discrepancies or violations between appraised and global meaning’. Park onderscheidt verschillende soorten van geslaagde zingeving of gemaakte betekenis, zoals: een acceptatie van de situatie; een nieuw begrip van de eigen identiteit door de integratie van de stressvolle gebeurtenis in het eigen levensverhaal; het idee te zijn gegroeid; een nieuw begrip van de *oorzaken* van de stressvolle gebeurtenis, of van de *betekenis* daarvan; veranderde globale overtuigingen en doelen of een herwonnen of veranderd besef dat het leven zin heeft.

1.3 Kritische kanttekeningen: van Park naar Derkx, Alma en van Deurzen

Parks model biedt ingangen om de werking van beeldtaal in de therapeutische literatuur straks te bekijken vanuit diverse aspecten van “meaning making processes”, door bijvoorbeeld te kijken naar de niveaus waarop beeldtaal werkzaam is (onbewust/bewust; cognitief/emotioneel)?; welke strategieën beeldtaal kan ondersteunen of in gang zetten (assimilatie/accommodatie)?; wat voor soort betekenis beeldtaal ontsluit (begrijpelijkheid/significantie)?; en wat beeldtaal concreet oplevert (identiteitsconstructie, etc.)? Maar eerst moet nog een aantal kritische kanttekeningen worden geplaatst.

Ten eerste zijn de uitkomsten (“meanings made”) die Park onderscheidt van een verschillende categorie of orde, zodat haar beschrijving op dit punt eerder een vrijblijvende opsomming is dan een systematische analyse. Een “nieuw begrip van de oorzaken” van een gebeurtenis, bijvoorbeeld, is vaak een noodzakelijke, maar meestal geen voldoende voorwaarde voor “acceptatie”. Acceptatie is een omvangrijker uitkomst, net als een “hernieuwd besef van de eigen identiteit”. Op de meest brede en omvattende uitkomst – namelijk de ervaring dat het leven als zodanig meer of minder zinvol is geworden – hebben weinig studies zich volgens Park gericht (2010). Dat alles is een reden om straks bij andere auteurs te rade te gaan.

Ten tweede definieert Park existentiële processen (“meaning making processes”) vooral in termen van het “oplossen” of “opheffen” van iets wat er niet moet zijn: stress, veroorzaakt door een discrepantie tussen overtuigingen en doelen. Dit maakt existentiële processen erg *reactief*. Frankl (2006) ziet daarentegen zoals boven beschreven, de wil-tot-betekenis als de primaire motiverende kracht in een mensenleven en dus ook als een *actief* principe. Doordat Park (2010) het opheffen van stress als uitgangspunt neemt blijft het onduidelijk wat mensen in positieve zin zoeken en wat er voor hen, in hun eigen beleving, in die zoektocht op het spel staat. Die existentiële dimensie komt in het model van Park eigenlijk onvoldoende aan bod. Waar mogelijk bij Park een interessante ingang tot deze dimensie ligt, is in de noties van zinvolheid (“significance”) en begrijpelijkheid (“comprehensibility”), die ze helaas nauwelijks uitwerkt.

Daarom ga ik nu bij andere auteurs te rade, zoals Derkx (2011). Hij onderscheidt zeven aspecten van ons streven naar betekenis of zinvolheid, waarvan de behoefte aan “begrijpelijkheid” er (slechts) één is. In het verlengde daarvan benadruk ik aan de hand van van Deurzen (2002) dat existentiële processen allereerst niet (moeten) draaien om het oplossen van onrust, maar om een verstaan van de eigen situatie en het bestaan überhaupt.

1.4 Derkx: seven ways in which people require life to make sense

Derkx geeft meer inzicht in de al dan niet ervaren “zinvolheid” die in existentiële processen op het spel staat (door Park aangeduid als “significance”). Zoals gezegd onderscheidt hij zeven dimensies van zingeving. Daarbij borduurt hij verder op het werk van Baumeister. De laatst genoemde onderscheidde reeds vier ‘*ways in which people [...] require their lives to make sense*’ (Baumeister, 1991, p11). Zo noemt hij een behoefte aan doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, competentie en eigenwaarde. Derkx (2011) voegt daar nog drie zinbehoeftes aan toe, namelijk begrijpelijkheid, verbondenheid en transcendentie. Hieronder stip ik ze kort aan.

1.4.1 Zeven aspecten van zingeving

De eerste behoefte is misschien het meest evident: om het leven als zinvol te ervaren hebben mensen een doel in hun leven nodig. Zo kunnen zij zich vanuit het heden richten op de toekomst. Naast *doelgerichtheid* willen mensen, aldus Baumeister en Derkx, het gevoel hebben dat hoe ze leven en geleefd hebben niet slecht of verwijtbaar is; de ervaring van zinvolheid vereist dat ze het gevoel hebben hun leven *moreel* te kunnen *rechtvaardigen* (Baumeister, 1991, p36). De derde behoefte, die aan *competentie* (of “efficacy”), betekent dat mensen geen speelbal van omstandigheden willen zijn, maar invloed op hun leven willen hebben, dat wil zeggen, in staat willen zijn om een verschil te maken. Het gaat hier om een (subjectief) gevoel van controle, dat iemand kan ervaren door de omgeving aan te passen naar zijn wensen of door zichzelf aan te passen aan de omgeving. Het gaat hierbij om *interpretatieve* controle, die wordt verkregen door te begrijpen. De vierde zinbehoefte die Baumeister beschrijft is *eigenwaarde*: iemand ontleent deze eigenwaarde grotendeels aan de vergelijking met anderen en het respect dat hij van anderen ontvangt (Baumeister, 1991, p44; Derkx, 2011, p118).

De behoefte aan *begrijpelijkheid*, die bij Park centraal staat, voegt Derkx aan Baumeisters lijstje toe. Begrijpelijkheid gaat over het kunnen begrijpen en verklaren van de wereld waarin je leeft en de samenhang die je herkent tussen verschillende elementen van de werkelijkheid, zodat je over het eigen leven een coherent verhaal kunt maken. Iemand kan moeilijke situaties sneller accepteren, door te begrijpen waarom of waardoor iets gebeurt (Baumeister, 1991, p41-42; Derkx, 2011, p119; Alma & Smaling, 2010, p20). Giddens spreekt over ‘a faith in the coherence of everyday life to be

achieved through providing symbolic interpretation of existential questions' (1991, p8; in: Alma & Smaling, 2010, p20). Door te interpreteren wordt de situatie begrijpelijk en hanteerbaar, en is er sprake van interpretatieve controle. Deze behoefte overlapt dus met die van *competentie*. De laatste twee dimensies van zingeving neemt Derkx over van Alma en Smaling (2010). Met de behoefte aan *verbondenheid* voegt hij een behoefte toe die in eerste instantie meer gericht is op de ander dan op het zelf en controle. De ervaren verbondenheid kan men opvatten als een soort samenhang, aldus Alma en Smaling, 'maar dan toch veel persoonlijker, gevoelsmatiger en intenser beleefd' (2010, p21). Verbondenheid kan gevonden worden in vriendschapsrelaties, maar ook in burgerschap. Als het om dit soort sociale verbondenheid gaat, is het nodig dat je de ander *als ander* ervaart, dat je de *alteriteit* van de ander erkent.

Verbondenheid kan overlappen met de zevende dimensie van zingeving, namelijk *transcendentie*. Transcendentie gaat over het overstijgen van het alledaagse, bekende en vertrouwde. In relaties tussen mensen die elkaars anders-zijn uithouden en verwelkomen kan dit vertrouwde en bekende bijvoorbeeld worden overstegen (Derkx, 2011, p122-125; Alma & Smaling, 2010, p21). Volgens Derkx, Alma en Smaling zijn zowel de nieuwsgierigheid naar het nieuwe en onbekende, als de ervaring van verwondering, voorbeelden van dit verlangen naar transcendentie (Alma & Smaling, 2010, p21; Derkx, 2011, p125). Steeds gaat het niet slechts om het toekennen van een begrijpelijke samenhang in je leven, maar om ervaringen die het bestaan diepte verlenen en ervoor zorgen dat je je daar opnieuw op betreft; ervaringen waarin je je door iets of iemand laat raken en zo ook (de zin van) het eigen bestaan intens beleeft.

1.4.2 Een verschoven beeld van existentiële processen

De toevoeging van deze laatste drie dimensies – begrijpelijkheid, verbondenheid, transcendentie – is met het oog op existentiële processen van wezenlijk belang. Ten eerste lijken doelgerichtheid, competentie, eigenwaarde en morele rechtvaardiging zonder *begrijpelijkheid* en *verbondenheid* geen schijn van kans te maken. Zonder een situatie te begrijpen weet iemand zich daar überhaupt geen raad mee. En zonder uitzicht op iets of iemand waarmee iemand zich kan verbinden is er ook geen hernieuwde doelgerichtheid, eigenwaarde of morele rechtvaardiging mogelijk, maar blijft iemand in zichzelf opgesloten, zoals ook Frankl (2006, p110) al benadrukte.

Ten tweede: nu we de verschillende aspecten van "zinvolheid" beter hebben onderscheiden, blijkt eens te meer dat we existentiële processen niet eenzijdig moeten opvatten als een "aanpassing" van doelen en overtuigingen, gericht op de reductie van stress. In die processen staan ervaringen van doelgerichtheid, verbondenheid, transcendentie, etc., op het spel. In plaats van het zingevingsproces vooral op te vatten als een opheffen van discrepanties tussen conflicterende doelen en opvattingen, plaatst Alma (2005) de zoektocht naar zin in een spanningsveld. Dit wordt gecreëerd

door enerzijds een verlangen naar veiligheid en geborgenheid, naar een vertrouwde wereld die we begrijpen; en anderzijds een verlangen geraakt te worden door iets of iemand die onze vertrouwde, bekende wereld openbreekt, iets of iemand die ons verrast en over het bestaan doet verwonderen.

Alma interpreteert breuk-ervaringen, positief of negatief, dan ook anders dan Park: zulke ervaringen staan niet (alleen) voor de “stress” die door een succesvolle coping (of “meaningmaking processes”) “opgelost” moet worden, maar breken onze vertrouwde wereld soms (ook) op zo’n manier open dat ze ons in het spanningsveld terecht doen komen dat voor zingeving onontbeerlijk is. ‘Tegenover de neiging om afscherming te zoeken in vaste patronen,’ zegt Alma, ‘moeten breuk-ervaringen staan om ons vermogen geraakt te worden in stand te houden.’ De vraag is echter wel hoe uitgerekend in het geval van breuk-ervaringen het aspect van “begrijpelijkheid” zich verhoudt tot “verbondenheid” en “transcendentie”. Oftewel: Hoe slaan we een brug tussen het vertrouwde, bekende dat we begrijpen en het onbekende, wonderlijke of schokkende van een situatie waarmee we ons opnieuw moeten verbinden? En meer specifiek: hoe begeleiden we iemand daarbij?

1.5 Van Deurzen: The aim is to understand life

De laatste auteur die ik bespreek in dit theoretisch kader over existentiële processen, specialiseert zich in *de begeleiding* hierbij. In de *existentiële therapie* van Emmy van Deurzen draait het om een hernieuwd verstaan van de situatie en het (eigen) leven. ‘The existential approach,’ schrijft van Deurzen (2002), ‘centers on an exploration of someone’s particular way of seeing life, the world and herself’ (p23). ‘The aim is to clarify, reflect upon and understand life’ (p18). Deze hoogleraar psychotherapie heeft een concrete methode ontwikkeld voor ‘existential counselling and psychotherapy’ die een aantal interessante overeenkomsten vertoont met de geestelijke begeleiding. Zo wordt niet gefocust op ziekte of het oplossen daarvan, maar op ‘coming to terms with the dilemma’s of living’ (introduction, 2002). De ideeën achter deze therapie vinden hun oorsprong bij de existentialistische filosofen. Zij gaan ervan uit dat een persoon bestaat binnen de structuur van betekenisvolle relaties, waarbij de persoon deel heeft aan het ontwerp ervan. Die structuur wordt ‘wereld’ genoemd (May in: Mooren, 2011, p133). Existentialisten richten zich op de analyse en beschrijving van die *ervaringswereld*, waarbij het niet gaat om een diagnostisch raamwerk of een intrapsychische classificatie (Mooren, 2011, p134). De kern van de existentiële benadering is de verkenning van iemands eigen manier van kijken naar het leven, de wereld en zichzelf (van Deurzen, 2002, p23). Het doel is steeds een helder begrip van wat er echt toe doet voor een persoon, zijn prioriteiten en idealen, om zo uiteindelijk meer te gaan leven naar die eigen standaard (2002, p23). ‘[To] live more in tune with self, more real and alive, [to] live by their own standards,’ is het doel van deze existentiële training in “the art of living” (van Deurzen, 2002, p23).

In het licht van bovenstaande paragrafen is het van belang dat de oefening in deze levenskunst niet plaatsvindt binnen de grenzen van het eigen 'ik', noch primair gericht is op een wederzijdse aanpassing van conflicterende overtuigingen en doelen, maar samenvalt met een aandachtige, verbeeldingsvolle betrokkenheid op de eigen situatie. Het doel van die oefening is niet de reductie van stress, maar het doorbreken van vanzelfsprekendheden en het opnieuw tegemoet treden van de wereld, zodat nieuwe betekenissen worden onthuld die een bron zijn voor persoonlijke motivatie en moed (van Deurzen, 2002, p23). Het gaat er om de wereld en het menselijk bestaan met nieuwe ogen te bekijken ("to see the world and human existence anew"), met aandacht en verbeelding ("interest and imagination") (idem, p23). Ieder existentieel proces is daarmee ook een proces waarin de eigen situatie en mogelijkheden opnieuw worden geduid, verstaan en verbeeld. Wat deze focus op duiding, aandacht en verbeelding betreft, staat van Deurzens existentiële therapie op gemeenschappelijke bodem met de geestelijke begeleiding (zie bijvoorbeeld Alma's oratie over aandacht en verbeelding: Alma, 2005).

Conclusie

In dit hoofdstuk stond het begrip *existentiële processen* centraal. Van belang voor een nadere invulling van dat begrip zijn de onderscheidingen die Park heeft aangebracht, namelijk tussen de niveaus waarop processen zich afspelen, strategieën die mensen toepassen en betekenisdimensies die mensen hopen te ervaren (begrijpelijkheid/zinvolheid). Die onderscheidingen leveren een eerste kader op van waaruit ik (het fenomeen beeldtaal in) therapeutische tradities kan koppelen aan existentiële processen (in hoofdstuk 4). Terwijl Park focust op het opheffen van onrust en bestaande discrepanties in iemands doelen of opvattingen, is via Derkx, Alma en van Deurzen nader onderzocht wat er in existentiële processen in *positieve* zin op het spel staat voor mensen. Dit biedt een aanvullend kader van waaruit de uitwerking van metaforen op existentiële processen kan worden onderzocht. Bovendien bleek dat existentiële processen grotendeels draaien om het hervinden van een aandachtige, verbeeldingsvolle betrokkenheid van de persoon op de eigen situatie.

Aan de hand van de verschillende auteurs in dit hoofdstuk ben ik tot de volgende definitie gekomen: 'Van een existentieel proces is sprake wanneer iemand als singuliere persoon betrokken raakt bij de eigen situatie en daarbij een verandering doormaakt in het verstaan, aangaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden en bestaansmogelijkheden.'

Hoofdstuk 2: Metaforen

Inleiding

Ieder existentieel proces is een proces waarin de eigen situatie en mogelijkheden opnieuw worden geduid, verstaan en verbeeld, stelde ik in het vorige hoofdstuk. Voordat ik bespreek welke rol beeldtaal en metaforen daarbij *in therapeutische settings* kunnen spelen, wil ik in dit hoofdstuk eerst toelichten wat beeldtaal is en hoe we metaforen in het algemeen als een middel tot betekenisgeving kunnen begrijpen. Die laatste benadering is niet altijd vanzelfsprekend geweest. Vanaf de Griekse oudheid is beeldtaal vaak *slechts* als retorisch stijlmiddel gezien, dat weliswaar een bepaald effect bij lezers of toehoorders sorteert door op het gevoel in te spelen, maar geen (rationele) kennis overdraagt. Het idee dat beeldtaal daarom in de eerste plaats misleidend is vinden we door de eeuwen heen, bijvoorbeeld bij de zeventiende eeuwse, Britse filosoof John Locke: ‘all the artificial and figurative application of words eloquence hath invented, are for nothing else but to insinuate wrong ideas, move the passions, and thereby mislead the judgment; and so indeed are perfect cheats’ (1836, p273). In de loop van de twintigste eeuw is er binnen de filosofie echter sprake van een herwaardering van de metafoor als *middel tot betekenisgeving* (Muijen, 2001, p150). Na een algemene duiding van metaforen (paragraaf 1) ga ik in op het werk van de belangrijke cognitieve linguïsten George Lakoff en Mark Johnson (1980), waarop binnen de therapeutische literatuur zelf vaak wordt teruggegrepen (paragraaf 2-3). Daarna sta ik in paragraaf 4 stil bij de heuristische functie van metaforen volgens de Franse filosoof Paul Ricoeur (1986) en bij het werk van Ortony (1975) in paragraaf 5.

2.1 Metapherein: overdragen van betekenis

Het woord ‘metafoor’ stamt af van het Griekse woord ‘metapherein’, dat ‘overdragen’ betekent. Volgens de Griekse filosoof Aristoteles (1997, 1457b), die de metafoor als eerste systematisch heeft geanalyseerd, vindt dit ‘overdragen’ plaats op het niveau van de naamgeving: in een metafoor geef je iets een naam die eigenlijk hoort bij iets anders. De liefde, bijvoorbeeld, is strikt genomen geen roos, ook al is zij al vaak zo genoemd. In hedendaagse literatuur wordt de metafoor daarom een “semantische deviatie” genoemd (van Boven en Dorleijn, 1999, p62). Metaforen wijken af van de semantische regels van de taal; in een letterlijke interpretatie levert de metafoor geen zinnige mededeling op. Tegelijk kunnen dit soort semantische deviaties zelf weer zo ingesleten raken dat ze onderdeel worden van conventionele taal en hun verrassende werking verliezen of zelfs niet meer als metafoor worden herkend. In dat geval spreken we van “dode metaforen”.

Metaforen vormen net als vergelijkingen, metonymia, personificatie en allegorieën een categorie binnen de tropen of beeldtaal. Metaforen worden vaak van vergelijkingen onderscheiden,

maar zijn wel op gelijkenissen gebaseerd (Mooij, 1976, p172; Ricoeur, 1986, p173-207; 193-200; van Boven en Dorleijn, 1999, p162). In technische termen: 'een metafoor heeft betrekking op beeldspraak waar de *ground* die *vehicle* en *tenor* met elkaar verbindt, wordt bepaald door *analogie* of gelijkheid op een of meer punten' (van Boven en Dorleijn, 1999, p162). In deze definitie van neerlandici van Boven en Dorleijn staat de 'vehicle' voor het metaforische beeld (roos), de 'tenor' voor datgene waar het beeld naar verwijst (liefde), en de 'ground' voor de relatie tussen beide, die wordt bepaald door analogie. Je zou ook kunnen zeggen dat in dit beeld verschillende domeinen of betekenisvelden (liefde en rozen) op zo'n manier in ons denken en voelen worden samengebracht dat (nieuwe) gelijkenissen naar boven worden gehaald of aan het licht komen. Van Boven en Dorleijn (Idem) spreken daarom zelf over een overdracht van betekenis. Om dezelfde reden stelt de Franse filosoof Paul Ricoeur in zijn klassiek geworden *Rule of Metaphor* dat Aristoteles' opvatting van de metafoor als een overdracht op het niveau van naamgeving niet incorrect is, maar dat er in de metafoor tegelijk veel meer gebeurt. 'We are not dealing with a simple transfer of words,' stelt Ricoeur, 'but with a commerce between thoughts' (Ricoeur 1986,p4, p80). Dezelfde basisgedachte is invloedrijk onder woorden gebracht door de cognitieve linguïsten Lakoff en Johnson: 'metaphor [is] not a figure of speech, but a mode of thought' (Lakoff, 1992). Bij zowel Lakoff en Johnson als Ricoeur zal ik hieronder stil staan.

2.2 Lakoff & Johnson: metaphors, a matter of thought

Het empirisch gestaafde onderzoek van Lakoff en Johnson is maatgevend geworden binnen psychologische studies (Berlin, Olsen, Cano & Engel, 1991). Zij betogen dat metaforen meer zijn dan bijzondere taaluitingen, gedefinieerd als 'uitzonderingen' binnen de taal (laat staan dat het voor hen vooral een kwestie is van franje of verleidelijke opsmuk, zoals John Locke (1936) beeldtaal beschreef). Metaforen zijn een essentieel onderdeel van ons dagelijks taalgebruik (Lakoff & Johnson, 1980, p5). Sterker nog: metaforen maken deel uit van een conceptueel kader waarmee mensen de werkelijkheid begrijpen (Lakoff & Johnson, 1999 in: Mooren, 2011, p36). Om die reden maken zij binnen hun *Conceptual Metaphor Theory* een onderscheid tussen *metaforische expressies of taaluitingen* en *conceptuele metaforen*: conceptuele metaforen vallen niet samen met de uitgesproken woorden (de metafoor als expressie of taaluiting), maar opereren op het niveau van ons denken en redeneren; zulke metaforen zijn conceptuele kaders die de ervaring structuren, ons perspectief op de werkelijkheid in hoge mate bepalen en als zodanig (ongemerkt) doorspelen in ons alledaagse redeneren en taalgebruik (Lakoff & Johnson, 1980, p77). Om die reden is het niet verwonderlijk dat hun benadering voor psychologen belangrijk is geworden.

Lakoff licht de Conceptual Metaphor Theory toe aan de hand van de conceptuele metafoor "de liefde is een reis". Het ene domein (liefde) wordt begrepen in termen van een ander domein

(reis) op basis van “ontologische overeenkomsten” (ontological correspondences) tussen beide domeinen: de geliefden worden als reizigers begrepen; de liefdesrelatie als het voertuig; de gezamenlijke doelen van de geliefden als bestemmingen van een reis; de moeilijkheden in de relatie als hindernissen onderweg; etc. Zo zijn metaforen onderdeel van een conceptueel systeem waarmee mensen de werkelijkheid begrijpen. Met de ‘reis’ komt dus een heel betekenisveld mee dat ons denken over de liefde structureert.

Lakoff en Johnson geven verschillende (empirische) onderbouwingen voor de Conceptual Metaphor Theory. Hieronder noem ik de drie belangrijkste, zoals Lakoff (1992) ze zelf samenvat. Ten eerste: de notie van conceptuele metaforen verklaart dat we in gesprekken heel snel koppelingen kunnen maken tussen verschillende metaforische *expressies*. Neem de uitdrukkingen ‘we’re stuck’, ‘we’ve hit a dead end street’, ‘we can’t turn back now’ en ‘their marriage is on the rocks’. Dat we snel kunnen schakelen tussen die verschillende expressies komt volgens Lakoff en Johnson doordat ze allen gebaseerd op dezelfde conceptuele metafoer, waarbinnen een domein (liefde) als het andere (reis) wordt begrepen. ‘We don’t seem to have dozens of different metaphors here,’ schrijft Lakoff (1992). ‘We have one metaphor, in which love is conceptualized as a journey.’ Omdat al die metaforische expressies verwijzen naar dezelfde conceptuele metafoer zijn ze in hun verschillende betekenissen verwant.

De tweede onderbouwing is dat mensen met behulp van metaforen goed in staat zijn te redeneren over hun handelingsopties. Lakoff (1992) noemt dit mechanisme “inferential generalization”. Bijvoorbeeld: de uitdrukking ‘we zitten vast’ (we’re stuck) is onmiddellijk begrijpelijk binnen de context van een liefdesrelatie en kan volgens Lakoff de mogelijke handelingsopties inzichtelijk maken. De partners kunnen het “voertuig” (hun liefdesrelatie) weer “in beweging brengen” door het te “repareren” of door “hindernissen” te overkomen; ze kunnen, ten tweede, in het kapotte “voertuig” blijven zitten en hun “bestemming” opgeven; of ze kunnen, ten slotte, het “voertuig” verlaten. Dat we via metaforen, zoals ‘we’re stuck’, snel over onze handelingsopties kunnen redeneren, komt doordat dergelijke specifieke metaforische expressies niet op zichzelf staan. Ze zijn ingebed in een omvangrijker conceptueel kader, waarmee we al vertrouwd zijn en waarbinnen het ene domein in termen van het andere wordt begrepen. Op basis van dat kader kunnen we op een vanzelfsprekende manier kennis van het ene domein (zoals reizen) gebruiken om na te denken over onze opties in het andere (zoals de liefde).

Ten derde: we zijn in staat heel snel nieuwe metaforen te begrijpen die we nog nooit hebben gehoord. Dat is volgens Lakoff en Johnson in veel gevallen opnieuw een bevestiging van de stelling dat metaforen als conceptuele raamwerken op het niveau ons alledaagse denken opereren. Lakoff (1992) geeft als voorbeeld de metafoer ‘*We’re driving in the fast lane on the free way of love*’. Ook deze metafoer maakt weer gebruik van onze kennis over reizen: als je snel rijdt, ga je snel vooruit,

maar dit kan naast spannend ook gevaarlijk zijn. Lakoff (1992) stelt dat we zulke metaforen snel begrijpen doordat metaforische overeenkomsten tussen reizen/liefde al onderdeel zijn van ons conceptuele systeem, dat wil zeggen, van onze alledaagse betekenisgeving.

2.3 Rivieren en regenbogen: metaforen als affectief geladen waarderingen

Metaforische expressies zijn volgens Lakoff en Johnson in de meeste gevallen dus uitingen, of uitbreidingen, van conceptuele metaforen of raamwerken, die onderdeel uitmaken van ons alledaagse redeneren en taalgebruik. Dit maakt hun werk relevant voor therapeuten die via de metaforische expressies van hun cliënt diens diepgewortelde of structurele (impliciete) perspectief op de eigen situatie willen verkennen.

In tegenstelling tot metaforen die hierboven zijn besproken, zijn sommige metaforen niet of minder ingebed in bestaande conceptuele kaders, maar vormen ze nieuwe, unieke beschrijvingen voor unieke ervaringen. Lakoff en Johnson spreken in deze context over “image metaphors”: hierin worden niet twee conceptuele betekenisvelden (zoals liefde/reizen) op elkaar betrokken, maar twee concrete beelden. In een gedicht dat Lakoff (1992) bespreekt, wordt de langzame wandeling van een Indische vrouw bijvoorbeeld gezien als de langzame, golvende, glanzende stroom van een rivier. De grote rol die details in dit soort metaforen spelen, maakt dat ze ons in staat stellen situaties heel specifiek te duiden. Het interessante aan dit soort beelden is dat ze vaak sterk verbonden zijn met een gevoelswaarde of waardering (‘evaluation’), zodat in zo’n metafoor de waardering, of beleving, van het ene beeld als het ware de lens vormt waardoor we het andere zien. Aan de hand van een voorbeeld uit de Navaho poëzie, ‘mijn paard met manen gemaakt van korte regenbogen’ schrijft Lakoff (1992) bijvoorbeeld: ‘We know that rainbows are beautiful, special, inspiring, larger than life, almost mystic, and that seeing them makes us happy and awe-inspired. This knowledge is mapped onto what we know of the horse: it too is awe-inspiring, beautiful, larger than life, almost mystic.’

Op dit laatste aspect van metaforen, die Lakoff vooral aan concrete beelden en “image metaphors” toeschrijft, leggen andere moderne auteurs een bijzondere nadruk. Dat is met het oog op therapie en geestelijke verzorging evengoed belangrijk: metaforen raken aan een affectieve component van de persoonlijke ervaring die voor therapie (en geestelijke verzorging) van belang is (Marlatt & Fromme, 1987 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Vooral het werk van de Franse filosoof Paul Ricoeur is in dit opzicht interessant. Hij is een belangrijke denker die de metafoor als middel tot betekenisgeving heeft geherwaardeerd (zie bijvoorbeeld Muijen, 2001, p150).

2.4 Ricoeur: voorbij het onderscheid tussen cognitief en emotioneel

De kern van Ricoeurs *The rule of metaphor* (1986) is dat metaforen middelen zijn tot nieuwe

betekenisgeving en zo een nieuwe ervaringswerkelijkheid aan het licht brengen. Metaforen blijken vaak iets uit te drukken waarvoor de bestaande taal 'eigenlijk' geen ruimte biedt, maar toch kan worden gebruikt; zij verbinden het bekende met het onbekende. Daarbij meent Ricoeur dat metaforen vooral gaan over *hoe* de dingen (voor ons) zijn, welke belevingswaarde of betekenis ze (voor ons) hebben; ze vormen geen objectieve afbeelding van de werkelijkheid. Tegelijk ziet hij ze wel degelijk als belangrijke middelen om met de werkelijkheid in contact te komen en om tot inzicht te komen. In die zin hebben ze een 'heuristische functie', zoals Mooren (2011, p37) die aan metaforen toeschrijft.

Ricouers filosofie over metaforen is ook wel een constructivistische filosofie genoemd, omdat denken, taal en werkelijkheid daarin zo nauw met elkaar samenhangen (Ortony in: Kok, Lim & Lo, 2011). In een wat ingewikkelde bewoording spreekt Ricoeur zelf over 'the tensional structure of truth or metaphorical statements that express the construction of the World by and with feeling' (1986, p255). Metaforische uitspraken dragen volgens Ricoeur een "gespannen waarheidsclaim" in zich omdat de verbeelding aan de ene kant echt iets over de werkelijkheid zegt: '[the poet] says that things really are this way.' Aan de andere kant wordt de werkelijkheid die de dichter onder woorden brengt pas ervaarbaar vanuit de eigen, affectieve betrokkenheid daarop.

Dat er in metaforen dus méér, of nog iets anders, gebeurt dan conceptueel redeneren, betekent niet dat metaforen géén cognitieve inhoud hebben. Ricoeur spreekt juist over 'the ruinous distinction of the cognitive and the emotive' (1986, p234). Wie affectieve betekenisgeving als een vorm van kennis diskwalificeert blijft volgens hem hangen in het vooroordeel dat een zogenaamde objectieve, afstandelijke "representatie" van de dingen het enige model is voor de relatie tussen zelf en wereld, subject en object. Uitgerekend metaforen maken volgens Ricoeur inzichtelijk dat we níet slechts *tegenover* de dingen staan, zoals in het wetenschappelijke kennismodel, maar dat, en hoe, we er affectief aan *deelnemen*: 'feeling makes for the participation in things' (1986, p246). In beeldtaal worden innerlijke en uiterlijke wereld volgens hem opnieuw op elkaar betrokken: een metaforische duiding van onze situatie drukt een innerlijk gevoel uit, een affectief geraakt zijn; en vanuit dit geraakt-zijn krijgen dingen buiten ons de betekenis zoals ze in die duiding zijn vervat (idem).

Ricoeur stelt dan ook dat de stemming, die in poëzie of beeldtaal tot uitdrukking wordt gebracht, een "heuristische waarde" heeft; vanuit de stemming kan voor ons een nieuw perspectief op de situatie of wereld worden geopend: 'the mood created in this fashion is a sort of model for "seeing as" and "feeling as"' (1986, p245-246).

2.5 Ortony: Niet gewoon leuk, maar noodzakelijk

Veel van de inzichten die hierboven aan de orde zijn geweest komen impliciet terug in een theorie die Ortony (1975), een invloedrijk educatiepsycholoog, over beeldtaal heeft ontwikkeld. In zijn

bekende tekst *'Why metaphors are necessary and not just nice'* poneert hij drie hypothesen over de functies van de metafoor: de *'inexpressibility thesis'*, de *'compactness thesis'* en de *'vividness thesis'*. De *compactness thesis* lijkt voor alle metaforen te gelden en ook voor veel vergelijkingen: de vergelijking *'gevochten als een leeuw'* zegt niet alleen dat iemand hard gevochten heeft, maar ook dapper, en waarschijnlijk volhardend tot het einde. Dit soort metaforen of vergelijkingen stelt ons dus in staat om op een scherpe en *'compacte'* manier een meervoudigheid aan betekenissen te communiceren. Het is zegge een economische manier van uitdrukken, die méér overbrengt in minder woorden. Dit kan ook op basis van Lakoff en Johnsons analyse van dieperliggende ontologische overeenkomsten tussen betekenisvelden goed worden verklaard.

De *inexpressibility thesis* houdt in dat metaforen soms uitdrukking geven aan aspecten van onze ervaringswerkelijkheid die door middel van letterlijk taalgebruik moeilijk of niet onder woorden te brengen zijn. Ortony (1975, p46 in: Needham-Didsbury, 2012) denkt dat deze ontoereikendheid van letterlijk taalgebruik het meest van toepassing is op de expressie van emotionele stemmingen en gevoelens, door de complexe aard van deze ervaringen.

Als laatste volgt de *vividness thesis* als een consequentie uit de voorgaande hypothesen. De metafoor maakt een rijker, meer gedetailleerd en levendig beeld mogelijk, dat met letterlijke taal moeilijker of zelfs niet te verkrijgen is (Ortony, 1975, p50 in: Needham-Didsbury, 2012). *'Because of a metaphor's greater proximity to perceived experience and consequently its greater vividness, the emotive as well as the sensory and cognitive aspects are more available (...)'* (1975, p50 in: Needham-Didsbury, 2012). De levendigheid beperkt zich niet tot het visuele aspect, maar strekt zich uit tot alle zintuiglijke modaliteiten, zoals gehoor, tast, en ook *'emotive power'* (Ortony, 1975, p51 in: Needham-Didsbury, 2012). *'The greater emotive force possessed by metaphorical uses of language fosters memorability and inspires insightful understanding. (...). Indeed, as an instigator of memorable vivid and deeply understood descriptions, metaphor represents a most valuable tool in the search to promote novel, adaptive insight and acquire new knowledge'* (Needham-Didsbury, 2012).

De bekende uitdrukking *'een beeld zegt meer dan 1000 woorden'*, zou een goede samenvatting zijn van de drie hypothesen. Ten eerste vat een beeld compact samen waar je anders 1000 woorden voor nodig had gehad (*compactness thesis*). Ten tweede zegt een beeld méér dan 1000 woorden: het verschijnt op ons geestesoog en werkt in op de zintuigen, waardoor het ons meer laat (in)zien en invoelen dan (1000) woorden doen (*vividness thesis*). Ten derde zou kunnen redeneren dat wanneer je 1000 woorden nodig hebt om iets uit te drukken, het moeilijk in woorden te vatten is (*inexpressibility thesis*).

Onderzoek naar de motivatie van mensen voor het daadwerkelijke gebruik van verschillende vormen van figuratief taalgebruik, zoals dat van Roberts en Kreuz (1994, in: Needham-Didsbury,

2012), lijkt Ortony's stellingen te bevestigen. Uit de resultaten bleek bijvoorbeeld dat de meeste mensen aangaven metaforen te gebruiken ter verheldering ('to clarify'), wat Needham-Didsbury (2012) als ondersteuning van de *compactness thesis* ziet. Ook Ortony zelf heeft met Fainsilber (1987, in: Needham-Didsbury, 2012) empirisch onderzoek gedaan, waaruit naar voren kwam dat metaforen vaker worden gebruikt om emoties te beschrijven dan acties: een bevestiging van de *inexpressibility thesis*. Een ander resultaat is dat metaforisch taalgebruik vaker voorkomt bij het beschrijven van heftige emotionele gemoedstoestanden dan bij milde emotionele gemoedstoestanden.

Needham-Didsbury (2012) concludeert dat er op basis van deze hypothesen en empirische resultaten een goede basis wordt gelegd voor het voorspellen van de rol van figuratief taalgebruik binnen de psychotherapie. Ze stelt: 'On the basis of these proposals made by Ortony, it seems reasonable to suppose that the use of metaphors will often be naturally motivated by the domain of psychotherapy – a situation which routinely demands exploration of complex and confusing experiences, topics which are poorly understood or entirely novel' (Needham-Didsbury, 2012). In het volgende hoofdstuk ga ik na welke functies metaforen precies in de therapeutische setting vervullen.

Conclusie

Met dit hoofdstuk heb ik verschillende inzichten over beeldtaal en metaforen besproken die begrijpelijk maken waarom ze voor therapeuten en voor het veld van de geestelijke verzorging relevant en het onderzoeken waard zijn. Allereerst heb ik aan de hand van Lakoff en Johnson laten zien dat metaforen niet slechts bijzondere taaluitingen zijn, maar op het niveau van ons denken opereren. Dat wil zeggen: verschillende *metaforische expressies* wijzen soms op dezelfde, diepliggende *conceptuele metaforen* of conceptuele kaders, waarbinnen het ene domein in termen van het andere wordt begrepen. Die conceptuele metaforen structureren onze ervaring en stellen ons in staat om via kennis van het ene domein te redeneren over onze eigen handelingsopties in het andere. Vervolgens bleek, onder andere door een bespreking van Ricoeurs werk, dat metaforen vaak affectief 'gestemd' zijn en als middelen tot betekenisgeving de persoon opnieuw op zijn of haar wereld kunnen betrekken. Ten slotte vullen Ortony's stellingen over *compactness*, *vividness* en *inexpressibility* dit theoretische kader aan. Vanuit dit kader kunnen we de therapeutische dan wel existentiële werking van metaforen in de volgende hoofdstukken beter plaatsen, analyseren en op waarde schatten.

Hoofdstuk 3: Metaforen in de therapeutische literatuur

Na een theoretische verkenning van het onderwerp beeldtaal, zal in dit hoofdstuk de rol van metaforen in therapeutische settings worden onderzocht aan de hand van literatuur. In dit onderzoek wordt literatuur uit diverse therapeutische tradities gebruikt, om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de verschillende mogelijke functies van metaforen. Hieronder vallen zowel de psychotherapie als het veld van counseling. Ook refereer ik een enkele keer naar de psychoanalyse. Het is goed om te realiseren dat diverse therapeutische benaderingen verschillende raamwerken hanteren, waaraan soms verschillende mensvisies, therapiedoelen, methodes en opvattingen over de gewenste verandering ten grondslag liggen. Het kan zijn dat er binnen deze disciplines op verschillende soorten metaforen, of verschillende functies daarvan, meer of minder nadruk wordt gelegd. In onderzoek gaat de aandacht niet uit naar (een analyse van) deze verschillen, maar naar het vormen van een zo breed mogelijk beeld van de rol van metaforen in *alle* therapeutische settings.

Cliëntgegenereerde metaforen

De volgende paragraaf zal ingaan op de vraag welke soorten beeldtaal er door cliënten worden aangedragen. Dat de metaforen die door de *cliënt* worden aangedragen inderdaad van belang zijn, is niet vanzelfsprekend. Het onderscheid tussen 'cliëntgegenereerde metaforen' en 'therapeutgegenereerde metaforen' werd voor het eerst gemaakt door Kopp (1995 in: Loyd, 2015, p58). Tot dan toe was er voornamelijk aandacht voor 'therapeutgegenereerde metaforische interventies,' die jarenlang werden gebruikt in psychodynamische, Ericksoniaanse en systemische benaderingen van therapie. Ik wil in deze paragraaf wat dieper ingaan op cliëntgegenereerde metaforen, die de voornaamste focus hebben in dit onderzoek.

Kopp (1995) wordt gezien als een van de belangrijkste auteurs in het veld van cliëntgegenereerde metaforen in psychotherapie (Dwairy, 1997; Mills, Crowley & Crowley, Mills, 2001; Burns, 2007, in: Loyd, 2015, p62). Hij was een pionier van de 'Metaphor Therapy'. Zijn theorie zorgde in de psychotherapie voor een 'major paradigm shift from the traditional ways of using metaphor' (Battino, 2005 in: Needham-Didsbury, 2012). Cliëntgegenereerde metaforen reflecteren volgens hem de unieke ervaring en betekenis van het individu, en kunnen de therapeut daarom helpen aan te sluiten bij het taalveld en de leefwereld van de cliënt. Dit draagt bij aan begrip en respect voor de uniciteit van de cliënt en diens empowerment, en behoedt de therapeut voor de "I'll fix it" rol, aldus Kopp (1995). Binnen de cognitieve gedragstherapie, waarin doorgaans veel aandacht is voor therapeutgegenereerde metaforen, wordt het belang hiervan eveneens door verschillende auteurs erkend (Stott et al. 2010, in: Loyd, 2015, p63). Dit geldt ook in de existentiële therapie, en

dan in het bijzonder de Logotherapie zoals ontwikkeld door Frankl (zie hoofdstuk 1). Deze therapie gebruikt metaforen bij persoonlijke ‘meaning-making’, ofwel persoonlijke betekenisgeving (Frankl, 1986, in: Loyd, 2015, p59). De metafoor van de cliënt wordt daarbij gezien als een sleutelement in het proces van zelfbeschrijving, wat in zichzelf, volgens Spinelli (2005, in: Loyd, 2015, p59), al therapeutische verandering kan stimuleren.

Hieruit blijkt dat er binnen diverse therapeutische benaderingen erkenning is voor de waarde van cliëntgegenereerde metaforen. De mate waarin verschilt echter wel³. Bepaalde therapiemodellen promoten expliciet de identificatie en ontwikkeling van cliëntgegenereerde metaforen, zoals *Clean Language*, *Metaphor Therapy* en *Symbolic Modelling* (respectievelijk ontwikkeld door Grove & Panzer, 1989; Kopp, 1990; Tompkins & Lawley, 2000 in: Loyd, 2015, p58). Andere modellen promoten metafoorontwikkeling onafhankelijk van de inbrenger (zoals Strong, 1989; Stott et al., 2010 in: Loyd, 2015, p58). In *Symbolic Modelling* wordt de therapeut zelfs niet toegestaan om metaforen te gebruiken, vanwege ‘potentially dangerous, unpredictable outcomes’ van therapeutgegenereerde metaforen (Needham-Didsbury, 2011, p28). Zo wordt het risico op beïnvloeding van de cliënt geminimaliseerd (Needham-Didsbury, 2011, p24).

In dit onderzoek richt ik me in eerste instantie op cliëntgegenereerde metaforen. Gezien de overwegingen die Kopp (1995) aandraagt kunnen die bij uitstek relevant zijn voor de geestelijke begeleiding. Zo kunnen ze iets uitdrukken over de (beleving van de) unieke situatie van de cliënt zelf, die ook centraal staat bij existentiële processen. Daarbij is het vooraf belangrijk om op te merken dat het antwoord op de vraag of metaforen wel of niet behulpzaam zijn, niet per se afhangt van degene die ze inbrengt, noch van algemene veronderstellingen over het gevaar of de meerwaarde van beeldtaal. Dat hangt, in de eerste plaats, ook af van de specifieke metaforen zelf. Zo is er een empirische studie verschenen over metaforen van patiënten met anorexia, die veelal metaforen gebruikten die een negatief zelfbeeld bevestigden (‘sticky metaphors’), terwijl zogenaamde ‘moving metaphors’ juist wel mensen in beweging brengen (Skårderud, 2007 in: Loyd, 2015, p75). Ten tweede ligt het voor de hand dat de (on)behulpzame rol die cliëntgegenereerde metaforen in een therapeutische setting spelen, mede afhangt van de manier waarop de therapeut al dan niet inspeelt op deze metaforen. Hierop ga ik uitgebreider in bij de bespreking van de relationele functie (§1).

Voordat de diverse functies van metaforen in therapie aan bod komen, zullen eerst verschillende soorten of categorieën van beeldtaal besproken worden zodat er een impressie

³ Voor een uitgebreider bespreking van de waarde van cliënt- en therapeutgegenereerde metaforen binnen verschillende therapeutische benaderingen verwijs ik naar Loyd (2015).

ontstaat van de vormen en gedaanten die metaforen aan kunnen nemen binnen de context van therapeutische (en geestelijke) begeleiding.

Verschillende soorten beeldtaal die cliënten gebruiken

We hebben al gezien dat metaforen ons dagelijks taalgebruik doordringen, en ook in de therapeutische setting volop aanwezig zijn. Brooks (1985, p762 in: Strong, 1989) ziet metaforen als 'potent conveyors of information through which the patient reveals questions, fears, hopes, struggles, and style of coping that pertain to their lives, to their therapy, and their therapist'. Dit geeft aan dat cliëntgegenereerde metaforen betrekking kunnen hebben op verschillende gebieden die voor het therapeutische proces belangrijk zijn: op de cliënt zelf, diens zelfbeeld, gevoelens, de (existentiële) situatie, problemen, het leven van cliënten én hun omgang daarmee. Wanneer zo'n metafoor op een pakkende manier een belangrijk thema representeert, wordt wel gesproken van een "key metaphor" (Siegelman, 1990 in: McMullen, 1996): 'These metaphors are usually introduced by the client, often capture the client's concept of self and his or her psychological situation, are often repeated and elaborated, and are sometimes accompanied by changes in the affective state' (McMullen, 1996).

Een client merkte aan het begin van het therapieproces op: 'I don't want to show all the dirt inside.' En tegen het einde van de therapie merkte ze op: 'I feel very clean inside' (Witztum, van der Hart & Friedman, 1988). Dit is een voorbeeld van wat Lakoff & Johnson *ontologische metaforen* noemen. Deze stellen ons in staat concepten, ideeën, ervaringen etc. te begrijpen in de vorm van substanties en objecten. Een bekend voorbeeld is de smet als symbool voor de zonde en het onbevleete, zuivere, heldere of reine als de tegenhanger daarvan (Mooren, 2009, p218). Een andere categorie metaforen die Lakoff & Johnson onderscheiden zijn de *oriëntatiemetaforen*: een netwerk van begrippen die mensen helpen uit te drukken waar ze zich bevinden (plaats, positie), welke richting ze opgaan (koers) en wat ze beogen (doel) (in: Mooren, 2011, p50). Metaforen als een doodlopende weg, een koersverandering, pas op de plaats maken, of juist in beweging komen horen hierbij. Oriëntatiemetaforen vormen het hart van de taal die mensen in het proces van zingeving hanteren, aldus Mooren (2011, p50). Niet alle metaforen zijn in te delen in categorieën door gedeelde onderliggende concepten; in dat geval spreken Lakoff en Johnson spreken van *geïsoleerde metaforiek*. Ook deze eigenstandige metaforen kunnen iets uitdrukken over de existentiële positie van een mens, volgens Mooren (2009, p218). Hij geeft het voorbeeld van iemand die zichzelf als zwerfhond omschrijft. Dit beeld roept allerlei associaties op en activeert betekenisvelden die verder reiken dan het gebruikte beeld, terwijl dit beeld niet is ingebed in een groep metaforen met een onderliggend concept (Mooren, 2009, p218). Dergelijke private 'geïsoleerde' metaforen met een persoonlijke betekenis worden in de therapeutische setting ook wel aangeduid als *idiosyncratische*

metaforen (Modell, 2009). Veel gebruikte metaforen zijn als onderdeel van de taal onpersoonlijk, conventioneel en vaststaand in hun betekenis. Ze staan los van de geschiedenis van een persoon, terwijl idiosyncratische metaforen vaak uniek zijn en doordringen van persoonlijke betekenisgeving. Modell (2009, p7) merkt op dat psychoanalytici juist in dit soort metaforen het meest geïnteresseerd zijn. Ook Kövecses (2007, in: Loyd, 2015, p200) benadrukt het belang van individuele metaforen, en ziet psychotherapie en psychoanalyse als de ideale context voor de creatie hiervan. Persoonlijke metaforen hebben ook in de context van het geestelijk werk een bijzondere rol, volgens Zuidgeest (1986). Hij spreekt van ‘levensbeelden’, een term van waar ik in het volgende hoofdstuk nader op in zal gaan.

In hoofdstuk 2 (paragraaf 2.3) is besproken dat metaforen sterker verbonden zijn met een gevoelswaarde of waardering wanneer er niet naar (bekende, onderliggende) concepten wordt verwezen, volgens Lakoff (1992). Dit kan mogelijk verklaren waarom geïsoleerde (of idiosyncratische) metaforen zo interessant zijn voor therapeuten. Het ligt voor de hand dat een persoonlijke metafoor als ‘de zwerfhond’ meer de aandacht trekt van een therapeut dan een opmerking als ‘ik zit in de knoop’, of ‘ik kom niet verder’. Sommigen metaforen zijn zo ingesleten in de taal dat we ze ‘dode metaforen’ noemen, zoals vaak het geval bij uitdrukkingen en spreekwoorden. Sommige metaforen worden zo vaak gebruikt dat we ze niet eens meer opmerken en ze hun betekenis verliezen. Toch kunnen ook dode metaforen als het ware gereanimeerd worden in therapie, bijvoorbeeld door een woordspeling (‘Je bent een kop zonder kip’), of door er simpelweg aandacht aan te besteden (‘Goh, je zegt “de nagel aan je doodskist”, dat is wel sterk uitgedrukt..’). Hierdoor worden ze uit hun vastgeroeste betekenis kader getrokken en kunnen ze alsnog persoonlijke of vernieuwende betekenis genereren voor de cliënt. Deze betekenis is lang niet altijd duidelijk of expliciet op het moment dat de cliënt een metafoor gebruikt. Cox en Theilgaard gebruiken in dit geval de term ‘cryptophors’, zogenaamde ‘carriers of hidden meaning’ (1987 in: Loyd, 2015, p22).

Het is duidelijk geworden dat metaforen in vele vormen en gedaanten in therapeutische settings opspelen, en ook dat deze soms een bijzondere betekenis hebben voor het therapeutische proces.

Funcities van metaforen in de therapeutische setting

De metafoor, promotor van ‘communicatie’ en ‘verandering’

In de counselingcontext kunnen metaforen helpen om de communicatie en interactie tussen cliënt en counselor te structureren en faciliteren (Berlin, Olson, Cano, & Engel, 1991 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Daarbij corresponderen transformaties van de metaforen die cliënten gebruiken met significante verandering (‘change’) die zij zelf doormaken in het therapie proces (Carlsen, 1996; Goncalves, 1994; Meichenbaum, 1995 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). De metafoor wordt daarmee

gezien als een middel ('vehicle') voor zowel communicatie als verandering in counseling (Muran & DiGiuseppe, 1990 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Wat wordt echter verstaan onder "communicatie" en aan welke aspecten daarvan dragen metaforen iets bij? En wat houdt die "verandering" precies in? Lyddon, Clay & Sparks (2001) onderkennen dat het onduidelijk is op welke specifieke manieren de metafoor functioneert om 'client change' te faciliteren. Ze werken daarom in hun artikel vijf ontwikkelingsprocessen binnen counseling uit waaraan de metafoor een significante bijdrage kan leveren, ofwel een verandering ('change') teweeg kan brengen. Elders wordt gesproken over 'three major functions' van metaforen in therapie (Newton & Wilson, 1991, in: Boone & Bowman, 1997). In de omschrijving van deze drie functies blijkt elke losse functie echter meerdere functies te omvatten, die na vergelijking blijken te corresponderen met de door Lyddon, Clay & Sparks (2001) beschreven processen. Deze corresponderende functies en processen heb ik in Tabel 1 (op de volgende pagina) naast elkaar gepositioneerd. Deze corresponderen ook weer met de omschrijvingen in dezelfde rij van de derde kolom, waar ik alle functies die in de literatuur naar voren komen heb geordend, samengebracht en van een functienaam voorzien. De zevende en laatste functie komt niet naar voren in de bronnen uit kolom één en twee, maar heb ik in andere literatuur gevonden. De functies die in de derde kolom worden onderscheiden zal ik in het vervolg van dit hoofdstuk één voor één uitgebreid beschrijven. Dan zal blijken dat enkele functies worden onderverdeeld in subfuncties, die ik alvast in de tabel heb weergegeven. Hoewel is getracht zoveel mogelijk op zichzelf staande functies te destilleren, zal in de tekst ook duidelijk worden op welke manier de functies met elkaar samenhangen en hoe ze zich tot elkaar verhouden.

Bespreking van verschillende therapeutische functies van de metafoor

1. Relationale functie: een verbeterde cliënt-therapeut verhouding

De eerste functie die ik adresseer, zal ik de 'relationele functie' noemen omdat deze betrekking heeft op het contact en de band tussen de therapeut en de cliënt. Lyddon, Clay en Sparks (2001) benoemen 'relationship building' als eerste van vijf ontwikkelingsprocessen binnen counseling waarin cliëntgegenereerde metaforen een faciliterende rol spelen. 'First, a counselor's ability to hear and attend to client metaphors not only enlivens the communication but also facilitates the development of a collaborative counseling relationship, or working alliance,' aldus Lyddon, Clay en Sparks (2001). Hierbij is het belangrijk om in acht te nemen dat deze band bijzonder belangrijk is voor het therapeutische proces: 'The development of a safe and secure counseling relationship, or working alliance, is believed to be a significant component of successful counseling process and outcome' (Bordin, 1976; Lambert & Bergin, 1994 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

Tabel 1. *Overzicht van functies van metaforen in therapie per bron. (De cursief gedrukte tekst correspondeert met het proces en de functie in dezelfde rij)*

'3 major functions' (Newton & Wilson, 1991, in: Boone & Bowman, 1997)	'5 developmental change processes' (Lyddon, Clay & Sparks, 2001)	Functies van metaforen in therapie
'Using metaphors becomes a part of speaking the client's language, thereby <i>facilitating rapport</i> and increasing insight.'	Relationship building	1. Relationale functie
'Third, metaphor facilitates the self-disclosure and self-exploration of the client in a way that <i>reduces resistance and defensiveness</i> '.	Working with client resistance	2. Reduceren van weerstand
'Third, metaphor <i>facilitates the self-disclosure and self-exploration</i> of the client in a way that reduces resistance and defensiveness'.	<i>Accessing</i> and symbolizing emotions	3. Toegangsfunctie / Toegang tot het zelf: - toegang tot het onbewuste - toegang tot emoties (en het exploreren ervan)
'First, metaphor facilitates and enhances communication about experience that has an emotional charge and may be difficult to express literally but can be more easily expressed symbolically or metaphorically.'	<i>Accessing</i> and <i>symbolizing</i> emotions	4. Expressieve functie/ Expressie van het zelf
'Using metaphors becomes a part of speaking the client's language, thereby <i>facilitating rapport</i> and <i>increasing insight</i> .'	Uncovering and challenging tacit assumptions	5. Nieuw begrip en (zelf)inzicht / Verstaan van het zelf: - "understanding" & "insight" - "narrative self-understanding" - bewustwording van impliciete aannames
'Second, metaphor functions as a teaching and learning tool presenting meaning, <i>perspectives, implications</i> and <i>directives for change</i> in succinct and creative form.'	Introducing new frames of reference	6. Openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf
		7. Integratieve functie /

Cliënten spreken vaak in metaforische taal wanneer ze zichzelf en hun problemen beschrijven (Boone & Bowman, 1997). Dit maakt dat de metaforen voor de therapeut of counselor kunnen dienen als belangrijke aanknopingspunten voor contact, (het tonen van) begrip en empathie. 'The use of metaphors enables counsellors to "tune into" the worldview of the client, resulting in genuine empathy', volgens Boone en Bowman (1997). 'Using metaphors becomes a part of speaking the client's language, thereby facilitating rapport (...). Cliëntgegenereerde metaforen faciliteren dus het verstaan van het verhaal van de cliënt door de counsellor en bieden een mogelijkheid om aan te sluiten bij diens belevingswereld en taalveld. Door deze aansluiting voelt de cliënt zich beter begrepen en gezien, wat ten goede komt aan de relatie, die op zijn beurt weer ten goede komt aan het hele therapieproces. 'Counselor sensitivity to client-generated metaphors may help to convey understanding of the client's unique way of knowing and at the same time contribute to the development of a shared language and collaborative bond between client and counselor' (Fine, Pollio, & Simpkinson, 1973; Goncalves & Craine, 1990 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Anderzijds kunnen metaforen ook worden ingezet door de therapeut om blijk te geven van inzicht in diens situatie en belevingswereld (Lyddon, Clay en Sparks (2001). Empirisch onderzoek naar de effecten van (opzettelijk) metafoorgebruik door therapeuten laat een versterkte relatie met de therapeut zien (Martin, Cummings & Hallberg, 1992). Bovendien werden deze sessies door cliënten als meer behulpzaam beoordeeld. Onafhankelijk van wie de metaforen afkomstig zijn, moedigen Angus & Rennie (1988 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001) metaforische communicatie tussen counselor en cliënt aan, waarin zij samen werken aan het proces van het verstaan, articuleren en verkennen van innerlijke associaties bij metaforen.

Niet voor niets begin ik de inventarisatie en analyse van functies binnen de therapeutische setting bij de relationele functie. Waar de functies van metaforen in de literatuur ter sprake komen, worden de positieve effecten op de werkrelatie vaak benoemd (Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Boone & Bowman, 1997). In plaats van de relatie slechts te zien als één van de vele gebieden waarop metaforen een gunstige uitwerking kunnen hebben, wil ik daar een alternatief beeld naast stellen. De relatie tussen cliënt en therapeut kan ook worden opgevat als de voedingsbodem van waaruit metaforen al dan niet tot bloei komen, betekenis krijgen, en hun potentiële functies kunnen gaan vervullen. Een metafoor die niet of nauwelijks door een ontvanger wordt gehoord kan hooguit een expressieve functie hebben, maar zal qua impact lang niet zo groot zijn als wanneer de metafoor weerklinkt bij een opmerkelijke ander, die de metafoor op zijn beurt inzet en aanwendt om het contact met zijn cliënt aan te gaan. Wanneer gezegd wordt dat metaforen kunnen bijdragen aan een goede relatie is het dus interessant om het ook andersom te bekijken en een (goede) relatie te zien als voorwaarde voor de vruchtbaarheid van metaforen.

2. Reduceren van weerstand

Een aspect dat vaak wordt genoemd in de literatuur als het gaat om de vlakken waarop metaforen effectief kunnen bijdragen aan het therapieproces is het werken met weerstand ('resistance') (Barker, 1985; Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Boone & Bowman, 1997). Het omgaan met weerstand is vaak een belangrijk aspect van het therapeutische proces (Bugental & Bugental, 1984, in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Metaforen worden bruikbaar geacht om weerstand van de patiënt te verminderen, omdat via metaforen op een indirecte manier kan worden gecommuniceerd, die minder confronterend en bedreigend is (Erickson, 1976; Barker, 1985; Groth-Marnat, 1992 in: Sharpe, Smith & Cole, 2002). Volgens Lyddon, Clay & Sparks (2001) is het werken met weerstand één van de vijf aspecten van het therapeutische proces van verandering ('change') waaraan metaforen een significante bijdrage leveren: ' (...) metaphorical expressions may help some clients work more effectively with their ambivalence and fear of change by allowing them to indirectly express certain feelings that if dealt with directly would engender strong resistance. In this way, metaphors may function as a safe bridge between the part of the client that wants to change and the part that does not' (Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Middels metaforen kunnen cliënten op een veilige, indirecte manier nieuwe dingen over zichzelf te weten komen, zonder het risico dat volledige bewustwording teweeg kan brengen: overweldigd raken, versterkte angst en (nog) meer weerstand. Zo kan het hebben van gevoelens van grondige twijfel over een huwelijk heel confronterend zijn, waardoor een cliënt niet bereid is deze op een directe manier te bespreken met de therapeut. Lyddon, Clay & Sparks (2001) noemen een voorbeeld waarbij de cliënt haar huwelijk vergeleek met een spelletje lummelen en daarmee het beladen onderwerp bespreekbaar maakte. Therapeuten kunnen aangedragen metaforen dus aanwenden bij het vinden van een ingang tot (het verhaal van) de cliënt, waarbij de emotionele laag nog (deels) wordt afgeschermd, maar er wel een deur wordt opengezet naar betekenisgeving. Ook kan de therapeut er voor kiezen om een beeld aan te dragen wat overeenkomsten vertoont met de situatie van de cliënt, om deze zo uit te nodigen er naar te kijken. De metafoor kan dienen als een perspectief van waaruit op (veilige) afstand naar de situatie kan worden gekeken. Door de situatie voor te stellen als 'spelletje lummelen' kan ruimte ontstaan om de situatie en bijbehorende gevoelens van de cliënt te verkennen, door bijvoorbeeld vrijuit te associëren wat dit beeld oproept aan betekenissen. Kennis en inzicht kunnen zo worden verworven (zie *verstaan van het zelf*, §5) over de situatie waar de cliënt zich in bevindt – het verstoorde huwelijk – zonder de belemmeringen die dit confronterende onderwerp anders had opgeroepen. Meerdere functies hangen dus samen met deze verminderde weerstand: De metafoor staat toe om twijfels te uiten (*expressieve functie*, zie §4) en pijnlijke gevoelens en ervaringen te onderzoeken (zie *toegang tot emoties*, §3.2), (...) [wat] rapport tussen cliënt en therapeut mogelijk maakt (*relationele functie*, zie §1) (Billings, 1991; Fox, 1989 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

Binnen de psychoanalyse wordt de metafoor gezien als een regressief fenomeen dat voortkomt uit het deficiënte functioneren van het ego en de behoefte aan afweer ('the need for defense') (Ekstein & Aleksandrowicz in: Evans, 1988). In deze opvatting gebruiken cliënten metaforen om zich te distantiëren van hun probleem of te dissociëren van overweldigende gevoelens (Arlow, 1979 in: Loyd, 2015, p50). Schlesinger (1982, in: Loyd, 2015, p50) stelt echter: 'Resistance is inevitable in psychoanalytical psychotherapy and when defence is couched in metaphorical communication it is preferable for the therapist to "go with the resistance" and "stay in the metaphor"'. Strong (1989) merkt op: 'If our clients' non intentional metaphors are attempts to distance themselves from their threatening affective experiences, and counselling is a relationship where clients are often helped through greater awareness to solve their problems, then particular attention and sensitivity must be given to metaphors as sources of this greater awareness.'

Hoewel er dus overeenstemming bestaat over de gedachte dat het gebruik van therapeutgegenereerde metaforen weerstand kunnen verminderen (Boone & Bowman, 1997; Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Sharpe, Smith & Cole, 2002), vinden we het idee dat cliëntgegenereerde metaforen zouden ontspruiten vanuit een behoefte aan afweer voornamelijk in de psychoanalyse (Ekstein, 1966; Aleksandrowicz, 1962 in: Evans, 1988). Metaforen dienen echter niet volgens iedereen, of niet altijd, als een manier om afstand tot een onderwerp te creëren. Soms ontspruit de metafoor juist vanuit een plaats van ervaring en "felt-sense" (Fox, 1989 in: Lyddon, Clay & Sparks) (zie §4), waaraan het zelfs onmogelijk is om uitdrukking te geven op een andere wijze dan via metaforen, zoals Ortony (1975) beschrijft in de "inexpressibility thesis". Via metaforen kan men dan juist pogen een meer accuraat, veelzijdig en compleet beeld schetsen van de innerlijke wereld, in plaats van hiermee een afstand tot die gevoelde ervaring proberen te bewerkstelligen.

3. Toegang tot het zelf

Het reduceren van weerstand draagt bij aan, en overlapt deels met de functie die ik nu ga beschrijven: het faciliteren van toegang tot het zelf. Met 'het zelf' wordt de innerlijke (belevings)wereld van de cliënt bedoeld inclusief diens -al dan niet bekende of bewuste- gevoelens, gedachten, ervaringen, ideeën, opvattingen, wereld- en zelfbeelden etc. Lyddon, Clay & Sparks (2001) noemen "accessing and symbolizing emotions" als één van de 5 aspecten van counseling waaraan metaforen een significante bijdrage leveren: 'Metaphors may be useful tools for helping clients access, as well as symbolize, emotions that may have been previously unexpressed, unexplored, or even unrecognized'. Ik heb deze functie opgesplitst in twee elementen: enerzijds de toegang tot emoties ('accessing') en anderzijds de expressie van emoties ('symbolizing'). In de literatuur wordt ook geschreven over de metaforen als 'access to the unconscious' (Modell, 2009). Ik bespreek eerst de toegang tot het onbewuste die metaforen faciliteren en daarna de toegang tot

emoties. Deze twee aspecten vormen samen de “toegangsfunctie”. Toegang krijgen tot het zelf is een eerste stap in therapie op weg naar bewustwording, expressie en ten slotte transformatie.

3.1 Toegang tot het onbewuste

Historisch gezien interesseerden psychotherapeuten zich voor metaforen als een middel aan de hand waarvan therapeuten hun cliënten konden helpen toegang te krijgen tot intuïtieve, onbewuste processen en materiaal in het onderbewuste (e.g., Freud, 1900/1965; Jung, 1961 in: Martin, Cummings & Hallberg, 1992). Freud stelde dat het denken in beelden dichterbij het onbewuste staat dan het denken in woorden (1923/1960, in: Kopp & McCraw, 1998). ‘Metaphor enables access to the unconscious’, aldus psychoanalyticus Modell (2009). Milton Erickson (1935, 1944 in: Witztum, van der Hart & Friedman, 1988) en zijn ‘volgers’ maakten in therapie extensief gebruik van metaforische verhalen en anekdotes om een bepaald inzicht of perspectief aan te reiken aan de cliënt. De suggesties voor verandering die besloten liggen in de metafoor zouden volgens Erickson inwerken op ‘the client's unconscious understanding’ (Gordon, 1978 in: Boone & Bowman, 1997). De weerstand en het ‘rationele brein’ worden zo omzeild en de boodschap wordt opgepikt door het meer ontvankelijke, emotionele, symbolische brein. Barker noemde deze ‘omzeilings’strategie de ‘outflanking manoeuvre’ (1996, in: Sharpe et al., 2002). ‘The use of metaphor in psychotherapy enhances the exchange between the unconscious and conscious realms (the entrance hall and the drawing room) as the metaphor can bypass the client’s censoring defences. Metaphors allow the client safe access to hitherto buried experience’ (Cox & Theilgaard, 1989, in: Loyd, 2015, p50). Met het reduceren of omzeilen van de weerstand van de cliënt, zoals ook al aan bod kwam in §2, wordt het onbewuste toegankelijker voor zowel therapeut als cliënt.

Niet alleen psychoanalytici menen dat metaforen een brug kunnen slaan naar meer onbewuste delen van de geest. Lakoff en Johnson (in: Needham-Didsbury, 2011, p26) spreken van de ‘subconscious nature of these embodied metaphors’. Symbolic Modelling is een therapievorm ontwikkeld door Lawley & Tompkins (2000 in: Needham-Didsbury, 2011, p22), die in navolging van Lakoff aanneemt dat metaforen ons denken bepalen, en ons denken ons handelen bepaalt. Om de gedachten en het gedrag te kunnen veranderen, moeten de metaforen en beelden die we er (onbewust) op nahouden dus wel worden onderzocht. ‘(...) like Lakoff, Symbolic Modelling believes that shifting the inner logic of these metaphors is tough. (...) however, this is the only road to lasting change, for without this our mind, and so also our body, will continue to work from the same old, unconscious paradigms’ (Needham-Didsbury, 2011, p26). De metaforen van de cliënt zien Symbolic Modellers als de taal van het onderbewuste (“subconscious”). ‘(...) They assert that this enables them to bypass cognitive awareness and its limitations, “providing a bridge between the parts of the mind [conscious and subconscious], so that the hidden is revealed”’ (Sullivan & Rees, 2008 in: Needham-

Didsbury, 2011, p26). Metaforen slaan dus een brug naar het onderbewuste of onbewuste, wat betekent dat cliëntgegenereerde metaforen waardevolle informatie kunnen bevatten voor de therapeut en de cliënt zelf, die zich in zijn metaforische expressie bewust wordt van tot dan toe misschien nog onbekende, of onderdrukte gevoelens.

3.2 Toegang tot emoties

Metaforen worden door meerdere theoretici, zoals door Mills & Crowley (1986 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001) voorgesteld als de taal van de rechter hersenhelft, ofwel de spreektaal van het emotionele brein (Modell, 2009). Hersenonderzoek ondersteunt deze opvatting. Hersenscans laten zien dat de rechterhersenhelft -geassocieerd met meer emotioneel, creatief en verbeeldingsdenken- geactiveerd wordt bij het horen van metaforen en figuurlijk taalgebruik, terwijl bij het begrijpen van 'gewone' spraak juist de linker hersenhelft betrokken is (Bottini et al., 1994). Dit sluit aan bij het idee van Erickson (1953, 1944) en Barker (1996) dat metaforen toegang kunnen bieden tot emotionele 'deel' van de cliënt, en daarmee het rationele, logische, analytische deel en de daarbij optredende weerstand omzeilen. Uit een empirisch onderzoek van Kok, Lim en Lo (2011) bleek dat zowel de counselors als de cliënten zich meer op hun gemak voelden wanneer zij hun gevoelens uitten door metaforen te gebruiken dan door ze direct te beschrijven. Dit maakt metaforen bij uitstek een gunstig instrument voor het exploreren van gevoelens.

Wanneer er via metaforen van de therapeut of de cliënt 'toegang' is verkregen tot de tot dan toe onbekende, onbewuste of onverkende binnenwereld, wordt het mogelijk de bijbehorende gevoelens te exploreren. Boone & Bowman (1997) omschrijven dit als de derde grote functie van metaforen in therapie. 'The use of metaphor (...) facilitates adaptive change through non-defensive self-exploration' (Towers et al., 1987 in: Boone & Bowman, 1997). 'Emotional experience and exploration often play a pivotal role in the change process by organizing the client's selfexperience (...)' (Greenberg, Rice, & Elliott, 1993 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Het werken met metaforen kan zodoende bijdragen aan de groei van emotioneel bewustzijn. Fox (1989 in: Lyddon, Clay & Sparks) stelt: '(...) metaphors help to expand the client's emotional awareness, increase emotional arousal, and lead to the expression of a "felt-sense" and "nonliteral experience".'

4. Expressieve functie

In de therapeutische literatuur wordt vaak benoemd hoe mensen metaforen gebruiken om zichzelf uit te drukken (Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Boone & Bowman, 1997). Cox & Theilgaard merken op: 'Clients become poets in the face of their deepest feelings and they use poetic and metaphorical language in an attempt to describe the indescribable' (1987, in: Loyd, 2015, p201). Via metaforen wordt dus vaak gepoogd om uitdrukking te geven aan het 'onzegbare' (Barker, 1985; McMullen, 1996; Cox & Theilgaard, 1987; Strong, 1989). Zoals door Ortony gehypothesiseerd in de

'inexpressibility thesis' (1975) zijn het met name emoties of emotionele ervaringen die zich met moeite laten vertalen in woorden. Carlsen (1996, in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001) zegt in lijn hiermee: '[metaphors] might facilitate the counseling process by translating the intangibles of emotion into some sort of verbal expression'. Intangible kan worden vertaald met ongrijpbaar, ontastbaar of abstract. Precies in het zicht en grip krijgen op deze abstracte en soms moeilijk bereikbare emoties, ligt vaak een kerndoel van therapie. 'Emotions are obviously abstract and complex, hence our struggle with them, and so we find a logical reason for the use of metaphor in therapy, where we seek to express these complex emotions,' aldus Needham-Didsbury (2011, p29). Ze voegt daaraan toe: '[Metaphors represent a] (...) convenient and economical way of expressing complex abstract concepts. Concepts which [...] do not necessarily have a literal counterpart' (2011, p29).

4.1 Verschillende werkingen van de expressieve functie

In sommige therapeutisch literatuur komt naar voren dat puur het articuleren van een gevoel, van de situatie waar een individu zich in begeeft al een therapeutische werking heeft. Spinelli (2005, in: Loyd, 2015, p59) zag de metafoor van de cliënt als een sleutelement in het proces van zelfbeschrijving, een proces wat in zichzelf al therapeutische verandering kan stimuleren.

Het therapeutische effect van expressie laat zien dat het een belangrijke functie is die om wat meer duiding vraagt. Laten we eens stilstaan bij de betekenis van het woord 'expressie'. Expressie kan slaan op verwoorden, articuleren of uitdrukken in woorden (zoals in de 'inexpressibility thesis'), maar betekent ook 'uiting geven aan', naar buiten brengen en communiceren. Het woord expressie omvat dus een tweeledige betekenis en werking, terwijl het in de literatuur niet altijd helder is om welk aspect van expressie het gaat. Metaforen stellen mensen niet alleen in staat woorden te vinden voor complexe gevoelens, maar beschermen soms tegelijkertijd ook tegen de heftige impact van die gevoelens, waardoor het communiceren en delen ervan mogelijk wordt. Soms is het de voorwoordelijke abstractie van deze gevoelens die ze moeilijk benoembaar maakt, maar soms is het ook het effect van deze gevoelens - juist in therapie- dat maakt dat ze moeilijk voelbaar of deelbaar zijn. Vaak zal het een combinatie van die twee zijn. 'Het onzegbare' zou in de therapeutisch context dus kunnen verwijzen naar twee betekenissen: enerzijds dat wat moeilijk in woorden te vatten is (een ervaringsdimensie) en anderzijds dat wat moeilijk uit te spreken of te delen is (door weerstand, verlegenheid of angst).

Ten aanzien van de betekenis van expressie als het *verwoorden*, wijzen Kok, Lim & Lo (2011) op het effect van expressie en stellen zij als het ware: expressie is actie. 'The power of language is not just to refer, represent, communicate, or express, but also, to act. (...)The linguistic domain closely associates with the speakers' minds. The words actually speak the mind and the intention of the

mind and, as a result, produce direct actions' (Kok, Lim & Lo, 2011). Met taal communiceren we dus niet alleen wat we denken of voelen; het hanteren van die woorden stuurt (of bevestigt) ook het denken, voelen, en daarmee het handelen. Hierin wordt het performatieve effect van taal duidelijk. Gevoelens, zelfbeelden en aannames die niet adaptief zijn kunnen performatief worden bevestigd of versterkt door (metaforische) uitspraken als 'ik draag de last van de wereld op mijn schouders', etc. Binnen de cognitieve gedragstherapie wordt gewezen op dit "gevaar" van cliëntgegenereerde metaforen. Binnen deze stroming hebben zorgvuldig geconstrueerde therapeutgegenereerde metaforen de voorkeur boven de aanmoediging van potentieel gevaarlijke metaforen van de cliënt. Wanneer zo'n metafoor zich aandient moet de therapeut kiezen 'whether to build, strengthen and repair the metaphor keeping much of its essence, or to demolish and begin afresh (Needham-Didsbury, 2011, p23).

Vervolgens kunnen we kijken naar het effect van expressie in de zin van *delen of communiceren* via metaforen in therapie. Dit wordt mooi beschreven door Goldstein (1983) in een fragment uit de 'poetry therapy': 'The emotions were expressed. The poem had allowed her to say symbolically what she could not say directly. (...). The release of emotion freed her from her isolation and hopelessness and she left the room with straightened shoulders' (Goldstein, 1983). Uit dit fragment kunnen we afleiden dat het uiten en daarmee delen van bepaalde gevoelens kan zorgen voor een gevoel van opluchting en een verlossing van isolatie. Heftige gevoelens kunnen door middel van metaforen worden verwoord en gedeeld, waardoor ze er mogen zijn en niet langer eenzaam gedragen hoeven worden.

5. Verstaan van het zelf: nieuw begrip en (zelf)inzicht

Hoewel alle functies met elkaar samenhangen, zijn de komende twee functies sterk met elkaar verbonden. Nieuw begrip en inzicht dat metaforen teweeg kunnen brengen gaat vaak gepaard met het openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor de cliënt. In deze paragraaf wil ik bespreken hoe het gebruik van metaforen in therapie bijdraagt aan het proces van begrijpen of verstaan van het zelf, de eigen situatie, ervaringen of problemen. In de literatuur zijn verschillende aanduidingen te vinden die te maken hebben met deze 'functie', zoals begrijpen ('understanding'), nieuw begrip of (zelf)kennis ('new knowledge'; 'tacit knowledge'; 'narrative self-understanding'), inzicht ('insight'), of bewustwording (bijvoorbeeld van 'tacit assumptions'). Deze verschillende aanduidingen of noties heb ik ondergebracht onder één functie, omdat ze allen bijdragen aan een dieper of nieuw verstaan van het zelf. Ik begin met een meer algemeen 'begrijpen' en eindig met een specifiekere toepassing van de functie, namelijk het blootleggen van impliciete aannames.

5.1 Metaforen als manier van begrijpen - 'understanding'

In bijna ieder artikel over metaforen binnen de therapeutische vakliteratuur wordt teruggegrepen naar Lakoff en Johnson. Ze menen dat metaforen de basis vormen voor zelfbegrip: 'Metaphors have been central to the way humans understand themselves and perceive the world.' 'The search for appropriate personal metaphors that make sense out of life is the basis of self-understanding (Lakoff & Johnson, 1980 in: Boone & Bowman, 1997). Zoals in hoofdstuk 2 werd beschreven stellen Lakoff en Johnson: 'Metaphors allow individuals to experience and understand one thing in terms of another'. In metaforische uitdrukkingen wordt het bekende gebruikt om het minder bekende te beschrijven, zoals wanneer iemand ten aanzien van zijn nieuwe en overweldigende werksituatie zegt: 'ik word in het diepe gegooid' of 'ik ben aan het zwemmen'. Dit is toepasselijk in therapeutische settings omdat het daar veelal gaat om onbekende, onheldere of moeilijk duidbare gevoelens en ervaringen. 'The purpose of using metaphor in the therapeutic setting is to make the familiar strange and the strange familiar. (...) When meaning-making and understanding of a thing happen, this often involves the client identifying a metaphor for the experience, thus substituting something more familiar. Familiarity then becomes understanding' (Jaynes, 1976, in: Boone & Bowman, 1997). Iedere metaforische expressie is dus een manier van begrijpen. Een metafoor kan soms ook een diep inzicht genereren.

5.2 Metaforen en inzicht in het zelf

Andriessen & Van Den Boom (2009 in: Loyd, 2015, p193) duiden met de term "new knowledge metaphors" aan dat metaforen tot nieuwe kennis of inzichten kunnen leiden. Zo kunnen metaforen mogelijke alternatieve perspectieven of oplossingen bieden voor problemen in het leven (Mallinson, Kielhofner & Mattingly, 1996; Andriessen & Van Den Boom, 2009 in: Loyd, 2015, p193). Schön (in: Berlin, 1991) introduceerde de soortgelijke term "generative metaphors": 'metaphors that generate a new way of understanding a problem and the possible solutions'. Wanneer zo'n generatieve metafoor wordt gecreëerd kunnen situaties die eerst als heel complex voorkwamen helder worden en de diagnose van het probleem en de oplossingen liggen ineens voor handen. De metafoor creëert een nieuwe logica en inzicht in het probleem, nieuwe betekenissen en handelingsperspectieven. Het gebruik van dit soort metaforen is echter niet zonder risico: 'However, generative metaphors may be totally inappropriate and can obscure important features of what is being described' (Berlin, 1991). Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer een politicus refereert aan een toenemende vluchtelingenstroom als een 'plaag'. Het risico van (gebrek aan bewustzijn van) niet-passende of onadaptieve metaforen is juist een reden om in therapie aandacht te schenken aan de metaforen die cliënten gebruiken: de metaforen die cliënten (onbewust) hanteren bepalen ook hoe ze zichzelf zien, en dit kunnen problematische of onadaptieve perspectieven zijn.

Boone en Bowman (1997) spreken van therapeutische metaforen als 'gateways to understanding' en Goldstein (1983) benadert de productie van metaforen in 'poetry therapy' 'as a means of achieving insight'. Binnen de zogeheten 'poetry therapy' worden cliënten aangemoedigd om zichzelf door het schrijven van gedichten tot uitdrukking te brengen. De zelfgegenereerde metaforen dienen vervolgens als middel tot verder zelfonderzoek, om tot inzicht en verandering te komen. Een patiënt schreef over haar boosheid: 'I wear anger like an all-encompassing black cloak. [...] To throw it away would be threatening to my person. How would I deal with life without this protective garment around me to ward off threats?' (Goldstein, 1983). Een aantal weken later gaf de patiënt aan dat zij tot dan toe haar boosheid nog nooit als iets had gezien dat zij kon loslaten, omdat het altijd deel van haar was. Met het schrijven van dit gedicht genereerde ze een andere manier om haar boosheid te begrijpen: 'Writing the poem, creating a new model for herself, changed her mode of thinking about her anger. Now she makes a conscious effort to "take off this cloak of anger" and "put it aside" for periods of time' (Goldstein, 1983). Wat hier zichtbaar wordt is dat het proces van begrijpen samengaat met nieuwe inzichten die verandering van perspectief en handelen mogelijk maken. De mantel bleek een adaptieve metafoor die mogelijkheden biedt voor de cliënt om anders om te gaan met haar probleem. In §6 ga ik dieper in op nieuwe perspectieven en mogelijkheden als functie, maar eerst bespreek ik nog de structurerende functie van metaforen (§5.3) en hoe metaforen impliciete aannames blootleggen (§5.4).

5.3 "Narrative self-understanding": het structureren of organiseren van ervaringen

Metaforen zijn concepten die onze ervaringen structureren (Lakoff & Johnson, 1980; Modell, 2003; Mooren, 2011, p37). Die gedachte komt ook terug in de therapeutische literatuur: "On an individual level, metaphors are believed to aid in the organization of personal experience" (Fox, 1989, in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Binnen de therapeutische setting is de structurerende functie van metaforen ten opzichte van de zelfervaring soms zo sterk dat men spreekt van "deep metaphors". Dit zijn consistente, terugkerende beelden in een levensverhaal die helpen bij de interpretatie van bepaalde gebeurtenissen in dat leven, en bijdragen aan de coherentie van deze gebeurtenissen (Mallinson, Kielhofner & Mattingly, 1996). Wat opvalt in de omschrijving van (de functie van) deep metaphors is de nadruk die wordt gelegd op het ordenen van gebeurtenissen of het creëren van coherentie in een levensverhaal. In het onderzoek van Mallinson, Kielhofner en Mattingly (1996) wordt gesproken over "narrative self-understanding", omdat deze 'diepe metaforen' een plotlijn in iemands levensverhaal zouden aanbrengen. Uit het onderzoek blijkt dat cliënten in intake gesprekken met behulp van "deep metaphors" hun levensverhaal van een plot voorzien en zo ook hun problemen duiden (1996). Dit gebeurt meestal impliciet. Een cliënt kan bijvoorbeeld beelden gebruiken als het 'vechten tegen' zijn ziekte, zonder zich bewust te zijn van zijn specifieke benadering

van zijn ziekte als (slechts) een vijand. Dit beeld structureert of organiseert dan alle ervaringen rondom het ziek zijn. De manier waarop de eigen ziekte worden geframed, bepaalt ook mede welke oplossingen of mogelijkheden worden gezien. Dat metaforen de ervaring van de eigen situatie, mogelijkheden en problemen 'structureren' of 'ordenen' en zo bijdragen aan wat Mallinson, Kielhofner en Mattingly "narrative self-understanding" noemen, betekent niet dat het hier een positieve ordening betreft, dat wil zeggen, dat het de persoon in kwestie helpt in de zoektocht naar een zinvolle omgang met de situatie. Metaforen openen sommige mogelijkheden, maar kunnen ook mogelijkheden toedekken. Mallinson, Kielhofner en Mattingly (1996) benadrukken dat de gebruikte metaforen in de door haar geanalyseerde intakegesprekken onderdeel zijn van de probleembeleving, of de grondhouding blootleggen die mensen er ten aanzien van hun problemen op na houden. Volgens hen kunnen metaforen juist daardoor een goede ingang bieden voor therapie: 'By understanding the metaphors patients use to characterize the trouble in their lives, we may be better able to help them locate choices to solve their problems' (Mallinson, Kielhofner & Mattingly, 1996).

5.4 Bewustwording van impliciete aannames

Zoals in Tabel 1 te zien is, besteden Lyddon, Clay & Sparks (2001) speciaal aandacht aan de rol die metaforen spelen in het therapeutische proces bij het ontdekken en uitdagen van impliciete aannames van de cliënt. '(...) metaphors may be useful vehicles for the identification and clarification of clients' long held tacit beliefs and assumptions about self and world. Exploration of these beliefs provides clients with the opportunity to modify those beliefs that are no longer functional and to construct alternative, more viable life metaphors' (Goncalves, 1994 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Metaforen kunnen dus waardevolle informatie bevatten en onthullen over hoe de cliënt zichzelf, zijn problemen of de wereld onbewust ziet of ervaart. 'For many clients, becoming more aware of previously tacit or unconscious beliefs about self and world that influence current behavior and choices constitutes an important change process in counseling (Ecker & Hulley, 1996 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

Psychotherapeut Evans (1988) spreekt van 'tacit knowledge' die besloten ligt in 'life metaphors' en geeft aan dat alleen al bewustwording van (een impliciete levensvisie in) een metafoor kan zorgen dat deze aan invloed en kracht verliest: '(...) perhaps simple awareness of the "rock metaphor", once chiseled from its tacit foundation, already relieves it of some of its power to uphold a rocklike experience of the world. Perhaps as the tacit personality metaphor becomes explicit it loses some of its ability to fashion the world after its own structure' (Evans, 1988). Dit sluit aan bij wat in §4 werd genoemd: dat het uitspreken van een metafoor soms al een therapeutisch effect kan hebben. Soms zet enkel de bewustwording van een metafoor voor een bepaalde ervaring

of overtuiging al een verandering in gang. Zo is het mogelijk dat het besef je te voelen als 'de lummel' in je relatie, je al anders doet opstellen naar je partner, omdat je weigert om nog langer 'de lummel' te spelen. In het voorbeeld uit de vorige paragraaf leidt de metafoor van 'de mantel van boosheid' ertoe dat een impliciete aanname (namelijk dat boosheid onlosmakelijk verbonden is aan haar als persoon) wordt ontdekt én veranderd.

De rol van de counselor of therapeut is niet om de metaforen die impliciete aannames bevatten te interpreteren of het geloofssysteem van de cliënt op een directe manier te veranderen, maar om de cliënt te begeleiden bij het exploreren van de betekenis op een ondersteunende, doch uitdagende manier, menen Lyddon, Clay en Sparks (2001). Wanneer de cliënt zich steeds meer bewust wordt van zijn impliciete overtuigingen en aannames die niet langer adaptief zijn, kan de counselor bijvoorbeeld de zoektocht naar alternatieve metaforen aanmoedigen. Hij kan bijvoorbeeld vragen: 'Welk spel zou je liever spelen dan 'lummelen'? Of 'Kun je je nog een andere manier voorstellen waarop je je tot je werk, school, man en kind verhoudt, dan als een jongleur die alle ballen in de lucht moet houden?' 'Encouraging a client to explore alternative metaphors is a way of questioning a point of view while at the same time maintaining the client's integrity,' aldus Billings (1991 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

6. Openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf

Hierboven bleek dat metaforen iets kunnen laten zien over hoe mensen gevoelsmatig in hun situatie staan en welke mogelijkheden ze daarin al dan niet ervaren. Ze geven dus, meer of minder bewust, uitdrukking aan iemands 'perspectief' op de situatie. Soms liggen daarin impliciete aannames verborgen die een gunstiger perspectief blokkeren. Maar soms kunnen (nieuwe) metaforen juist perspectieven openen en dus nieuwe mogelijkheden voelbaar en verkenbaar maken. 'Through use of metaphor, individuals are able to explore and expand present experience into previously unrecognized possibilities' (Fox, 1989, in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Dit sluit aan bij het onderzoek van Lakoff en Johnson (in: Goldstein, 1983) naar de werking van metaforen: 'In essence a metaphor can be seen as a model for changing our way of looking at the world'. Lyddon, Clay en Sparks (2001) noemen de 'introduction of new frames of reference' dan ook als een van de aspecten van therapie waaraan metaforen een bijdrage kunnen leveren.

Metaforen die mogelijke alternatieve perspectieven of oplossingen aanreiken voor problemen in het leven, worden ook wel "new knowledge metaphors" genoemd (Mallinson, Kielhofner & Mattingly, 1996; Andriessen & Van Den Boom, 2009 in: Loyd, 2015, p193). Deze metaforen hebben een 'performatief' effect. Doorgaans noemt men een taaluiting performatief als daarmee tegelijk een handeling wordt verricht, een verandering teweeg wordt gebracht ('ik benoem jullie nu tot man en vrouw'). Je kunt zeggen dat metaforen een performatief karakter hebben voor

zover ze niet alleen kennis communiceren, maar een verandering teweeg brengen en iets doen met de cliënt: hij of zij leert via die metaforen de eigen situatie anders begrijpen, dat wil zeggen, daadwerkelijk anders in de eigen situatie staan. 'Significant [...] change in counseling often involves a dramatic shift in a client's perspective or frame of reference. It is not unusual for this type of change to be organized around a new or novel metaphor' (Lyddon, 1990 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

Voorbeelden die daarvan in de literatuur worden gegeven laten zien dat nieuwe metaforen kunnen voortborduren op metaforen die de persoon zelf aandraagt, ook al zijn die in eerste instantie niet behulpzaam. Boven noemde ik het voorbeeld van lummelen. Als iemand zijn leven ervaart alsof hij steeds 'de lummel' is, en dus steeds alleen maar op anderen kan reageren vanuit een ongelijkwaardige en niet gewaardeerde positie, dan kan het helpen om een andere spelmetafoor uit te proberen, zoals schaak. Daarin gebruiken beide spelers namelijk strategieën om op de ander te anticiperen. Nog behulpzamer is wellicht een spel waarin geen sprake meer is van competitie, maar eerder van samenwerking en wederzijdse support. Evans (1988) bespreekt een ander voorbeeld, dat eerder al voorbij kwam: iemand die de metafoor van een rots gebruikt voor de eigen gemoedstoestand of situatie. In dit geval draagt de therapeut het alternatieve beeld van 'zand' aan. Zand deelt de kracht, duurzaamheid en definitieve massa van de rots, maar is tegelijk flexibeler en staat meer open voor de invloed van externe krachten. 'This [therapeutic] work was guided by the belief that such life metaphors [zoals de metafoor van de rots] contain the seeds of their own transformation, which can be catalyzed by the right kind of attention' (Evans, 1988). Zo kan de onadaptieve metafoor in dialoog tussen therapeut en cliënt worden omgevormd tot een adaptieve 'life metaphor'. Wat hier opvalt is dat iemands perspectief van binnenuit wordt verruimd, verrijkt of opengeboken: enerzijds wordt ook met de nieuwe metaforen aangesloten op de metaforen en belevingswereld van de cliënt; anderzijds brengen zij een verruiming of verrijking van het perspectief teweeg, die meer handelingsopties biedt en meer verbinding met de wereld of met anderen mogelijk maakt. Het andere wat opvalt, is dat zo'n verruiming van perspectief, zoals boven al gezegd, iets doet met de persoon: de persoon raakt daarin al anders op zichzelf en op de wereld betrokken. Dat laatste heeft alles te maken met de laatste functie die ik in dit hoofdstuk bespreek en die in de therapeutische literatuur slechts summier voorkomt.

7. Integratieve functie

In het boek 'Verbeelding en Bestaansoriëntatie' heeft Jan Hein Mooren (2011) het over de integratieve kracht van de verbeelding. 'Door dit integratieve vermogen kunnen producten van de verbeelding ons in emotioneel, rationeel en esthetisch opzicht tegelijk aanspreken' (Mooren , 2011, p33). 'De metafoor is een voorbeeld van het integratieve vermogen,' schrijft Mooren (idem). Metaforen zijn multimodaal, wat betekent dat ze tegemoet komen aan zowel visuele, auditieve als

kinesthetische gewaarwordingen (Mooren, 2011, p33). Dit is wat metaforen zo levendig en krachtig maakt, zoals Ortony in de 'vivedness thesis' omschrijft (1975).

Mooren merkt op dat diverse hedendaagse therapeutische benaderingen steunen op het integratieve vermogen van de verbeelding. In de therapeutische literatuur over metaforen ben ik dit vermogen niet expliciet tegengekomen als een *functie*. Wel kwam ik enkele fragmenten tegen die refereren aan de integratieve werking van metaforen, bijvoorbeeld in de *poetry therapy*:

'In addition to a catharsis, the poem-making process produced an integration and resolution for many disturbing feelings. [A client] observed that at these times the poems seemed to write themselves rather than be guided by her conscious control. One of the greatest benefits of the expressive therapies is this sort of unconscious affective cognitive integration' (Wadeson, 1981).

De (gesproken of geschreven) metaforen kunnen volgens Wadeson (1981) dus een integratie in het *zelf* teweegbrengen, tussen het onbewuste en bewuste deel van het zelf, en het emotionele en cognitieve deel van het zelf. In een ander artikel wordt door Robert en Kelly (2010 in: Kok, Lim & Lo, 2011) opgemerkt: 'So metaphor is a poetic language that is capable of connecting the past and present, linking cognitive and affective, as evident in the neuro-physiological research studies that locates metaphor in the right hemisphere of brain processes and some researchers even claim that metaphor is capable of connecting all systems.'

Conclusie

Door een bestudering van een omvangrijke therapeutische literatuur over metaforen, en door daarbij kritisch en dankbaar gebruik te maken van eerder conceptueel-empirisch onderzoek (Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Newton & Wilson, 1991 in: Boone & Bowman, 1997), ben ik gekomen tot een samenstelling van 7 verschillende functies die metaforen dienen in het therapeutische proces.

Allereerst wordt in veel onderzoek benadrukt dat metaforen een belangrijk effect kunnen hebben op de samenwerking of therapeutische (werk)relatie en aanknopingspunten bieden voor empathisch contact (*relationele functie*). Daarnaast wordt beeldtaal een belangrijke rol toegeschreven in het omgaan met, of het omzeilen van, de weerstand die cliënten ervaren (de bewustwording van) confronterende ervaringen of gebeurtenissen (*reduceren van weerstand*). Dit sluit aan bij wat ik de '*toegangsfunctie*' heb genoemd, waarbij de nadruk in de literatuur ligt op het vermogen van metaforen om toegang te bieden tot het onbewuste en tot emoties. Vervolgens vinden we in veel onderzoek terug dat metaforen de expressie van het zelf dienen, vooral waar het complexe emoties betreft, waarbij ik een onderscheid maakte tussen expressie als articulatie en expressie als uiting waarin iets met iemand wordt gedeeld (*expressieve functie*). Metaforen helpen

de cliënt niet alleen in contact te komen met zichzelf en uitdrukking te geven aan zichzelf, maar kunnen ook bijdragen aan nieuw begrip en zelfinzicht (*verstaan van het zelf*). Omdat metaforen dikwijls een nieuw verstaan met zich meebrengen, waarbij zelf en wereld in een ander licht worden gezien is deze 'verstaansfunctie' nauw verwant aan de functie die ik daarna heb besproken: *het openen van nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf*. Tot slot vond ik in de literatuur aanwijzingen dat metaforen kunnen leiden tot een integratie van het zelf, wat ik heb aangeduid als de *integratieve functie*.

De meeste van de functies die ik hier heb onderscheiden zijn binnen de therapeutische literatuur herhaaldelijk en zorgvuldig onderzocht en gedocumenteerd. In welke mate deze functies mogelijk bijdragen aan existentiële processen is echter een open vraag, waarop het antwoord niet in de bestaande literatuur te vinden zal zijn. In het komende hoofdstuk zal ik trachten deze vraag te beantwoorden.

Hoofdstuk 4: De rol van metaforen bij existentiële processen

Inleiding

In dit hoofdstuk zal ik de bevindingen uit het vorige hoofdstuk kritisch onder de loep nemen met behulp van het theoretisch raamwerk ten aanzien van existentiële processen dat in hoofdstuk 1 is opgesteld aan de hand van Frankl (2006), Park (2010), Derkx (2011) en van Deurzen (2002). De vraag die hierbij centraal staat is: Welke existentiële functies heeft beeldtaal voor de cliënt in de context van therapeutische settings? Ofwel: in hoeverre kunnen metaforen middels de beschreven functies een rol van betekenis spelen in (de begeleiding bij) existentiële processen? Om deze vraag te beantwoorden zal ik per (therapeutische) functie onderzoeken of, in hoeverre, en onder welke omstandigheden de functie mogelijk kan bijdragen aan existentiële processen. Ik loop ze één voor één na, in een andere volgorde weliswaar, en bekijk welke potentiële existentiële lading erin besloten ligt. Het theoretisch raamwerk biedt hierbij houvast. Aan de hand hiervan toets ik steeds of het proces dat door de metafoor in gang wordt gezet als 'existentieel' kan worden geduid. De definitie die ik hierbij hanteer, zoals die voortvloeide uit hoofdstuk 1, luidt: 'van een existentieel proces is sprake wanneer iemand als singuliere persoon betrokken raakt bij de eigen situatie in de wereld en daarbij een verandering doormaakt in het verstaan, aangaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden en bestaansmogelijkheden.' Per paragraaf zal ik aangeven wat de relevante begrippen en auteurs uit hoofdstuk 1 zijn die ik gebruik om de vertaalslag 'therapeutische' naar het 'existentiële' te maken. Bij deze creatieve vertaalslag zal ik naast de diverse auteurs en begrippen uit hoofdstuk 1 ook een beroep doen op aanvullende literatuur die specifiek gericht is op beeldtaal binnen geestelijke verzorging (Zuidgeest, 1986; Mooren, 2011) en pastorale hulpverlening (McDargh 2011). Deze literatuur dient ter ondersteuning en soms als illustratie om een helderder, concreter beeld te krijgen van de existentiële waarde van het werken met beeldtaal. Omdat in geestelijke verzorging existentiële processen centraal staan en niet zo zeer psychologische processen, wordt daar de existentiële toepassing van beeldtaal soms al specifiek zichtbaar.

Naar 'existentiële functies' van beeldtaal

4.1 Integratieve functie

Het vorige hoofdstuk werd afgesloten met de integratieve functie van metaforen in therapie. Beschrijvingen daarvan blijven in de therapeutische literatuur summier, maar wat er wordt gezegd lijkt met het oog op existentiële processen van groot belang. De eerste betekenis van het woord 'existentieel', zoals in hoofdstuk 1 besproken, is dat het op het menselijke bestaan ofwel op de mens

als singulier persoon betrekking heeft (Frankl, 2006, p100; Willemsen & de Wind, 2015, p190-191). In het verlengde hiervan kan een proces (pas) als existentieel worden opgevat voor zover iemand *als unieke, concrete persoon* in de (gespreks)situatie betrokken raakt en aanwezig is. Existerend wil volgens Willemsen & de Wind (2015, p191) zeggen: 'niet louter met zijn kenvermogen tegenover de werkelijkheid [staan], maar met zijn hele unieke wezen, waarbij zijn kenvermogen niet op een geïsoleerde plaats is gezet, en zijn emoties en passies niet zijn uitgerangeerd.' Dat houdt in dat er in (de begeleiding bij) existentiële processen meer moet gebeuren dan dat (een deelaspect van) iemands psyche wordt verkend of tot onderwerp van gesprek wordt gemaakt. Het gaat erom dat iemand op meer dan een cognitief niveau betrokken raakt bij het proces, namelijk ook met zijn emoties. Dit brengt mij tot de gedachte dat existentiële processen zich niet zozeer wisselend afspelen op één van de niveaus die Park (2010) onderscheidt (rationeel/emotioneel of bewust/onbewust), maar eigenlijk vragen om een verbinding tussen deze niveaus, zodat de persoon vollediger (in al zijn aspecten en niveau's) betrokken raakt bij de eigen situatie.

Dat kan gebeuren dankzij de integratieve functie van metaforen: metaforen kunnen iemand als persoon in een (gespreks)situatie betrekken doordat ze tegelijk aan verschillende niveaus raken en die met elkaar verbinden, zoals het rationele en emotionele, het bewuste en onbewuste (Kok, Lim en Lo, 2011). Door het integratieve vermogen van metaforen raakt de persoon in meerdere lagen betrokken bij de situatie. Ortony (1975) benadrukt daarbij ook het belang van het lijfelijk, zintuiglijke niveau, waaraan metaforen hun karakteristieke levendigheid of 'vividness' danken. Metaforen staan in 'greater proximity to perceived experience' (Ortony, 1975). Een situatie wordt zintuiglijk waarneembaar en lijfelijk voelbaar door de toepassing van een zintuiglijk, lijfelijk ervaarbaar beeld zoals een omgeslagen mantel. Aansluitend hierop stellen andere auteurs: 'metaphor is embodied, imaginative, and holistic' (Mathieson & Hoskins, 2005 in: Loyd, 2015, p20).

De existentiële betekenis van de integratieve functie wil ik toelichten aan de hand van een bijzonder soort metaforen: levensbeelden. Er wordt van levensbeelden gesproken als de indruk ontstaat dat een beeld de kern raakt van iemands identiteit en de wijze waarop deze persoon zich tot het bestaan verhoudt (Mooren, 2011, p215). Deze levensbeelden kenmerken zich door hun centrale betekenis en duurzaamheid in iemands levensverhaal of innerlijke wereld, hoewel ze niet onveranderlijk zijn (idem, p216). Pastoor Piet Zuidgeest beschrijft de integrerende werking daarvan in het gelijknamige boekje 'Levensbeelden', waar hij verslag doet van zijn observaties en inzichten in de praktijk van de geestelijke verzorging. Hij schrijft: 'Naast de inhoudelijke boodschap die het beeld blijkt te bezitten heeft het een grote kracht in het bij elkaar brengen van verschillende niveaus. Mensen zijn nogal eens gespleten wezens: met hun rationele vermogens maken ze plannen voor hun toekomst en tegelijkertijd laten ze zich dan in het leven leiden door voor hen niet heldere affectieve behoeften die dwars staan op de verstandelijk verantwoorde plannen(...). In het beeld worden die

niveaus met elkaar in verbinding gebracht' (Zuidgeest, 1986, p26-27). Elders stelt Zuidgeest ook dat levensbeelden mensen kunnen behoeden 'uit elkaar' te vallen (p40).

Interessant is dat Zuidgeest in het woord 'symbool' zelf een aanwijzing ziet van wat er in de kern van de symboliserende of metaforische activiteit gebeurt: 'Het woord is afgeleid van het Griekse "symballein" dat "samenbrengen" betekent. Een symbool beroert meerdere niveaus. Die waarneming is intuïtief en raakt de persoon in zijn affectiviteit. Het verenigt wat uit elkaar ligt. Het verenigt het alledaagse met diepe ontroering. Het symbool herstelt het leven en betreft de mens met huid en haar bij wat is te zien of te doen' (Zuidgeest, 1986, p26-27). Hiermee illustreert Zuidgeest het bovengeschreven existentiële karakter van de integratieve functie. Dat de mens met huid en haar betrokken wordt bij de situatie betekent dat hij als volledig(er) persoon (met huid én haar, lichaam, geest, gevoel en ratio) in de situatie komt te staan.

Een interessante consequentie die volgt uit deze paragraaf (en uit de eerste betekenis van het woord existentieel) is dat alleen metaforen die deze integratieve functie vervullen ook nog andere existentiële functies kunnen vervullen: wanneer een individu niet als geïntegreerd, volledig, concreet persoon aanwezig is in het gesprek, kan hij niet deelnemen aan zijn eigen existentiële proces en kunnen ook andere functies geen existentiële betekenis krijgen. Wat er dan hoogstens gebeurt is dat de persoon bijvoorbeeld een (geestelijk of rationeel) inzicht krijgt in zijn eigen situatie (zonder zich daarin met zichzelf en de situatie te verbinden). Kortom: zonder integrerende functie kunnen metaforen wel psychische functies vervullen, maar geen existentiële functies.

4.2 Reduceren van weerstand en toegang tot het zelf

Een belangrijke therapeutische functie van metaforen blijkt te liggen in het feit dat ze toegang tot het onbewuste of moeilijk ervaarbare emoties mogelijk maken. Metaforen doen dit onder andere door de weerstand te verminderen die mensen soms ervaren ten opzichte van (het onderkennen van) hun gevoelens (Barker, 1985; Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Boone & Bowman, 1997). Termen als "weerstand" en "onbewuste" komen we bij uitstek tegen in therapeutische literatuur. Een verbinding met een existentiële laag ligt daarbij niet direct voor de hand. De verschillende aanduidingen uit de therapeutische literatuur van 'toegang tot het onbewuste' tot 'toegang tot emoties' heb ik echter niet voor niets samengebracht onder de noemer 'toegang tot het zelf'. Hierin ligt volgens mij wel degelijk een potentiële existentiële waarde. Zonder toegang tot het zelf zal er immers noch een vruchtbaar psychologisch proces noch een existentieel proces op gang kunnen komen.

Laten we eerst eens kijken wat de term weerstand zou kunnen betekenen in een existentieel proces. In therapie wordt weerstand aangeduid als een onbewust verzet tegen verandering (van Delft, 2004, p30) en daarmee ook verzet tegen het voelen van (oude) pijn die gepaard gaat met verandering (idem). Mooren geeft aan dat juist erkenning van wat er is belangrijk is bij zingeving, en

dus ook in existentiële processen. ‘Voor bestaansoriëntatie is het leggen van de nadruk op vernieuwing en verandering dikwijls [...] een stap te ver. Zingeving is óók: het bevestigen van en zich verhouden tot het bestaande, tot het gegevene’ (Mooren, 2011, p40). Voor een verhouden tot het bestaande is nodig dat mensen hun eigen (innerlijke) werkelijkheid onder ogen kunnen zien, met alle gevoelens die daar bij horen. Met het oog op existentiële processen zouden we weerstand kunnen opvatten als een onvermogen of verzet dat mensen meer of minder bewust ervaren om het gegevene, ofwel de eigen (existentiële) situatie onder ogen te zien. Dit onder ogen komen van de situatie kan moeilijk of soms zelfs ondraaglijk zijn, gezien de desoriënterende kracht van sommige (breuk)ervaringen of gebeurtenissen, maar is tegelijk een noodzakelijke eerste stap om existentiële processen in gang te zetten. Sterker nog: Mooren geeft met bovenstaande uitspraak aan dat dit niet alleen een éérste stap is in het proces van verandering, maar dikwijls het voornaamste wat er in zingevende activiteit moet gebeuren.

Zuidgeest biedt aansluitend op Mooren een interessant perspectief als het gaat om existentiële processen. Hij schrijft dat ‘het belangrijkste appel dat van het fantasiebeeld in de crisis aan de mens uitgaat [...] een oproep [is] tot afzien van overhaaste actie.’ Deze oproep luidt: “Durf de crisis uit te houden, kijk het aan, word open”, aldus Zuidgeest (1986, p32). Overhaaste actie kan hier ook worden begrepen als een rationeel willen be-grijpen (in de zin van greep krijgen op de eigen situatie door deze te snappen): waar het situaties betreft die juist verwarrend en moeilijk te duiden zijn kan dit soort be-grijpen de toegang tot het eigen leven in de weg staan, omdat het voortkomt uit het onvermogen de situatie zoals die is allereerst aan te kijken en uit te houden. Zuidgeest schrijft: ‘Een symbolische voorstelling van de situatie in een mentaal beeld nodigt de persoon uit het krampachtig zoeken en trachten te be-grijpen los te laten. Het geeft de mogelijkheid bij de ervaring stil te staan en die onder ogen te komen’ (Zuidgeest 1986, p36-37).

Zuidgeest spreekt over het belang van het onder ogen komen en het uithouden van de (crisis)situatie en Mooren heeft het over zingeving als zich verhouden tot het bestaande. Dit kan worden gezien als een existentiële invulling van ‘de afwezigheid van weerstand’. Wanneer er geen weerstand meer is, is de persoon in staat om de gehele situatie te zien en te erkennen zoals die op dat moment is, om er zo ook (weer) mee in contact te kunnen komen.

Een andere vraag is: Hoe werkt dit precies? Of: wat maakt mogelijk dat metaforen weerstand kunnen reduceren of omzeilen? Deze werking wordt in therapeutische literatuur verklaard vanuit de verschillende manieren waarop de hersenen talige dan wel visuele informatie verwerken, ondersteund door hersenonderzoek (Bottini et al., 1994). Beeldtaal zou direct het emotionele brein activeren (Modell, 2009) en daarbij de weerstand van het rationele, analytische brein omzeilen (Barker, 1996). Barker (1996 in: Sharpe et al., 2002) noemt het strategisch inzetten van metaforen om de weerstand van de patiënt te vermijden dan ook de ‘outflanking maneuver’, ofwel

'omzeilingsstrategie'. De ruimte die metaforen door verminderde weerstand kunnen scheppen tot het stilstaan bij en het verkennen van gevoelens kwam naar voren in de therapeutische literatuur (zie hoofdstuk 3 paragraaf 2.2.1). Voor een andere omschrijving van de werking van metaforen met betrekking tot weerstand kunnen we te rade gaan bij Zuidgeest (1986).

Zuidgeest koppelt de werking van metaforen niet zozeer aan verschillende hersenhelften maar beschrijft die werking eerder fenomenologisch en van binnenuit. Volgens hem helpt het beeld - bijvoorbeeld: 'ik voel me als een dode boom op een kale vlakte' - eerst bij herkenning van wat er aan de hand is (Zuidgeest, 1986, p31). Door het gebruik van een beeld ontstaat er meer *afstand* tot de situatie: door de eigen visualisering ziet de persoon de situatie dáár voor zich –als een boom. Die ont koppeling maakt dat de persoon even minder aan de crisis is overgeleverd en er meer ruimte ontstaat voor de eigen gevoelens en gevoelsnuances. De ervaring kan zich differentiëren, er komt tekening in het geheel, en er ontstaat meer orde in de chaos van verschillende gevoelens (1986, p16). Behalve herkenning komt er zo ook verwerking op gang, aldus Zuidgeest (1986, p17).

Hieruit kunnen we afleiden dat de afstand die het beeld tijdelijk tot de eigen situatie schept, paradoxaal genoeg juist een grotere mate van contact met de eigen situatie en gevoelens mogelijk maakt. Iemand kan zich er voor openstellen zonder erdoor te worden overspoeld en krijgt zo toegang tot de eigen emoties en (gefrustreerde) zinbehoeften. Dit bleek het geval bij het levensbeeld van de dode boom op de kale vlakte. In de bezinning op dit beeld kwamen diverse existentiële wensen en behoeften aan het licht, zoals het verlangen naar verbondenheid, eigenwaarde en van betekenis zijn voor anderen. 'Ik zou zo graag die boom willen zijn, maar dan een die schaduw geeft (...). Ik geef zelfs geen schaduw. Ik [heb] zo'n behoefte aan gezelligheid en het bij elkaar zijn [...], maar er komt niemand' (Zuidgeest, 1986, p14).

Een eerste toegang tot het zelf krijgen is essentieel in alle groeiprocessen, of deze nu psychologisch of meer existentieel van aard zijn. Met welk deel van het zelf of welke laag in het zelf contact wordt gemaakt, lijkt logischerwijs ook van belang te zijn voor de aard van dit proces: In een therapeutisch proces voldoet soms een contact met (weggestopte) emoties, of een inzicht in gedragspatronen, terwijl in een existentieel proces zinbehoeften een belangrijke rol spelen (Derkx, 2011). Dit wil niet zeggen dat deze niet (ook) aan bod kunnen komen in een therapeutisch proces, maar andersom gaat een existentieel proces altijd over het zoeken naar zin en het in contact komen met (gefrustreerde) zinbehoeften (Derkx, 2011). Het onder ogen kunnen komen en daarmee toegang krijgen tot de eigen (crisis)situatie en (gefrustreerde) zinbehoeften is zodoende een belangrijke existentiële functie van metaforen.

4.3 Verstaan van het zelf: nieuw begrip en (zelf)inzicht

Metaforen kunnen het verstaan of begrijpen van het zelf (“understanding”) in therapie op verschillende manieren bevorderen (via bewustwording, understanding, new knowledge, insight etc). In hoofdstuk 1 kwam begrijpelijkheid naar voren als een aspect van meaning making processes ofwel zingeving, dat terugkomt bij zowel Park (2010) als Derkx (2011). De laatste voegt begrijpelijkheid toe aan een lijstje zinbehoeftes dat hij aan andere auteurs ontleent. Het streven naar begrijpelijkheid (bij Park “comprehensibility” genoemd) neemt daarmee een belangrijke plek in binnen existentiële processen. De vraag die zich aandient is welke rol metaforen zouden kunnen spelen bij de zoektocht naar begrijpelijkheid als wezenlijk onderdeel van existentiële processen. Of andersom: wanneer is het begrijpen dat metaforen faciliteren in therapie van waarde voor existentiële processen?

Begripelijkheid gaat bij Derkx over het kunnen begrijpen en verklaren van de wereld waarin je leeft en de samenhang die je herkent tussen verschillende elementen van de werkelijkheid, zodat je over het eigen leven een coherent verhaal kunt maken (Derkx, 2011, p119). Deze begrijpelijkheid lijkt goed aan te sluiten bij wat in hoofdstuk 3 (paragraaf 5.3) het ‘narratieve zelfverstaan’ werd genoemd. In deze paragraaf kwam naar voren dat metaforen, zoals deep metaphors, bijdragen aan het verstaan van het zelf door hun structurerende werking, waarmee ze coherentie aanbrengen in iemands levensverhaal (Mallinson, Kielhofner & Mattingly, 1996). Het beeld creëert als het ware een soort ‘plot’ in de opeenvolging van verschillende ervaringen; het maakt alles wat er wel of niet gebeurt, wel of juist niet lukt, enigszins ‘begrijpelijk’. Dat betekent niet alleen een orde in de opeenvolging van ervaringen, maar ook in onze identiteit. Zoals Zuidgeest het verwoordt: ‘In wisselende omstandigheden geeft het beeld de mens het gevoel dezelfde te zijn. Er is samenhang in wat hij is en doet. Zo versterkt het zijn of haar identiteitsgevoel’ (Zuidgeest 1986, p33).

Metaforen kunnen dus bijdragen aan begrijpelijkheid zoals Derkx (2011) en Park (2010) die opvatten. Park (2010) noemt echter in haar analyse van *meaning making processes* een onderscheid dat door sommige theoretici wordt gemaakt tussen het streven naar begrijpelijkheid (comprehensibility) en een streven naar zinvolheid of betekenis (significance). Dit werd ook wel de *wat* en de *waarom* dimensie van betekenis genoemd (Proulx et al., 2013 in: Schuhmann & van der Geugten, 2017). Bij markante metaforen zien we dat deze dimensies beide voorkomen. Dat maakt ze extra interessant met het oog op existentiële processen. Neem de eerder besproken metaforen van de zwarte mantel, het spelletje lummelen of van de eenzame boom op de vlakte. Zulke metaforen kunnen begrijpelijker maken *wat* er steeds in iemands leven gebeurt. Ze maken inzichtelijk hoe ze zich in wisselende situaties tot zichzelf, anderen en de wereld verhouden. Maar dat niet alleen: zulke metaforen maken tegelijk ook onderliggende stemmingen en (gefrustreerde) zinbehoeften voelbaar. Het beeld van de mantel kan bijvoorbeeld inzichtelijk maken wat er gebeurt en verklaren dat iemand moeilijk in

contact komt met anderen (de woede zorgt ervoor dat iemand zich niet openstelt of niet intiem kan worden), maar ook *voelbaar maken wat dit betekent*, ook al worden die betekenissen (nog) niet allemaal even expliciet benoemd of ervaren (de woede is een zware last op haar schouders, de 'zwartheid' ervan haalt de lichtheid uit het leven, de omhulling snijdt haar van anderen af). Zodoende brengen metaforen complexe gegevens kernachtig tot uitdrukking.⁴ Dat niet alleen: ze kunnen (daardoor) een 'evocatieve uitwerking' hebben. Volgens Mooren roepen ze 'hele associatievelden op en wekken sluimerende betekenisgebieden tot leven. Daardoor helpen ze vastgelopen reflectiegebieden weer op gang' (in: Alma & Smaling, 2010, p210). Vanwege het affectief-narratieve verstaan van de eigen situatie en zinbehoeften kunnen metaforen zo een katalysator zijn voor existentiële processen. In hoofdstuk 1 stelde ik immers dat er sprake is van een existentieel proces wanneer iemand in contact komt met de eigen situatie en daarbij een verandering doormaakt in het aangaan, verstaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden of mogelijkheden.

De existentiële functie die metaforen zodoende vervullen kan nog op een andere manier worden benoemd. Zuidgeest (1986, p36-37) meent dat metaforen de chaotische werkelijkheid, die iemand in tijden van crisis kan ervaren, op zo'n manier tot een geheel structureren, dat je je eraan kunt toevertrouwen, ofwel je eraan kan overgeven. Overgave noemt hij als eerste functie van het levensbeeld. Dat metaforen mensen daartoe in staat stellen door de werkelijkheid te structureren maakt dat metaforen voorzien in de behoefte aan een zekere mate van begrijpelijkheid. Zuidgeest nuanceert echter ook het soort begrijpelijkheid waar het bij dit soort metaforen om kan gaan. Hij voegt er namelijk aan toe dat beelden (of symbolische voorstellingen van de situatie) uitnodigen tot het loslaten van een krampachtig zoeken en trachten te begrijpen wat er aan de hand is (p36). Deze nuance is interessant met het oog op existentiële processen. Zuidgeest erkent dat juist in moeilijke situaties of crisissituaties de pogingen om greep te krijgen verhevigen. De situatie of de eigen emoties willen bevatten en begrijpen kan betekenen dat iemand vooral controle (terug) wil krijgen op het eigen leven en de eigen gevoelswereld. Deze behoefte aan (interpretatieve) controle noemt Derkx onder de zinbehoefte 'begripelijkheid'. In zijn opvatting hoort dit willen bevatten en begrijpen van wat men overkomt om een gevoel van controle terug te krijgen bij zingeving. Ook Park (2010) lijkt met de behoefte aan 'comprehensibility' voornamelijk te focussen op opheffen van onrust. Overgave zoals Zuidgeest die benoemt als functie gaat echter nog een stap verder. Het woord 'overgave' herinnert eraan dat het leven onvoorspelbaar en oncontroleerbaar is en dat iemand de eigen situatie allereerst moet durven aanvaarden zoals die zich aandient. Pas in dit onder ogen komen zoals het is en zich daarmee verbinden, kan het existentiële proces in Zuidgeest' opvatting

⁴ In dat opzicht is het interessant dat Paul Ricoeur juist de 'stemming' een heuristische functie toeschrijft die vergelijkbaar is met de heuristische functie van een 'plot': gestemde metaforen maken volgens hem een complexe wereld inzichtelijk, zoals een plot dat doet (1986, 244-245).

werkelijk worden aangegaan. Verstaan als be-grijpen om houvast en controle te ervaren is wel nodig, maar op zichzelf genomen ook beperkt. Binnen een existentieel perspectief gaat het allereerst om het herstel van contact van de persoon met zichzelf en de gegeven situatie. In mijn opvatting is het spreken over 'overgave' daarom een mooie aanvulling als het gaat om de existentiële functie van het verstaan.

Omdat de persoon bij het metaforische 'inzicht' niet alleen met zijn verstand, maar ook met zijn gevoel betrokken is, sprak ik in hoofdstuk 3 over de functie van het 'verstaan' en niet van het 'begrijpen'. Het woord 'begrijpen' heeft immers een rationele connotatie: begrijpen doe je doorgaans met je hoofd, door middel van nadenken en beschouwen, terwijl in hoofdstuk 3 duidelijk werd dat metaforen bijdragen aan meer gelaagde vorm van bewustwording, begrip en inzicht in het zelf, de situatie of het ervaren probleem. Zo hebben we gezien dat het verstaan dat ze faciliteren het rationele verbindt met het emotionele, en het onbewuste met het bewuste (Wadeson, 1981, Kok, Lim & Lo, 2011) (zie ook paragraaf 4.1 over de integrerende functie). Ook in hoofdstuk 2 werd al het 'affectieve' karakter van metaforen benadrukt (Ricoeur, 1986; Ortony, 1975). Bij uitstek bij markante metaforen gaat het om nieuwe inzichten die de mens in meerdere lagen raken, daarmee verschuivingen teweeg brengen en soms samengaan met een verandering van perspectief. Deze metaforen bieden dus geen theoretisch, afstandelijk, maar een *affectief* en performatief inzicht in de situatie, waardoor we ons bewuster tot onszelf, de situatie, onze zinbehoeften en waarden leren verhouden, en eventueel nieuwe mogelijkheden leren zien. Precies in dat opzicht zijn ze, volgens de notie van existentiële processen die ik in hoofdstuk 1 heb gegeven, existentieel relevant.

4.4 Nieuwe perspectieven en mogelijkheden openen voor het zelf

In hoofdstuk 1 kwam de existentiële therapie aan bod, waar het volgens van Deurzen (2002, p23) draait om 'de wereld en het menselijk bestaan met nieuwe ogen te bekijken ('to see the World and human existence anew'), met aandacht en verbeelding ('interest and imagination'). Ieder existentieel proces is daarmee ook een proces waarin de eigen situatie en mogelijkheden opnieuw worden geduid, verstaan en verbeeld. Dit duiden, verstaan en verbeelden van de eigen mogelijkheden, zagen we in het vorige hoofdstuk, kan bij uitstek op gang worden gebracht door metaforen, zoals de eerder beschreven metafoor van de zwarte mantel laat zien (die de persoon in kwestie uiteindelijk hielp in te zien dat zij haar mantel kon afleggen). Of om een ander voorbeeld te geven: het beeld van het leven-als-zand (in plaats van het eerder gebruikte beeld van het leven-als-rots) hielp de persoon zich te openen voor anderen en meer mee te bewegen met de omstandigheden van het leven. Beide voorbeelden illustreren ook Lakoff en Johnsons principe van *inferential generalization*: metaforen bepalen mede hoe mensen over hun handelingsopties redeneren (Lakoff 1992, zie hoofdstuk 2.2).

Existentiële processen vragen om een ontvankelijk verstaan van, en een actief staan in, de eigen situatie, zoals besproken in de vorige paragraaf. Om dit te kunnen doen, lijkt het noodzakelijk om in die situatie betekenisvolle mogelijkheden te ontdekken, die als *eigen* mogelijkheden en *reële* handelingsopties worden ervaren. In de ontdekking van zulke eigen betekenisvolle mogelijkheden of levenstaken ligt volgens Frankl een beslissend zingevend moment: 'One should not search for an abstract meaning of life. Everyone has his own specific vocation or mission in life to carry out a concrete assignment which demands fulfillment. There in he cannot be replaced' (Frankl 2006, p108-109). Zonder zulke mogelijkheden kan iemand niet betrokken handelen, doelgericht zijn of (mogelijkheden tot) diepgaande verbondenheid ervaren met anderen of met waarden die het zelf overstijgen, wat volgens Frankl, Derkx, Alma en Smaling wezenlijk is voor zingeving (zie hoofdstuk 1). Metaforen die, dankzij een nieuw verstaan van, of ander perspectief op, de eigen situatie betekenisvolle mogelijkheden openen vervullen daarom een existentiële functie. Ze creëren ruimte om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen leven, dat wil zeggen, te handelen en 'antwoorden' op de eigen situatie vanuit een gevoel voor wat ertoe doet (zie ook Frankl 2006, p109).

Nadat de metafoor van de zwarte mantel haar had geholpen de eigen situatie bewust te worden ondervond de persoon dat zij niet samen hoeft te vallen met haar woede, maar dat ze die net als een mantel kon afleggen. Het verstaan van haar eigen woede als zijnde een mantel opende een nieuw perspectief op haar woede én op zichzelf, waardoor de mogelijkheid ontstond om de woede los te kunnen laten en daarmee anders in het leven te gaan staan. In andere gevallen moeten daarvoor eerst impliciete aannames worden verkend die juist in de gebruikte metaforen doorspelen en het perspectief op eigen mogelijkheden mogelijk beperken (bijvoorbeeld in het geval van het zelf-als-rots of het leven als een spelletje lummelen).

4.5 Expressieve functie

Zoals Cox & Theilgaard in hoofdstuk 3 zo mooi omchrijven: 'Clients become poets in the face of their deepest feelings and they use poetic and metaphorical language in an attempt to describe the indescribable' (1987, in: Loyd, 2015, p201). In de therapeutische literatuur wordt 'onomschrijfbaar' of 'onzegbaar' vooral in verband gebracht met emoties. In het citaat hierboven gaat het over 'their deepest feelings' als zijnde 'indescribable'. Carlsen (1996, in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001) noemt de potentie van metaforen om 'the intangibles of emotion' te vertalen in een verbale expressie. Ook de twee voornaamste auteurs die ik in hoofdstuk 3 heb besproken hebben het over de bijdrage van metaforen aan de toegang tot en het symboliseren *van emoties* (Lyddon, Clay & Sparks, 2001) en over de functie van communicatie over ervaringen met een *emotionele lading*, die moeilijk letterlijk uit te drukken is, maar zich wel symbolisch of metaforisch laat uitdrukken (Boone & Bowman, 1997). Ook Needham-Didsbury (2011, p29) geeft aan: 'Emotions are obviously abstract and complex, hence

our struggle with them, and so we find a logical reason for the use of metaphor in therapy, where we seek to express these complex emotions'. Ortony (1975) sprak bij zijn 'inexpressibility thesis' ook het vermoeden uit dat het vaak emoties of emotionele ervaringen zijn die zich met moeite laten vertalen in woorden. Het uiten van emoties wordt in therapie belangrijk gevonden, maar het wordt niet duidelijk of het daarmee een existentiële functie vervult.

Metaforen worden door cliënten echter niet alleen gebruikt om uiting te geven aan *gevoelens en emoties*, zoals de auteurs hierboven vooral benadrukken. Kopp (1995), die het eerste handboek schreef over cliëntgegenereerde metaforen, vraagt hierin aan zijn collega's:

'Do you attend to the metaphors that your clients use in therapy? Are you aware of which metaphors best capture their presenting problem, their symptoms, their feelings, thoughts, and beliefs? What metaphoric language represent your client's images of self, self-other relations, and self-life relations?' (pxiii)

Kopp noemt naast gevoelens dus meer dat zich in metaforen laat uitdrukken door cliënten, namelijk de verhouding van een persoon tot zichzelf, tot anderen en tot het leven. Hierin ligt wellicht een suggestie voor het *existentiële* belang metaforische expressie. In de therapeutische literatuur wordt vooral benadrukt dat metaforen uitdrukking geven aan emoties, maar binnen een existentieel perspectief zal het existentiële belang van die emoties zelf helder moeten worden. Zoals we in hoofdstuk 1 zagen is het doel van existentiële therapie inzicht krijgen in hoe iemand in het leven staat en wat *er echt toe doet* voor een persoon, zijn zinbehoeften, waarden en mogelijkheden, om zo uiteindelijk meer te gaan leven naar die eigen standaard (zie hoofdstuk 1; van Deurzen, 2002, p23). Emoties zijn in deze zin belangrijk voor existentiële processen voor zover ze ons op het spoor brengen van wie we zijn en wat wezenlijk belangrijk voor ons is. Wat ons verdrietig maakt kan een aanwijzing zijn voor wat we ten diepste missen, zoeken of verlangen, ofwel voor onze zinsbehoeften of existentiële verlangens. Zoals het levensbeeld van de boom op de kale vlakte: dit beeld symboliseerde de ervaren eenzaamheid en legde het verlangen naar verbondenheid bloot. Of zoals het beeld van een spelletje 'lummelen' kan raken aan een gevoel van tekort schieten en zo ook de (zin)behoeften aan eigenwaarde en verbondenheid voelbaar maakt. Mooren (2011, p37) noemt – naast de structurerende en de heuristische functie – dan ook de expressieve functie van metaforen met betrekking tot bestaansoriëntatie, ofwel zingeving. 'Mensen geven met één enkel beeld uitdrukking aan wie ze zijn en met welk levensgevoel ze hun leven leiden', zegt hij (2011, p37).

Een enkelvoudige uiting van emoties volstaat dus niet, maar de expressieve functie kan wel worden aangewend om op het spoor te komen van existentiële vragen, thema's en verlangens. Ook het zelfbeeld van cliënten, de relaties die ze ervaren tot anderen en hoe zij zich verhouden tot het leven uit zich in metaforen, zoals Kopp zijn collega's wil laten zien (1995, pxiii). Het 'onzegbare'

beperkt zich in therapie dan ook niet tot emoties. Binnen een existentieel perspectief zijn onze ervaringen van onszelf, anderen en de wereld emotioneel geladen, maar wat daaraan 'onzegbaar' is, is niet alleen die emotionele lading. Het kan ook gaan om iets wat we in de wereld meemaken en wat ons bevattingvermogen te boven gaat. Dit sluit aan bij wat in hoofdstuk 1 is gezegd over transcendentie: ervaringen van zin en zinloosheid kunnen typisch ervaringen van transcendentie zijn, zoals Derkx, Alma en Smaling die beschrijven (hoofdstuk 1.5). Dit kan gelden voor schokkende, ontwrichtende breukervaringen, die existentiële processen in gang zetten en waarin we op de grenzen stuiten van de wereld waarmee we vertrouwd zijn (hoofdstuk 1.2). Maar ook momenten van verwondering, ontmoeting en verbondenheid kunnen een 'onzegbare' en moeilijk te vatten dimensie hebben (Alma, 2005). Metaforen kunnen dan van belang zijn, zoals Ortony (1975) met zijn 'inexpressibility thesis' onderschrijft. Of zoals Lakoff en Johnson het verwoorden: 'Metaphor facilitates understanding, in part, of that which defies understanding in toto – feelings, experiences, moral and spiritual perspectives' (in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001).

Metaforische expressie is dus existentieel relevant afhankelijk van wát er wordt uitgedrukt: namelijk existentieel relevante zaken, zoals wie je bent, de grondstemming of het levensgevoel waarmee je situaties tegemoet treedt, vervulde of juist gefrustreerde zinbehoeften. Het kan daarbij gaan om 'onzegbare' ervaringen en ervaringen van transcendentie. We kunnen de existentiële dimensie van de expressieve functie daarnaast zoeken in het feit dát metaforen ons in staat stellen uitdrukking te geven aan dit onzegbare. Dit is in twee opzichten belangrijk.

Ten eerste: de expressie van onzegbare ervaringen lijkt nodig om ons deze ervaringen toe te eigenen. Zo zegt Zuidgeest dat de ervaring pas tot een innerlijk bezit wordt als aan de expressiebehoefte is voldaan (Zuidgeest, 1986, p30). Zuidgeest noemt daarbij het belang van herhaaldelijke expressie en neemt de term 'expressie' daarbij ruim: 'er kan geschreven of getekend, gezongen of gebeden, gedanst of geschilderd worden' (Idem). Ook andere auteurs schrijven over een behoefte of zelfs een existentiële noodzaak om expressie te geven aan onzegbare ervaringen. Bru (1997, p159-160) schrijft over 'het verlangen' als 'het gebied van ons 'zijn' waar alles onzegbaar is en [dat] ons tegelijk dwingt tot tonen en spreken. 'Het verlangen dwingt het subject om zichzelf tot expressie te brengen' (...). Wellicht moet dus juist het onzegbare dat we in onszelf ervaren worden uitgesproken. Daarbij blijft het verlangen volgens Bru hoe dan ook iets ongrijpbaars houden. 'Het verlangen [...] is veel meer een preverbale gegevenheid, de motor voor allerlei expressievormen. [...] de taligheid die daarmee gemoeid is, is van nature structurerend en ook beperkend' (1997, p154). Tegen de achtergrond van deze opmerking is het interessant dat poëzie wel eens de kunst van het stamelen is genoemd (de Conink, 2011, p121). In het woord 'stamelen' ligt verrat dat poëzie, hoe raak soms ook, datgene wat ze benoemt niet helemaal pretendeert te vangen en paradoxaal genoeg dus contact mogelijk maakt met datgene in onszelf wat onzegbaar is. Uitgerekend de expressie in

beeldtaal kan onzegbare existentiële of spirituele verlangens, ervaringen en vragen meer 'ervaarbaar' maken en ons in staat stellen het ongrijpbare daarvan toch een beetje te bevatten.

Ten tweede: dát er expressie kan worden gegeven aan het onzegbare maakt ook contact met ánderen mogelijk. In hoofdstuk 3 (paragraaf 4.1) maakte ik al onderscheid tussen expressie als verwoording (het uitdrukken in woorden) en expressie als uiting waarin je iets met iemand deelt (communicatie). Metaforische expressie stelt mensen soms in staat moeilijk te duiden en moeilijk te delen ervaringen te communiceren, te meer doordat beeldtaal een zeker beschermend effect heeft (zie hierboven, paragraaf 4.2). Dat is existentieel van belang. In hoofdstuk 3 werd al besproken dat de expressie van emoties iemand van haar eenzaamheid en hopeloosheid bevrijdde (Goldstein 1983). Zuidgeest spreekt in soortgelijke zin over het vermogen van beelden om ons te beschermen tegen 'een ontwrichtende angst en een niet te dragen bestaanseenzaamheid. Met anderen en met zichzelf kunnen mensen in het beeld naar bedreigende levensomstandigheden kijken en erover spreken' (1986, p37). In positieve zin maakt de expressie als uiting daarmee ontmoeting en contact met de ander mogelijk. Deze communicatie maakt dus een contact mogelijk die een zinbehoefte vervult, namelijk verbondenheid, en daarmee draagt de expressie bij aan zingeving. Dit sluit aan bij mijn duiding van de volgende functie.

4.6 Relationale functie

In hoofdstuk 3 is besproken dat door cliënten gebruikte metaforen voor therapeuten aanknopingspunten bieden om als het ware de taal van de cliënt te (leren) spreken, de (werk)relatie te bevorderen en empathie te tonen. Inderdaad wordt de versterking van de (werk)relatie (*working alliance of collaborative bond*), in termen als *relationship building* vaak genoemd als een belangrijke functie van beeldtaal (zie Lyddon, Clay & Sparks, 2001; Martin, Cummings & Hallberg, 1992). Naar mijn mening wordt deze relatie in de therapeutische literatuur echter nauwelijks uitgediept als de erkennings- en ontmoetingsrelatie die het kan zijn. Een duiding van wat er eigenlijk tussen beide personen gebeurt blijft in de meeste gevallen achterwege, of beperkt zich tot uitspraken als 'counselor sensitivity to client-generated metaphors helps to convey understanding (...), and [thereby] 'contributes to the collaborative bond' (Fine, Pollio, & Simpkinson, 1973; Goncalves & Craine, 1990 in: Lyddon, Clay & Sparks, 2001). Wanneer het effect van metaforen gepresenteerd wordt in termen van 'een versterkte relatie met de therapeut' (Martin, Cummings & Hallberg, 1992) blijft onduidelijk wat daarvan precies de betekenis is. Gezien het belang van ervaringen van verbondenheid binnen existentiële processen (Derks, 2011) is het de moeite waard om de relatie tussen cliënt en therapeut zelf onder de loep te nemen.

Voor een (her)duiding van de relationele functie als een existentiële functie kan het werk van Loyd (2015) echter behulpzaam zijn. In zijn promotieonderzoek besteedt hij namelijk wel veel aandacht aan de diepe verbondenheid die dankzij metaforen tussen therapeut en cliënt kan ontstaan. Loyd heeft diverse (psycho)therapeuten geïnterviewd over hun ervaringen met metaforen in hun werk. Uit deze interviews kwam bijvoorbeeld naar voren dat waar metaforen het therapeutische proces verdiepen ook het contact tussen therapeut en cliënt intiemer wordt. Loyd (2015) citeert uit een interview:

"I think when my clients do that [speaking in metaphors...], or when they respond to an image or a metaphor that I'm offering, there is a sudden deepening of the work. It suddenly feels as that something that has been held in tension gets softened and loosened as if the connection between me and the client feels as if it's safer to go deeper, it feels VERY intimate" (p197).

Loyd (2015) stelt voor dat door het werken met 'deep metaphors' een niveau van empathie en inzicht kan worden bereikt waardoor ontmoetingen kunnen plaatsvinden die hij *deep encounters* noemt (2015, p228). Een *deep encounter* wordt door Tebbutt (2014, p23 in: Loyd, 2015, p84) omschreven als een moment van ontmoeting met een interpersoonlijk, een intrapersoonlijk en een transpersoonlijk aspect. Dit houdt respectievelijk in dat er (1) een relatie is tussen de twee personen; (2) beide personen hun eigen innerlijke processen hebben, waarin bij de spreker (en soms ook bij de luisteraar) een nieuw en soms diep ('profound') inzicht (...) ontstaat; en (3) een of beide personen een gevoel (sense) hebben voor iets 'beyond or greater than the parties', als onderdeel van dezelfde ervaring.

Aan de hand van Loyds verwijzing naar een *deep encounter* kunnen we een meer existentiële duiding geven aan de relationele functie van metaforen. Dat is ook nodig. Anders kan aan de hand van de therapeutische literatuur de indruk blijven bestaan dat de relatie niet meer is dan een *tool* om effecten teweeg te brengen bij de ander. De ontmoeting tussen twee personen kan existentiële processen op gang helpen en, als betekenisvol moment van erkenning, contact en verbondenheid, op zichzelf een zingevend ogenblik zijn. Verbondenheid is volgens Derkx (2011), Alma en Smaling (2010) immers een zinbehoefte. De toegevoegde waarde van het begrip *deep encounter* ligt erin dat het interpersoonlijke aspect daarin niet helemaal op zichzelf staat. De aard van een ontmoeting hangt volgens Tebutts (2014, p23 in: Loyd, 2015, p84) zojuist gegeven uitleg ook af van het soort 'inzicht' dat daarin ontstaat (intrapersoonlijke aspect) en de betrokkenheid op iets wat beide individuen overstijgt (transpersoonlijke aspect). Deze beide aspecten geven de ontmoeting tussen twee personen (interpersoonlijke aspect) een bijzondere en naar mijn idee mogelijk ook zingevende kwaliteit. Hoe persoonlijker en existentieel relevanter het inzicht dat tijdens een ontmoeting ontstaat

(intrapersoonlijke aspect), des te intiemer en betekenisvoller het contact waarschijnlijk kan worden. Voor het ervaren van verbondenheid is volgens Alma en Smaling (2010, p21) nodig dat je de ander *als ander* ervaart, dat je de *alteriteit* van de ander erkent. Dit lijkt bij uitstek te kunnen gebeuren aan de hand van persoonlijke metaforen die inzicht bieden in de unieke belevingswereld van de ander, waardoor de ander als ander écht zichtbaar wordt. Waar beeldtaal *moments of deep encounter* initieert, kunnen we dus wellicht spreken van een existentiële dimensie van de relationele functie.

Aangezien beeldtaal de gebaande paden van de taal overschrijdt om complexe, gelaagde of onzegbare ervaringen onder woorden te brengen, zoals in hoofdstuk 2 is besproken, is beeldtaal per definitie eigenlijk al een intiem soort taal. Dit geldt des te meer voor idiosyncratische metaforen waarin sprake is van unieke, individuele situaties en ervaringen. Het is ten slotte opvallend dat idiosyncratische metaforen volgens Loyd inderdaad momenten van *deep encounter* mogelijk maken, maar dan vóóral wanneer ze *gezamenlijk* worden ontwikkeld. Loyd (2015) schrijft:

‘I would suggest that the mutual development of an idiosyncratic metaphor (which relates to the individual situation) in the counselling session can engender a moment of deep encounter as both the client and therapist reveal a deep level of understanding and a being in touch with each other, where the talker gains a new ‘penny dropping’ insight into themselves and/or their concerns. I would also venture that the *bidirectional* and *mutual* constituents of the developing of a metaphor by both the client and the therapist are vital in this respect.’ (p196)

Het intrapersoonlijke aspect komt erin terug: een nieuw inzicht wordt teweeggebracht in de cliënt, waarbij ‘het kwartje valt’. Maar niet alleen in de cliënt gebeurt er iets; de gezamenlijk ontwikkelde, doch persoonlijke metafoor getuigt van een wederzijds begrip op diep niveau wat de connectie tussen therapeut en cliënt voelbaar maakt. Elders zegt hij: ‘(...) I get a sense that when used therapeutically [deep metaphors] can be either introduced by the client or the therapist and are born out of the relationship. It seems that both parties appear to display and share substantial understanding of the metaphor’ (Loyd, 2015, p195). Om deze reden hanteert Loyd een benadering van co-creatie of co-constructie van metaforen in therapie, in plaats van het klassieke onderscheid tussen cliëntgegenereerde metaforen en therapeutgegenereerde metaforen. Loyd suggereert dat belangrijke metaforen vaak ontstaan in een wisselwerking en vanuit de sfeer van een goede relatie: ‘I would suggest that they appear to be born in the *intimate therapeutic space*’ (2015, p62). Die suggestie sluit aan op het volgende en laatste hoofdstuk van deze scriptie, waarin ik dieper in zal gaan op de voorwaarden waaronder metaforen al dan niet ‘geboren’ kunnen worden in de begeleidingsrelatie.

Soorten beeldtaal en existentiële relevantie

Alle functies zoals voortgekomen uit hoofdstuk 3 zijn nu besproken met het oog op hun potentiële bijdrage aan existentiële processen. In ditzelfde hoofdstuk werd ook een inventarisatie gepresenteerd van de soorten beeldtaal die cliënten aandragen in professionele begeleidingssituaties en de diverse benamingen die deze metaforen krijgen in de therapeutische literatuur. Ik zal deze nogmaals kort bespreken om te bezien of bepaalde soorten metaforen (ook) een existentiële relevantie hebben.

Levensbeelden vervullen een bijzondere rol in het geestelijk werk om hun existentiële relevantie: zij duiden een grondhouding of grondstemming aan waarmee de persoon die ze betreft in het leven staat (Zuidgeest, 1986 in: Mooren, 2011, p85). Het zijn verdichtingen van iemands innerlijke geschiedenis, van de wijze waarop iemand zijn of haar identiteit ervaart (Zuidgeest, 1986 in: Mooren, 2011, p85). Zo'n uitdrukking van iemands identiteit, levensgevoel of grondstemming verschilt natuurlijk van een metafoor die representeert hoe iemand zich vandaag toevallig voelt: het eerste is sterk existentieel geladen, het tweede niet per se.

Welke soorten metaforen die we in de therapeutische literatuur tegenkwamen, zijn mogelijk existentieel relevant? *Idiosyncratische metaforen* liggen hier het meest voor de hand: ze hebben geen vaststaande, conventionele, maar een persoonlijke, unieke betekenis voor het individu. Kövecses (2007, in: Loyd, 2015, p200) en Modell (2009, p7) benadrukten het belang van deze individuele metaforen in het (psycho)therapeutische proces, omdat hierin iets uiterst persoonlijks aan het licht komt. Omdat deze metaforen doorgaans uniek zijn en doordrongen van de eigen levensgeschiedenis kunnen zij een existentieel karakter hebben. Existentie betekent (zie hoofdstuk 1) immers de aan ieder mens eigen, unieke, en onherleidbare wijze van menszijn (Willemsen & de Wind, 2015, p190-191), en in de tweede betekenis verwijst het naar de betekenis van het bestaan, die gedurende iemands leven steeds nog aan het licht moet komen (Frankl, 2006, p100-101).

Auteurs geven verschillende duidingen aan metaforen en in die duidingen proberen ze soms al duidelijk te maken wat deze metaforen relevant maakt: ofwel de inhoud van wat de metaforen beschrijven, ofwel de wezenlijke lagen waarop ze opereren, ofwel het proces waaraan ze bijdragen. In terminologie verschillen ze van elkaar, maar qua concepten overlappen ze of komen ze soms overeen. De termen 'life metaphors' en 'tacit personality metaphors' doen vermoeden dat ze qua inhoud existentieel relevant zijn. Als metaforen voor de eigen levensvisie of het levensgevoel en het zelf of het zelfbeeld kunnen zij inhoudelijk sterk raken aan existentiële thema's. Dit zagen we bij de 'rock' metafoor en het beeld van 'de lummel' in hoofdstuk 3. Deze beelden voor het leven en voor het zelf bleken krachtige katalysators te zijn voor reflectie op hoe deze cliënten het leven ervaren en hoe zij in het leven staan. Deze metaforen vormden het uitgangspunt in de therapie voor een proces

van verandering, waarbij zij ook op zoek gingen naar een nieuw beeld. Deze processen kunnen zeker ook existentieel zijn, wanneer iemand, zoals in de definitie 'als singuliere persoon betrokken raakt bij de eigen situatie in de wereld en daarbij een verandering doormaakt in het verstaan, aangaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden en bestaansmogelijkheden.'

In tegenstelling tot 'life metaphors' en 'personality metaphors' zeggen de termen 'deep metaphors' en 'key metaphors' op zichzelf niets over de inhoud, maar wel over de wezenlijke lagen waarop ze opereren. Met hun diepte of sleutelpositie onthullen zij iets wezenlijks over de persoon. Deep metaphors als consistente, terugkerende beelden in een levensverhaal met een sterk structurerende functie vertonen veel overlap met de omschrijving van wat Zuidgeest (1986) levensbeelden noemt. Ze zouden bij uitstek een existentiële functie kunnen hebben.

Andere soorten aanduidingen van metaforen die in hoofdstuk 3 de revue passeerden zijn: *moving- of mutative metaphors*, *generative metaphors*, *new knowledge metaphors* en *cryptophors*. Deze aanduidingen zeggen niet expliciet iets over de specifieke inhoud waar ze betrekking op hebben, maar geven een proces weer. Het gaat hierbij om een verander(en)de betekenis, een nieuw gegenereerde betekenis of een betekenis die nog ontdekt moet worden. Zij zijn niet zo zeer existentieel relevant vanwege datgene wat wordt uitgedrukt, maar mogelijk wel vanwege het proces dat ze aanduiden. Deze metaforen dragen bij uitstek bij aan het actieve verstaan van het zelf, wat ook kan bijdragen aan existentiële processen.

Conclusie

In dit hoofdstuk ben ik nagegaan in hoeverre de functies die in de therapeutische literatuur worden beschreven existentiële functies zijn. Zo is een kritische vertaalslag gemaakt tussen de therapeutische literatuur en de primaire focus van de geestelijke verzorging. Kort samengevat kunnen we zeggen dat metaforen, dankzij hun specifieke kwaliteiten, mensen kunnen helpen om in meerdere lagen en daardoor meer als zichzelf betrokken te raken bij de eigen situatie (integratie), deze situatie onder ogen te komen (toegang) en daar open in te gaan staan, zich eraan over te geven en zich ermee te verbinden (verstaan). Daarbij stelt beeldtaal ons ook in staat om uiting te geven aan moeilijk ervaarbare of onzegbare vragen, (breuk)ervaringen of ervaringen van transcendentie, waardoor deze ervaringen kunnen worden toegeëigend/verinnerlijkt (expressie als verwoording) en daardoor contact met een ander te maken (expressie als delen/communicatie). Verder kan beeldtaal mensen helpen om betekenisvol te antwoorden op de eigen situatie, dat wil zeggen, om ruimte te ervaren voor eigen betrokken handelen en eigen verantwoordelijkheid (openen van perspectieven en mogelijkheden). Ten slotte kan beeldtaal ons beschermen tegen bestaanseenzaamheid (expressie als delen) en in positieve zin ruimte bieden voor intieme verbondenheid en *moments of deep encounter* (relationele functie). In al deze opzichten kunnen de functies van metaforen, zoals die in

de therapeutische literatuur uitvoerig zijn benoemd en onderzocht, in belangrijke mate ook existentieel relevant zijn. Van een existentieel proces is (volgens hoofdstuk 1) immers sprake wanneer iemand als singuliere persoon betrokken raakt bij de eigen situatie en daarbij een verandering doormaakt in het verstaan, aangaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden en bestaansmogelijkheden.

Hieronder staan deze resultaten geschematiseerd in Tabel 2. Daarbij is tegelijk een aantal belangrijke bevindingen van alle voorgaande hoofdstukken gebundeld. In de tabel staan de therapeutische functies (zoals besproken in hoofdstuk 3), de existentiële dimensies daarvan (mede bepaald tegen de achtergrond van hoofdstuk 1) en de daarbij relevante kwaliteiten van metaforen (mede inzichtelijk geworden tegen de achtergrond van hoofdstuk 2 en nieuw geïntroduceerde literatuur in hoofdstuk 4). De kanttekening die daarbij nadrukkelijk moet worden geplaatst is dat beeldtaal doorgaans niet op zichzelf de genoemde existentiële functies vervult of de genoemde relevante kwaliteiten volledig realiseert. Metaforen kunnen bijvoorbeeld toegang bieden tot de eigen situatie, maar dat doen ze niet zonder meer, aangezien de betekenissen die vaak zo compact in beeldtaal verpakt zitten eerst nog moeten worden beluisterd en uitgediept. Zuidgeest zegt bijvoorbeeld dat het in het geval van metaforen of levensbeelden vaak niet 'om een helder omgrensd en vastliggend beeld [gaat] dat mensen reproduceerbaar met zich meedragen. [...] Het gaat veeleer om een kern die nauwelijks bewust is en waar omheen associatief en heel beweeglijk, emotioneel geladen woorden en verhalen liggen' (Zuidgeest, 1986, p39). De kanttekening die ik bij deze voorlopige resultaten wil plaatsen is met andere woorden dat goede begeleiding bij existentiële processen noodzakelijk is en in het beste geval de voedingsbodem vormt waarop beeldtaal haar existentiële functie vervult. Daarmee zijn we tegelijk aangekomen bij het onderwerp van het vijfde en laatste hoofdstuk.

Tabel 2. *Overzicht van therapeutische functies van beeldtaal, de existentiële dimensie daarvan en de kwaliteiten van beeldtaal die de existentiële dimensie mogelijk maken.*

Funcities in therapie	Existentiële dimensie van de therapeutische functie	Relevante kwaliteiten beeldtaal
Integratieve functie	Iemand wordt als volledige(r) persoon geraakt en bij de situatie betrokken.	Het affectieve “zien als” verbindt meerdere niveaus (bewust-onbewust, emotioneel-cognitief) en bezit een zintuiglijk-lijflijke levendigheid.
Reductie weerstand & toegang tot het zelf	De persoon durft de eigen existentiële situatie onder ogen te komen; toegang tot de eigen (gefrustreerde) zinbehoeften.	De metaforische visualisering van de situatie zorgt tegelijk voor ‘veilige’ afstand en daardoor mogelijkheid tot toegang en verbinding.
Verstaan van het zelf	Er ontstaat meer begrip van wat er in het eigen leven gebeurt (comprehensibility). Tegelijk wordt het voel- en onderzoekbaar wat dingen betekenen en wat de eigen zinbehoeften zijn (significance). Versterking identiteitsgevoel. Beeldtaal helpt iemand zich aan de situatie over te geven en zich ermee te verbinden.	Beeldtaal brengt complexe stemmingen en betekenissen kernachtig tot uitdrukking en heeft (daarmee) een evocatieve uitwerking. Biedt een narratieve structurering van een chaotische werkelijkheid.
Openen perspectieven en mogelijkheden	Meer ruimte om op de eigen existentiële situatie te antwoorden en actief te handelen (doelgerichtheid, verantwoordelijkheid, verbondenheid).	Een nieuw beeld biedt letterlijk een andere manier van kijken naar de situatie, ofwel een ander ‘perspectief’, dat nieuwe mogelijkheden in het eigen leven zichtbaar en voelbaar maakt. (Her)structurering van het nadenken over handelingen (inferential generalization). Brengt impliciete aannames ter sprake die de zinbehoeften mogelijk frustreren.
Expressieve functie	Expressie als metaforische verwoording maakt een (eerste) toe-eigening van (onzegbare) ervaringen mogelijk Expressie als uiting maakt het delen van nieuwe of onzegbare ervaringen mogelijk, beschermt tegen bestaanseenzaamheid en schept ruimte voor verbondenheid.	Beeldtaal verbindt het bekende-onbekende, zegbare-onzegbare, bewuste-onbewuste.
Relationele functie	Ruimte voor wezenlijke ontmoeting en verbondenheid of ‘ <i>moments of deep encounter</i> ’.	Biedt mogelijk een <i>gezamenlijke</i> taal voor compacte (compactness), gelaagde(vividness) en onzegbare (inexpressibility) ervaringen.

Hoofdstuk 5: De begeleiding bij existentiële processen via metaforen

Inleiding

We zijn aangekomen bij het laatste hoofdstuk van deze scriptie. Mijn doel was om te onderzoeken wat de literatuur over metaforen in therapie mogelijk zegt over *existentiële processen* om de inzichten uit deze discipline vruchtbaar te maken voor de geestelijke verzorging. We zijn nu toekomen aan de laatste deelvraag: Hoe kan de begeleider inspelen op de gebruikte beeldtaal van de cliënt ten behoeve van de begeleiding bij existentiële processen/zingeving? Met deze laatste deelvraag wil ik nog een praktische benadering toevoegen aan het onderzoek en enkele handvaten aanreiken, zodat in de praktijk van de geestelijke begeleiding recht kan worden gedaan aan het existentiële belang van metaforen.

Om deze vraag te beantwoorden gebruik ik niet alleen praktische benaderingen, methodieken en aanwijzingen uit de therapeutische literatuur ten aanzien aan het werken met metaforen (Kopp, 1996; Grove in : Needham-Didsbury, 2011; Siegelman, 1990; Loyd, 2015), maar ook literatuur over het werken met metaforen in de geestelijke verzorging (McDargh, 2011; Zuidgeest, 1986; Mooren, 2011; Brouwer, 2007). De onderscheidingen tussen de verschillende functies van metaforen, zoals die in de vorige hoofdstukken gemaakt werden, zijn conceptuele onderscheidingen. In de praktijk overlappen veel van de genoemde functies. Daarom zal ik niet per functie een aantal methodieken aandragen, maar bespreek ik een aantal praktische aspecten van de begeleiding die steeds inspelen op verschillende functies. Ik stip drie aandachtspunten voor de begeleider aan ten aanzien van het werken met beeldtaal: Ten eerste het doel dat de begeleider beoogt, daarna de gewenste houding van de begeleider en tot slot verschillende werkvormen en methodieken.

5.1 Het doel van de begeleider

Hoe kan de geestelijk begeleider inspelen op metaforen ten behoeve van de begeleiding bij existentiële processen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden wil ik eerst kort helder maken wat het doel van die begeleiding ook al weer is. We moeten immers weten wat de begeleider beoogt, voordat we kunnen vaststellen welke interventies daarbij passen.

Als we uitgaan van de definitie die in hoofdstuk 1 is gegeven van existentiële processen is het doel van de begeleider de ander te helpen bij het verstaan, aangaan of vervullen van de eigen zinbehoeften, waarden en bestaansmogelijkheden. Zoals in datzelfde hoofdstuk is besproken is het doel volgens van Deurzen om te onderzoeken wat er echt toe doet voor een persoon, zijn prioriteiten en idealen, om zo uiteindelijk meer te gaan leven naar een eigen standaard (2002, p23). Omdat datgene wat er echt toe doet vaak impliciet blijft, is het volgens haar de taak van de existentiële

counsellor om het impliciete expliciet te maken (van Deurzen, 2002, p26). In de literatuur over geestelijke verzorging komt een soortgelijk beeld naar voren. Het gaat erom de impliciete, nog grotendeels verborgen of nog niet goed doorleefde belevingswereld van de ander te verkennen en de persoonlijke betekenisgeving op gang te helpen. In een handboek voor geestelijk verzorgers stellen Menken-Bekius en van der Meulen (2007, p178) dat de geestelijk begeleider uit is op het verder onderzoeken van de wereld- en de zelfervaring. 'De interventies van de begeleider staan ten dienste van de exploratie van verdere vertel mogelijkheden en het bevorderen van de contemplatie,' schrijven zij. In aansluiting op die 'vertel mogelijkheden' lezen we bij Bru: 'De taak van de raadspersoon⁵ is de expressie van de cliënt te steunen en te honoreren. (...) Het is van onschatbaar belang om te kunnen blijven spreken' (Bru, 1997, p159-160). Het verzorgen van de condities die de expressie van het onuitgedrukte, of het 'eigene', een vrije doorgang helpen waarborgen, noemt Bru een zinvolle praktijk (idem).

In dit hoofdstuk schrijf ik over de condities die de begeleider kan helpen creëren om deze expressie via metaforen tot stand te brengen. Zoals we zagen in hoofdstuk 3 komt de wereld- en zelfervaring dikwijls aan het licht in een metafoor die de cliënt gebruikt om zichzelf uit te drukken (Kopp, 1995). Ook kunnen ze impliciete levensvisies, mensbeelden, zelfbeelden en betekenissen bevatten (Kopp, 1995). Siegelman (1990) schrijft om die reden over 'potentially pregnant metaphor[s]' en Cox en Theilgaard hebben het over 'cryptophors': zogenaamde 'carriers of hidden meaning' (1987 in: Loyd, 2015, p22). Deze metaforen bevatten inzichten of betekenissen die voor de persoon zelf nog niet expliciet zijn, en in lijn met van Deurzen (2002, p26) kan de existentiële counselor dit proces van explicitering begeleiden. McDargh noemt dit 'the process of unfolding the meanings of metaphoric speech' (2011). In de volgende paragrafen bespreek ik wat is er voor nodig is om iemand daarbij in de praktijk goed te begeleiden. Eerst ga ik in op de houding die daarbij past en vervolgens sta ik stil bij specifieke methodieken die vanuit die houding kunnen worden toegepast.

5.2 Houding van de begeleider

Ik bespreek de houding van de geestelijk begeleider vóór de verschillende methodieken en technieken die de geestelijk verzorger kan inzetten. Methodieken, strategieën en technieken zijn in existentiële therapie ondergeschikt aan de 'attitude' van de therapeut, volgens van Deurzen (2002, p25). In geestelijke begeleiding gaat het er volgens McDargh (2011) om 'the ears of the heart' af te stemmen op 'the real way in which human beings most honestly and most deeply talk about their lives when they are speaking from the core of their experience'. Met deze 'real way of speaking'

⁵ Raadspersoon is een andere benaming voor humanistisch geestelijk verzorger of humanistisch geestelijk begeleider.

doelt de auteur op spreken in metaforen. "Tuning the ears of the heart" is zelf een mooie metafoor voor de houding van de geestelijk begeleider. Het is een metafoor voor het richten van de aandacht, vanuit een oprechte interesse en bekommernis om de ander (vandaar 'ears of the *heart*'). Hij duidt de geestelijk begeleider aan als *anam cara*, 'a friend who hears us into speech' (...). De houding van de geestelijk verzorger is als het ware die van een vriend die zich om de ander bekommert omwille van wie hij of zij als persoon is. Deze houding dient het doel dat hierboven is besproken: dat de ander zich in het contact kan uitspreken en manifesteren.

Verschillende houdingsaspecten zijn met het oog op beeldtaal relevant. Volgens McDargh is "'tuning the ear" of the counselor to the client's use of metaphor' belangrijk. Waar het hem allereerst om gaat is een bewustzijn van metaforisch taalgebruik en de waarde daarvan. Om dit afgestemde bewustzijn te voeden leest hij voor zichzelf en met de ander poëzie. In het contact gaat het erom open, aandachtig en creatief te luisteren. Vaak spreken mensen metaforen namelijk onopgemerkt uit en blijven ze ook door de begeleider onopgemerkt, zoals McDargh (2011) zegt. De begeleiding van dit proces vraagt dus om een zekere alertheid, of om 'close attention to those images or metaphors that we might be tempted to disregard or overlook' (McDargh, 2011).

Volgens McDargh valt er wat dat betreft nog een belangrijk besef te winnen voor de geestelijke verzorging. 'What is still relatively new is the recognition by therapists, including pastoral counselors, that mutual, close and creative attention to those metaphors that spontaneously emerge in conversation is not incidental but central, even primary, to the therapeutic process' (McDargh (2011). Vanuit de bekommernis om de ander moet de geestelijk begeleider, naar mijn idee, inderdaad op een 'creatieve' manier aandachtig zijn. Het gaat erom gezamenlijk te beluisteren, te bevragen en naar voren te halen wat de ander nog niet of nauwelijks heeft uitgesproken of doorleefd, wat in metaforen impliciet blijft. 'It's not just a matter of being there for the client and listening,' schrijft van Deurzen over existentiële therapie. 'It is far more a matter of hearing and grasping what the client herself is not yet able to understand or even express clearly. The practitioner has to initiate the process of making the implicit explicit' (van Deurzen, 2002, p26). Daarbij moet de begeleider zich niet laten meevoeren door de (uitgesproken) woorden van de cliënt, maar nieuwsgierig en volgens van Deurzen soms ook confronterend en uitdagend zijn. Een (te) empathische houding staat hierbij soms in de weg, meent van Deurzen (2002, p26). De existentiële counselor wordt vooral gedreven door 'curiosity about the human condition' (2002, p25). Voorbeelden uit hoofdstuk 3 illustreren dat deze betrokken, nieuwsgierige en kritische houding op verschillende manieren relevant kan worden met betrekking tot metaforen. Niet alleen bevatten sommige metaforen impliciete levensvisies, mensbeelden, zelfbeelden en betekenissen (Kopp, 1995). Metaforen kunnen (daardoor) ook iemands handelingsopties onbewust beperken, de eigenwaarde ondermijnen, de verbinding met anderen blokkeren, kortom, de eigen zinbehoeften frustreren.

De houding die in deze paragraaf besproken is sluit grotendeels aan bij de basishouding van de geestelijke verzorger. In het humanistisch geestelijk werk maakt de houding van de geestelijk begeleider een wezenlijk onderdeel uit van het werk. Hoogeveen (1991) spreekt van een basishouding of grondhouding die wordt gekenmerkt door waarden als nabijheid, aandacht en bescheidenheid en meent dat deze houding het hart vormt van het geestelijk werk en het handelen bepaalt (1996, p30). 'De bekommernis om de concrete mens in zijn persoonlijke nood' is de grondslag, 'practische hulp en de methoden der psychologie zijn daarbij hulpmiddelen om hun in staat te stellen een volwaardig, d.i. volledig mens-zijn te realiseren' (van Praag, 1953 in: Jorna, 2008, p64).

5.3 Werkvormen en methodieken

Met het beoogde doel in gedachten, en vanuit de besproken houding zouden verschillende methodieken behulpzaam kunnen zijn om (actief) in te spelen op metaforen. Ik onderscheid hierbij drie typen vaardigheden of mogelijkheden: ruimte maken voor het ontstaan van beeldtaal, stilstaan bij de beeldtaal van de ander en de expressie daarvan verder stimuleren, en tot slot het verstaan in beeldtaal uitdiepen en zo mogelijk verruimen. Voor de eerste mogelijkheid is het activeren van de verbeelding van belang (5.2.1). Mooren (2011) laat zien dat de verbeelding een centrale rol heeft in het proces van zingeving, ofwel bestaansoriëntatie. Metaforen zijn de spreektaal van de verbeelding (Mooren, 2011, p35) en door de verbeelding te prikkelen kan het denken en spreken in beelden worden opgewekt. Daarnaast kan de begeleider de ander bewust maken van diens metafoorgebruik en hierbij stilstaan (5.2.2). Ten slotte kan het metaforisch verstaan worden uitgediept, verfijnd, verruimd of veranderd door de actieve inbreng van de geestelijk verzorger (5.3.3). Deze volgorde in paragrafen kan als volgt worden gekoppeld aan de termen van het vorige hoofdstuk: pas als metaforen in het contact ter sprake zijn gekomen en het 'onzegbare' tot uitdrukking hebben gebracht (op basis van hun 'expressieve functie') kan bij die metaforen worden stil gestaan. Ook kan dan gezamenlijk worden gezocht naar meer toegang tot, of een beter verstaan van, de eigen zinbehoeften, situatie, mogelijkheden en verantwoordelijkheid (op basis van de overlappende functies 'toegang', 'verstaan', 'openen van perspectieven'). Ook kan er zodoende mogelijk intiem en betekenisvol contact ontstaan ('relationele functie').

5.3.1 Activeren van de verbeelding

Ten eerste kan de begeleider een aantal dingen doen om de verbeelding te activeren en zo ruimte te maken voor het ontstaan van innerlijke beelden en beeldtaal. In *Existentieel Biografisch Onderzoek*, een methode ontwikkeld door humanistica Ina Brouwer, wordt bijvoorbeeld gewerkt met beeldkaarten, literatuurfragmenten, belevingsbeschrijvingen, schilderijen, voorwerpen, verhalen,

gedichten en muziek, kortom alles wat innerlijke beelden kan oproepen (Brouwer, 2007, p35). Materiaal als klassieke verhaaltteksten, mythen, sprookjes en poëzie kunnen ook de verbeelding prikkelen en aanstekelijk werken, meent Zuidgeest (1986, p91). Daarbij gaat het volgens hem om 'de vonk die overspringt tussen tekst en eigen diepte'. Aan materiaal heeft men echter meestal weinig nodig, vervolgt hij: belangrijker voor het op gang brengen van creatieve ervaringen is rust, concentratie en innerlijke ruimte (1986, p91). Dit betekent dat niet alleen de begeleider open en ontvankelijk moet zijn voor het aandienen van beelden of beeldtaal, maar dat ook in de cliënt zelf ruimte moet zijn om beelden te laten ontstaan en stromen. Dit kan bijvoorbeeld via (geleide) meditatie. In een voorbeeldwerkvorm die Zuidgeest beschrijft, merken de deelnemers – na een ontspanningsoefening – aan de hand van een voorgelezen tekst op welke beelden de tekst in henzelf oproept (1986, p92-93). Er wordt uitgenodigd om alle beelden toe te laten, óók de emoties die deze kunnen oproepen. Hierna is er ruimte voor uitwisseling, waarin gevoelens, associaties en beelden zich verder ontwikkelen. Er wordt niet geduid; wel kan begeleider de aandacht richten op een detail en vragen of er voor degene die vertelt verbanden zichtbaar worden (1986, p93).

In diverse hedendaagse therapeutische stromingen, zoals *Symbooldrama* (een vorm van 'dagdroomtherapie') worden mensen zich in een meditatie, droom of visualisatie bewust van innerlijke beelden die ter inspiratie dienen voor verdere zelfreflectie (Mooren, 2011, p33). Bij Symbooldrama gaat het om het doorleven van beelden – symbolen – die vaak beladen zijn met gevoelens en betekenissen. Deze methode heet 'guided affective imagery', afgekort GAI (Leuner, 1969). De gedachte is dat het therapeutische effect het grootst is wanneer een beeld niet alleen visueel ervaren wordt, maar ook kinesthetisch en auditief (Witztum, van der Hart & Friedman, 1988). De therapeut begeleidt de cliënt naar een staat van ontspanning die vergelijkbaar is met een meditatieve staat. Belangrijk is dat hierdoor een ander soort bewustzijn ontstaat, waarin emoties worden versterkt (Leuner, 1969). Leuner beschrijft tien standaard imaginaties die door de therapeut worden voorgesteld als beginpunt van de 'dagdroom' en vijf algemene methoden voor het opwekken en interpreteren van de verbeeldingswereld. Een beginsituatie die je de cliënt bijvoorbeeld laat inbeelden is een veld ('meadow'). Een veld kan veel verschillende dingen representeren: het kan staan voor een frisse start of het kan dienen als een scherm waarop de eigen stemming en problemen worden geprojecteerd. De therapeut geeft geen commentaar, maar laat alles zo open mogelijk zodat de cliënt vrij is om zijn eigen beeld van een veld te vormen met de bijbehorende affectieve lading. De therapeut vraagt naar een gedetailleerde beschrijving van het beeld en de gevoelens. Voor nog meer specifieke toepassingen van *guided affective imagery* verwijs ik naar het artikel van Leuner (1969). Sommige therapeutische toepassingen van GAI, zoals de diagnostische en de psychoanalytische, zullen niet direct aansluiten bij geestelijke begeleiding. Hierin is duiding (van de begeleider) namelijk doorgaans niet het doel. Toepassingen als associatieve imaginatie waarin de

verbeelding de vrije loop krijgt en de patiënt vaak tot zelf-interpretatie komt achteraf zijn wel interessant voor de geestelijk begeleider.

Zoals in paragraaf 5.1 al werd genoemd ziet McDargh (2011) het lezen van poëzie als een waardevol middel voor de geestelijk begeleider om ontvankelijk te worden voor metaforische taal, en daarmee voor de manier waarop de cliënt zich uitdrukt in metaforen. Naast het opmerken van die metaforen kan de begeleider ook helpen door ‘providing us or helping us find those images available to us in the poetry (including the poetry of scripture), that most resonate with what is coming to birth in us at that precise moment of interpersonal encounter.’ De begeleider kan volgens McDargh dus ook ondersteunend zijn door bepaalde beelden aan te dragen of de cliënt helpen zoeken naar een passend beeld bij zijn situatie. Het is daarbij van belang beelden te vinden die zo nauw mogelijk aansluiten bij wat er speelt voor de cliënt, of resoneren met dat wat innerlijk in de cliënt leeft (McDargh, 2011).⁶

5.3.2 Metaforische expressie bewust maken, voeden en verkennen

Naast het stimuleren van de verbeelding kan de begeleider zich erop richten om, zodra de ander in beelden spreekt, deze metaforische expressie bewust te maken, in beweging te houden, te stimuleren en het metaforisch verstaan zodoende aan te moedigen. Op die manier komt de persoon in contact met de eigen ervaring, stemmingen, perspectieven en (onbewuste) betekenisgeving (op basis van de overlappende functies: expressie, toegang, verstaan en openen van perspectieven). Een van de vaardigheden die daarvoor van belang kan zijn is, paradoxaal genoeg, niet te veel doen. Dit is bijvoorbeeld wat Siegelman (1990) een collega therapeut aanraadde toen zij deze begeleidde bij diens traject met een cliënt:

‘I helped him to realize that at most points, and *especially* when a potentially pregnant metaphor was introduced, he did not need to “do” much of anything. Internally, he needed to be aware of the metaphoric field that was being created and then to resonate in his interventions to the prevailing metaphor without forcing. In this way, he was able to maintain and foster it. Through the therapists’ heightened listening and his willingness to stay with the metaphor and unobtrusively enlarge its deeper meanings, he was actually doing a great deal to further the therapeutic exchange.’ (p63)

⁶ Ook in de therapeutische literatuur wordt hierop gewezen. De effectiviteit van therapeutgegenereerde metaforen, zo stellen Gordon (1978), Kopp (1990) en Cox & Theilgaard (1987; allen in: Loyd, 2015, p200), hangt af van de mate waarin deze aansluit bij het probleem van de cliënt. ‘The metaphor they suggest needs to fit isomorphically, it relates (indirectly) to the individual client and his particular circumstances (...)’ Lankton & Lankton spreken in deze zin van een “matching metaphor” (1983 in: Witzum, van der Hart & Friedman, 1988).

Het gaat hier om de vaardigheid 'bij de metafoor' te blijven zonder teveel te *pushen*. Dat is voor een deel een kwestie van alertheid op het moment dat een metafoor opduikt, en voor een deel een kwestie van aandacht en geduld die nodig is om er vervolgens bij stil te (blijven) staan. Aandacht voor het opduikende beeld is dikwijls al voldoende om het aan zijn verhaal te laten komen, meent ook Zuidgeest (1986, p91). Nadat hij vooral tot voorzichtigheid heeft opgeroepen omtrent het duiden van metaforen, adviseert Zuidgeest aan geestelijk verzorgers: 'Blijf maar binnen het beeld, kijk welke verbanden er door de dromer of spreker zelf gelegd worden (...)' (Zuidgeest, 1986, p91). Dit lijkt goed aan te sluiten bij wat Siegelman (1990) adviseert. Zoals Siegelman hierboven stelt, het betekenisveld dat door de metafoor is geopend in de eigen interventies te laten resoneren. Dit kan door in termen van de gebruikte metafoor over de situatie van de persoon te spreken of in die termen daarnaar te vragen.

Het lijkt erop dat er wat betreft cliëntgegenereerde metaforen nadruk wordt gelegd op bewustwording van het metaforisch veld, het belang om samen hierbij stil te staan, het vertrouwen te hebben dat betekenissen (van "zwangere" metaforen) zich dan ontvouwen vanuit en in het tempo van de cliënt. De begeleider moet zich hierbij open, geduldig, aandachtig en bescheiden opstellen en zijn taak ligt vooral in het ruimte scheppen voor het metaforisch veld en de cliënt helpen bewust te worden zodra hij dit veld betreedt. Dit past bij de basishouding van de geestelijk begeleider, zoals ik die hierboven heb beschreven. Ook sluit deze methodiek van "niet te veel doen" aan bij bijvoorbeeld de zijsmethodiek van Jorna (2008) en in het algemeen bij het niet-sturende en niet-oplossingsgerichte karakter van de geestelijke verzorging.

In de komende paragraaf bespreek ik twee specifieke bevragingmethoden die bedoeld zijn om actieve betekenisgeving van de cliënt omtrent zijn metaforen op gang te brengen. Dit sluit goed aan bij bovenstaande 'raad' om als begeleider terughoudend te zijn met actieve duiding, maar vooral de cliënt zelf betekenis laten geven.

5.3.3 Het 'metaforische verstaan' gezamenlijk uitdiepen, verfijnen en verruimen

Ten derde kan de begeleider zich erop richten om, wanneer de ander metaforen gebruikt, het metaforische verstaan uit te diepen, te verfijnen of te verruimen, opdat de persoon vanuit een eigen betekenisgeving een bewuster en veerkrachtiger zelf- of wereldbeeld ontwikkelt en van daaruit authentieker in het leven kan gaan staan. Volgens Mooren (zie ook hoofdstuk 4.3) roepen metaforen associatievelden op en wekken ze sluimerende betekenisgebieden tot leven. 'Daardoor helpen ze vastgelopen reflectiegebieden weer op gang' (in: Alma & Smaling, 2010, p210). Door te vragen naar de betekenis van beelden wordt het gebied waarop zelfreflectie kan plaatsvinden, vergroot, volgens Brouwer (2007, p36). Beelden bieden de verteller zo nieuwe mogelijkheden om vanuit een ander

perspectief op zichzelf en de bestaansthematiek te reflecteren (2007, p36). De therapeutische literatuur behandelt een aantal methodieken die hierop aansluiten en die ik hieronder bespreek.

Metafoor therapie – Als expert op het gebied van cliëntgegenereerde metaforen bespreek ik eerst Kopp (1995). Kopp hanteert in zijn ‘metafoor therapie’ een model bestaande uit zes fasen, bedoeld als een handleiding voor het werken met metaforen in diverse therapeutische disciplines. Dit begint met het opmerken van de geuite metaforen van de cliënt (1), gevolgd door het exploreren van de visuele beelden die de metafoor oproept (2); het uitbreiden hiervan tot zintuiglijke beelden (‘sensory images’) (3); het benoemen en exploreren van gevoelens die het zintuiglijke beeld oproept (4); de cliënt uitnodigen om de metafoor te veranderen (5) en tot slot de metaforische verandering koppelen aan een ‘real life issue’ (6) (Kopp, 1995 in: Loyd, 2015, p62). In fase 5 kan de therapeut bijvoorbeeld vragen: ‘Als je iets kon veranderen aan het beeld, hoe zou je het dan veranderen?’ of ‘Hoe zou het beeld eruit zien als je je beter voelde?’ Deze handleiding is algemeen toepasbaar in alle therapeutische disciplines en kan naar mijn idee ook binnen de geestelijke verzorging behulpzaam zijn.

Clean language – Nog manier om betekenisgeving van metaforen op gang te helpen is uitgewerkt in de zogenaamde *Clean Language* methode. Deze werd ontwikkeld in de jaren ‘80 door innovatieve psychotherapeut David Grove (Needham-Didsbury, 2011, p24). De methode is gericht op het bevragen van de metaforen van de cliënt, zonder deze te beïnvloeden door de aannames en het perspectief van de therapeut. ‘Using only the client’s words ensures that any subconscious assumptions, presuppositions and inferences on the part of the therapist do not interfere with the client’s construction of their own metaphor landscape’ (Needham-Didsbury, 2011, p24). Grove’s ontdekking was dat deze techniek tot snelle verandering van de perceptie (van het trauma) van de cliënt leidde, zonder dat het –zoals bij andere therapeutische frameworks – geforceerd of onnatuurlijk voelde. De methode bestaat uit 12 vaststaande vragen om bestaande metaforen te versterken of uit te bouwen, en om nieuwe metaforen op te roepen. Deze zijn opgedeeld in drie typen vragen: ‘developing questions’ (om de metafoor te onderzoeken en ontwikkelen, zoals: Wat is er nog meer te zeggen over X? Wat voor soort X is X?), ‘moving time questions’ (Wat gebeurt er vlak voor X? En daarna? Waar zou X vandaan kunnen komen?) en ‘intention questions’ (vraag naar de gewilde uitkomst en de condities waaronder dat kan gebeuren, zoals: Wat zou je/X willen dat er gebeurde?) (Needham-Didsbury, 2011, p25). Op de plaats van X wordt steeds letterlijk de metafoor van de cliënt gebruikt, om beïnvloeding van de cliënt te minimaliseren.

Needham-Didsbury ziet in deze methode een effectieve en toch ‘veilige’ manier om te werken met metaforen, in vergelijking met cognitieve gedragstherapie waarbij metaforen voornamelijk door de therapeut geïnitieerd worden. Daarnaast zegt ze: ‘Symbolic Modelling and

Clean Language ensures maximum client participation' en: 'The greater a patient's participation in the act of their therapy, the greater significance that therapy will hold for the client', aldus Wolberg (1954, in: Needham-Didsbury, 2011, p28). De methode van Kopp (1995) is echter ook gericht op cliëntgegenereerde metaforen en vertoont overeenkomsten met Clean Language: grofweg zijn in beide methoden twee aspecten te onderscheiden: een verkenning van de (zintuiglijke eigenschappen van de) metafoor en de betekenissen en een vraag naar de gewenste situatie waarbij een koppeling aan het concrete leven wordt gemaakt (ofwel in een nieuwe metafoor, ofwel door middel van de intentievraag). Beide volgen een strikte volgorde, maar de methode van Kopp (1995) biedt iets meer ruimte voor de eigen manier van vragen stellen van de therapeut.

De Clean Language methode sluit aan op het doel van geestelijke begeleiding om impliciete betekenisgeving expliciet te maken en actieve persoonlijke betekenisgeving te stimuleren. Daarbij kan deze methode een zeer nuttige tool zijn. Aan de andere kant staan Symbolic Modellers wel erg afkeurend tegenover elke inmenging van de therapeut. In Symbolic Modelling wordt alléén de cliënt toegestaan om metaforen te genereren. Volgens deze methode zijn de interpretaties, analyses of adviezen van de begeleider onbelangrijk of zelfs hinderend. Bij de geestelijke begeleiding is dit niet per se het geval. De geestelijk begeleider kan zichzelf niet *niet* mengen: zijn persoon is zijn belangrijkste instrument (van Praag, 1978, p223). Om die reden is de benadering van Loyd interessant. Met het begrip co-constructie wil Loyd (2015, p62) aanduiden dat metaforen vaak niet slechts ontstaan 'in' de ander, maar ook 'vanuit' het contact geboren worden. Dit contact en de relatie vormen daarmee een belangrijke voedingsbodem voor metaforen en de afgestemde inbreng van de geestelijk begeleider kan daarbij wel degelijk van belang zijn.

Beeldtaal als co-constructie – Hoe kan de geestelijk begeleider deze actieve, hoewel nog steeds afgestemde inbreng concreet maken? Ten eerste: zoals ik hierboven aan de hand van McDargh (2011) besprak, kan de geestelijk begeleider de ander helpen beelden te vinden in poëzie die aansluiten bij wat er op het moment leeft. Ook in de keuze voor bronnen, meditatievormen, etc., die de verbeelding op gang helpen, zal de begeleider iets van zijn eigen vorming en iets van zijn eigen intuïtie over de situatie van de ander meebrengen. Iets soortgelijks kan gelden voor het gezamenlijk zoeken naar nieuwe beelden of het gezamenlijk verruimen van metaforen. Soms ziet en voelt de geestelijk begeleider wat er voor de ander op het spel staat en is het wenselijk dat hij die intuïtie ook inzet. Dit kan door te vragen naar, of te wijzen op, specifieke, gemarginaliseerde of nog niet geactiveerde aspecten van gebruikte metaforen die aanknopingspunten bieden voor heroriëntatie. Ook kan gezamenlijk worden gezocht naar beelden die wel aansluiten op eerder gebruikte en cliëntgegenereerde metaforen, maar ándere perspectieven openen en méér mogelijkheden bieden om de eigen zinbehoeften te vervullen. Hier kunnen we spreken van een gezamenlijke verruiming

van het metaforische verstaan. In de therapeutische literatuur kwamen we een aantal voorbeelden tegen van hoe zo'n benadering methodisch kan worden toegepast. Naar aanleiding van de metafoor van het zelf-als-rots werd door de therapeut het beeld van het zelf-als-zand aangedragen. Hier gold het beeld van de cliënt als uitgangspunt voor de nieuwe metafoor. Het nieuwe beeld vertoont ontologisch overeenkomsten daarmee, maar bevat toch een andere kwaliteit. Bij het hanteren van deze benadering is het naar mijn idee belangrijk om steeds af te stemmen op de persoon in kwestie en goed aan te voelen in welke mate hij of zij deze stappen in de eigen verbeelding ook daadwerkelijk zet, en of de metafoor dus een goede 'match' is. Alleen dan wordt iemand geholpen de grenzen van de eigen denk- en belevingswereld van binnenuit, en op een eigen manier, te verruimen.

Tegenbeelden – Aansluitend op de twee besproken methodes om cliëntgegenereerde metaforen uit te diepen en te verruimen wil ik nog stilstaan bij een methode die door Mooren wordt genoemd. Hij beschrijft de mogelijkheid om bij het werken met levensbeelden gebruik te maken van *tegenbeelden* (Mooren, 2011, p216-217): metaforen die de gewenste alternatieve ontwikkelingen weergeven. Deze alternatieven hebben betrekking op hoe iemand zichzelf graag zou willen zien en waarderen, net als in stap 5 van Kopp's methodiek (1995). Over de spanning tussen het levensbeeld en het tegenbeeld kan men een gesprek aangaan. Mooren beschrijft een situatie waarin iemand al vertellend over haar jeugd terloops een beeld gebruikt van een vaas met half verlepte tulpen als aanduiding van haar situatie als kind. Het beeld roept associaties op van bedorven, ondoorzichtig water en van een halfdonkere ruimte waar de vaas staat. Het representeert een trieste sfeer in huis die af en toe plotseling nog bezit van haar neemt. De supervisor vraagt haar om een tegenbeeld te verwoorden: hoe zou ze willen zijn, zich willen voelen? 'Een tros donkerrode rozen in de volle zon aan een weelderige rozenstruik, geurend en duidelijk afstekend tegen de achtergrond', antwoord ze. Dit beeld wordt in vervolgsessies richtinggevend voor het formuleren van professionele ontwikkelingsdoelen (Mooren, 2011, p216).

Opvallend is dat niet een totaal tegenovergesteld beeld opkomt, maar een ander beeld binnen het concept 'bloemen'. Bij het eerder genoemde levensbeeld van de dode boom op de kale vlakte ontstond van hieruit ook een nieuw beeld: dat van een boom met een breed bladerdak vol schaduw, waar mangovruchten geduldig aan het rijpen zijn (Zuidgeest, 1986, p14). In beide voorbeelden brengt het oorspronkelijke beeld de persoon in contact met gevoelens van gemis en gefrustreerd verlangen. Het positieve verlangen wordt vervolgens verbeeld in het 'tegenbeeld', wat inspirerend richtinggevend kan zijn voor de toekomst. In het beste geval bieden nieuwe metaforen een beter verstaan van de eigen zinbehoeften en van hun mogelijke vervulling.

5.4 Valkuilen bij het werken met metaforen

Met betrekking tot het werken met metaforen in begeleidingssituaties wil ik ten slotte nog een aantal valkuilen bespreken. Siegelman (1990, in: Loyd, 2015, p84) draagt vanuit psychoanalytisch oogpunt drie valkuilen aan bij het werken met metaforen, waarvan ik denk dat die in elke setting van toepassing kunnen zijn: *overvaluïng*, *undervaluïng*, en *literalizing*. In het 'overwaarderen' is de therapeut zo gefocust op metaforen dat het ten koste gaat van andere therapeutische processen. Het metaforisch werk moet altijd volgen uit de belangen van cliënt of ontstaan vanuit een samenwerking tussen therapeut en cliënt. Aan de andere kant kan er sprake zijn van onderwaardering als de therapeut gericht is op de 'concrete' manier van het veranderen van cognities en gedrag, en daarbij voorbij gaat aan de meer metaforische en symbolische manier waarop cliënten de wereld zien. Siegelman stelt dat: 'our inability to see the hidden or implicit metaphors can prevent patients from enlarging the meaning of their experience' (1990, p128 in: Loyd, 2015, p85). Een derde valkuil kan zijn dat de metafoor letterlijk wordt geïnterpreteerd, in plaats van als een benadering van de werkelijkheid wordt gezien. 'The tentative nature of exploring the complex and unknown in metaphoric terms is lost when we take metaphors too literally' (Loyd, 2015, p85). Daarnaast staat een aantrekkelijke metafoor soms een minder elegante, maar meer waarheidsgetrouwe omschrijving in de weg, merkt Alvesson op (2010 in: Loyd, 2015, p85). Ook moeten we oppassen voor oversimplificatie, zowel door de metafoor zelf, als in de uitleg die daaraan wordt gegeven. Een metafoor kan bepaalde aspecten van een situatie goed zichtbaar en voelbaar maken, maar andere aspecten weglaten of onderbelichten. Anderzijds waarschuwt Zuidgeest juist voor een te simpele of eenzijdige uitleg van metaforen. 'De belangrijkste regel in het begeleiden van mensen en hun "levensbeelden",' schrijft Zuidgeest (1986, p92), 'is misschien wel het volgende: wees attent op de volle rijkdom van het beeld. Daarmee bedoel ik aandacht voor de paradoxen in het beeld (...). Voor een geduldig oog onthult ieder "levensbeeld" licht- en schaduwzijden.' In de therapeutische literatuur wijzen Witztum, van der Hart en Friedman (1988) ook op de rijkdom aan betekenissen in metaforen: 'Although therapists may be aware of only one meaning of their metaphors, it is important to realize that they may at the same time function as condensed symbols for the patient. Condensed symbols have more than one meaning: they are multivocal and have a strong emotional quality.' Daarnaast is het een veelvoorkomende valkuil dat de therapeut de metafoor van de cliënt 'kaapt' en er zijn eigen betekenis aan toekent, die niet overeenstemt met die van de cliënt (Milioni, 2007, in: Loyd, 2015, p87).

Conclusie

In dit hoofdstuk heb ik een voorlopig antwoord geformuleerd op de laatste deelvraag: hoe kan de begeleider inspelen op de gebruikte beeldtaal van de cliënt ten behoeve van de begeleiding bij

existentiële processen/zingeving? Hierbij heb ik het doel van geestelijke begeleiding gekoppeld aan het werken met metaforen, vervolgens de gewenste houding van de begeleider besproken en ten slotte bijpassende vaardigheden of methodieken aangedragen. Hierbij wil ik nog opmerken dat het aan de begeleider is om in te schatten welke specifieke methodes, technieken of vaardigheden bij wie, wanneer, in welke context, het meest aansluiten. De geestelijk verzorger laat zich daarbij leiden door de bekommernis 'om de concrete mens in zijn persoonlijke nood' (van Praag, 1953 in: Jorna, 2008, p64).

Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: Welke rol kan beeldtaal zoals aangedragen door de cliënt spelen in de professionele begeleiding bij existentiële processen?

Na een theoretische uiteenzetting van de concepten van existentiële processen en beeldtaal, is via deelvragen stap voor stap toegewerkt naar een antwoord op de onderzoeksvraag. Het bestuderen van de literatuur over de rol die beeldtaal speelt in therapeutische begeleidingssituaties heeft een zevental functies opgeleverd. Deze zijn de relationele functie; het reduceren van weerstand; toegang tot het zelf; expressie van het zelf, verstaan van het zelf, nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor het zelf en tot slot de integratie van het zelf. Alle functies zoals die in de therapeutische literatuur naar voren kwamen, bleken in belangrijke mate ook existentieel relevant zijn. De integratieve functie heeft hierin een bepalende rol. Dankzij het integratieve vermogen van metaforen werken deze tegelijkertijd op verschillende niveaus op de persoon in, namelijk het rationele/emotionele, het bewuste/onbewuste en het zintuiglijke niveau. Doordat de metafoor al deze lagen in de persoon kan aanraken en verbinden, raakt de persoon meer volledig, concreet en als zichzelf betrokken bij de (gespreks)situatie, wat een voorwaarde is om te spreken van een existentieel proces. Daarnaast faciliteren metaforen een toegang tot het zelf, die het mogelijk maakt om het bestaande, gegevene, namelijk de eigen (crisis)situatie, onder ogen te komen en zich daartoe te verhouden. Ook de eigen (gefrustreerde) zinbehoeften kunnen worden erkend. En dat niet alleen: metaforen kunnen ook bijdragen aan een dieper verstaan van het zelf en die zinbehoeften. Dit gaat verder dan een rationeel begrijpen, maar levert een affectief en performatief⁷ inzicht op in de situatie. Dit verstaan kan een ander perspectief bieden, dat nieuwe mogelijkheden en handelingsopties opent om dichterbij een vervulling van de eigen zinbehoeften te komen. Daarnaast zorgt de expressieve functie ervoor dat er middels metaforen uiting kan worden gegeven aan dat wat 'onzegbaar' is. Dit kunnen complexe emoties zijn, (transcendente) ervaringen van verwondering of verbondenheid en alles wat het bevattingsvermogen te boven gaat. Dankzij deze expressie kan er ook contact ontstaan met de gesprekspartner of begeleider, wat voor een (zingevende) verbinding kan zorgen die iemand uit bestaanszaamheid kan bevrijden. Dit sluit aan bij de relationele functie van metaforen, die niet alleen zorgt voor een betere 'werkrelatie' maar ook kan bijdragen aan momenten van *deep encounter*: een wezenlijke ontmoeting waarbij beide gesprekspartner elkaar op een diep niveau begrijpen. De betekenis van beeldtaal voor de praktijk van de geestelijke begeleiding is aan de hand van deze existentiële functies doordacht. Zodoende zijn inzichten uit de therapeutische literatuur over metaforen vruchtbaar geworden voor de geestelijke begeleiding. Deze

⁷ Performatief wil zeggen dat het een verandering teweeg brengt.

inzichten heb ik vervolgens praktisch toepasbaar gemaakt voor de geestelijk begeleider. Het kwam naar voren dat de houding van de begeleider een belangrijk aspect is in de begeleiding bij existentiële processen. Deze houding is er een van openheid, alertheid, oprechte bekommernis en creatieve aandacht voor het impliciete. De begeleider is vanuit het bewustzijn van de waarde van metaforen opmerkzaam wanneer deze ter sprake komen. Hij kan deze benoemen en vervolgens met de cliënt samen in een gesprek verkennen waar dit beeld voor staat en wat het betekent voor de cliënt. Hij kan impliciete betekenissen bevragen en deze expliciteren, vragen welke zinbehoeften er uit het beeld spreken, en de ander uitnodigen om de metafoor te verruimen, als dit kan bijdragen aan een perspectief dat meer mogelijkheden biedt.

We kunnen nu terugkeren naar de hoofdvraag: Welke rol kan beeldtaal zoals aangedragen door de cliënt spelen in de professionele begeleiding bij existentiële processen? *Via een systematische analyse van de verschillende functies van metaforen is duidelijk geworden dat ze een veelzijdige en cruciale rol spelen in existentiële processen. Beeldtaal biedt een unieke, onmisbare bijdrage aan de vertel- en expressiemogelijkheden van de cliënt; metaforen brengen contact tot stand met meer onbewuste en emotionele delen/niveaus van het zelf en zorgen zodoende voor integratie, zodat de cliënt als singulier persoon vollediger betrokken raakt op zijn eigen situatie, waarden, zinbehoeften en mogelijkheden. Metaforen faciliteren, verdiepen en intensiveren zodoende het innerlijke gesprek en de wederzijdse dialoog over het 'onzegbare' (het onbekende, onverkende, complexe, abstracte of transcendente). Met de juiste begeleiding kunnen metaforen krachtige katalysatoren van existentiële processen worden. Om metaforen als zodanig hun werk te laten doen kan de begeleider de verbeelding activeren en zo omstandigheden creëren voor het spreken in metaforen. Daarnaast kan hij metaforen, als ze worden uitgesproken, opmerken, creatief aandacht schenken en de metaforische expressie verder stimuleren. Het is aan de begeleider om de impliciete wereld- en zelfervaring, die in metaforen kernachtig verpakt zit, met de cliënt te onderzoeken en dit metaforische verstaan via verschillende bevragsings- en gesprekstechnieken verder uit te diepen of gezamenlijk te verruimen. Dit alles moet gebeuren vanuit een oprechte bekommernis om de ander en diens unieke belevingswereld. Deze scriptie maakt duidelijk dat, vanuit die bekommernis gedacht, beeldtaal geen interessante bijkomstigheid is voor de geestelijke verzorging; de creatieve aandacht daarvoor behoort tot de kern van het vak.*

Discussie

Spanningsveld tussen therapeutische literatuur en geestelijke verzorging

De doelstelling van dit onderzoek bestond uit een theoretische verdieping van het onderwerp beeldtaal voor de geestelijke begeleiding. De keuze om hiervoor gebruik te maken van de rijke en langlopende onderzoekstraditie van de (psycho)therapie en counseling heeft enerzijds goed uitgespeeld. De therapeutische literatuur leverde inzicht op in de hoeveelheid en diversiteit aan functies die beeldtaal dient in het therapeutische proces van verandering, en dit zorgde voor veel aanknopingspunten om de potentiële betekenis van metaforen voor het geestelijk werk te doordenken. Anderzijds vraag ik me af in hoeverre de therapeutische literatuur heeft bijgedragen aan een theoretische *verdieping* van het denken over beeldtaal. Dit heeft te maken met de veelal feitelijke, maar tamelijk oppervlakkige beschrijvingen van de waarde van metaforen in de therapeutische literatuur. Deze zijn, zou je kunnen zeggen, bijna opzettelijk ontdaan van existentiële lagen, en vaak voornamelijk gericht op effecten die wetenschappelijk aangetoond zijn. Dit uit zich misschien zelfs in de terminologie, zoals de manier waarop er steeds gesproken wordt over ‘functies’ en ‘change’: metaforen worden slechts als ‘functioneel’ opgevat voor zover ze (aantoonbaar) bijdragen aan ‘verandering’.

Theoretische verdieping zat daarnaast ook in hoofdstuk 2, waar het werk van Lakoff en Johnson, Ricoeur en Ortony is besproken. De grootste verdieping heeft echter plaatsgevonden in hoofdstuk 4. Om de ‘therapeutisch functionele’ beschrijvingen existentieel te duiden bleek naast het opgestelde raamwerk aanvullende literatuur over metaforen uit de geestelijke verzorging nodig. Het doel van de scriptie was om de abstracte, vaak poëtische omschrijvingen van metaforisch werk in de geestelijke begeleiding wetenschappelijk te staven aan de therapeutische literatuur. Dit is gelukt. Ik heb ‘bewijzen’ gevonden die aantonen dat metafoorgebruik zinvol is. Maar andersom ontdekte ik dat de literatuur waar ik mee begon en waarvoor ik een wetenschappelijke basis zocht (van Mooren, Zuidgeest en Brouwer) inhoudelijk meer doordinking en diepte heeft dan de psychologische studies die ik daarna heb gelezen. De eerder gevoelde noodzaak om de literatuur uit de geestelijke verzorging hard te onderbouwen heeft tijdens mijn onderzoek steeds meer plaatsgemaakt voor bewondering en waardering voor de reeds aanwezige kennis en wijsheid over beeldtaal in de geestelijke verzorging. Niet alleen omdat die kennis tot op zeker hoogte inderdaad gestaafd kan worden, maar ook voor zover daarmee vaak pas goed wordt doordacht wat we proberen te staven.

Een reden waarom de literatuur van de geestelijke verzorging zo rijk blijkt te zijn is dat ook de taal óver zingeving binnen die literatuur metaforisch van aard blijkt te zijn. Een voorbeeld is Moorens opmerking dat metaforen ‘sluimerende betekenisgebieden tot leven wekken’ (2009, p210). Grappig

genoeg lijkt het duiden van metaforen en hun rol in existentiële processen zelf dus ook weer om poëtisch taalgebruik te vragen. Dit zagen we ook bij auteurs als Brouwer (2007, p35-36), die innerlijke beelden opvat als 'brieven' uit het onbewuste die een 'toegangspoort' vormen naar de 'onzegbare dimensie van de existentie'. Wellicht is een conclusie hieruit dan ook dat de geestelijke begeleiding met zijn eigen soort 'taal' een unieke kwaliteit heeft, en dat die taal niet voor niets soms wollig of poëtisch aandoet. De existentiële laag vraagt om metaforische duiding, wat het zo moeilijk maakt om geestelijke begeleiding te onderzoeken op de dominante onderzoekswijze. Dit laatste relativeert niet zozeer de kwaliteit van geestelijke verzorging, maar specificeert haar.

Deze 'bevindingen' dragen bij aan de discussie over de methodologische keuze om de waarde van beeldtaal te onderzoeken in het therapeutische discours. Biedt de vergelijking van geestelijke verzorging met therapie een vruchtbare wederzijdse verrijking, of kunnen we spreken van twee werelden, twee talen? Ik denk beide.

Empirisch onderzoek naar verandering, effecten en praktische toepassing

Het is wenselijk om verder empirisch onderzoek te doen naar de mate waarin metaforen inderdaad hun existentiële functies vervullen en zo bijdragen aan verandering. De vraag is wel hoe we hier 'verandering' moeten begrijpen. Veel therapeutische literatuur is sterk gericht op het aantonen van effecten en kent een duidelijke focus op 'therapeutic change'. Ook van geestelijke begeleiders wordt steeds meer verwacht dat zij de effecten van hun begeleiding kunnen aantonen. De psychologie kan, zoals in deze scriptie, een goede onderbouwing bieden van diverse methodieken die geestelijke begeleiders toepassen. Bij het meetbaar willen maken van effecten binnen de geestelijke verzorging moeten we echter voorzichtig zijn.

McMullen is sowieso kritisch over metafooronderzoek ten aanzien van therapeutische verandering: zij ziet in de bestaande empirische literatuur geen bewijs voor de exacte rol die metaforen spelen, namelijk of ze verandering veroorzaken, faciliteren of versterken. Wellicht is het beter, denkt zij, om metaforen te zien als *markers* of change die kunnen worden gebruikt om de koers en voortgang van de therapie in kaart te brengen (Siegelman, 1990 in: McMullen). Ook wil zij ruimte maken voor nieuwe onderzoeksvragen, zoals: Wat zorgt ervoor dat een clinicus gelooft dat een bepaalde metafoor een *key metaphor* is? Een vraag die uiterst relevant is voor de praktijk.

Daarnaast gaat het volgens McMullen (1996) bij metafooronderzoek vooral om de verandering die tijdens de sessie in de cliënt optreedt, zoals een moment van inzicht dat zich voordoet. Deze focus op wat metaforen doen met iemand in het gesprek en in het contact kan gezien worden als een soort 'microchange'. Therapie in het algemeen is veelal gericht op het bewerkstelligen aantoonbare verandering op langere termijn, zoals symptoomvermindering. Volgens Mooren (2011, p40) is binnen de geestelijke begeleiding verandering vaak een stap te ver en is

zingeving óók het opnieuw leren verhouden tot een gegeven situatie. In deze scriptie is een breed spectrum geschetst van mogelijke manieren waarop metaforen bijdragen aan het verstaan, aangaan of vervullen van zinbehoefte, waarden of mogelijkheden. Het is een nog te beantwoorden vraag in hoeverre effectgerichte benaderingen passen bij verder empirisch onderzoek daarnaar.

Dit onderzoek is voornamelijk gericht op theorie rondom metaforen, wat hun werking is en welke potentiële functies ze daarmee kunnen vervullen. Er is in het laatste hoofdstuk een voorzet gedaan voor de praktische toepassing van de inzichten uit eerdere hoofdstukken voor de geestelijke begeleiding. Dit onderzoek kan echter nog uitgebreid en verdiept worden, bijvoorbeeld door in de toekomst ook empirisch te onderzoeken hoe geestelijk verzorgers zelf met verschillende methodieken werken. In de praktijk wordt al wel meer geëxperimenteerd met het werken met poëzie en verbeelding dan ik in mijn scriptie heb kunnen betrekken. Een interessante suggestie voor vervolgonderzoek zou liggen in kwalitatief onderzoek in de praktijk van de geestelijke begeleiding. Hier kan worden gekeken of metaforen in de praktijk ook werkelijk de 'existentiële functies' vervullen die in dit onderzoek zijn besproken. Met name sterk existentieel geladen beelden, zoals de zogenaamde 'levensbeelden', zijn voor de geestelijke verzorging interessant om te onderzoeken, omdat ze iets onthullen van een uiterst persoonlijke levensvisie of -houding. Wat betekenen deze beelden voor mensen en op welke manieren kan de geestelijke begeleider er voor zorgen dat hun potentiële kracht benut wordt? Zuidgeest (1986, p93) doet een suggestie voor het verzamelen van materiaal uit de praktijk, waarbij de geestelijk verzorger het beeld, het symbool of de metafoer die opduikt in het gesprek noteert, met een beschrijving ervan en welke invallen de gesprekspartner zelf heeft over het beeld. Onder verloop/ontwikkelingen wordt bijgehouden hoe het beeld in de loop van een aantal contacten verandert. Ook raadt hij aan de polariteiten in het beeld te onderzoeken en of het beeld constructief of negatief werkt (1986, p93). Voor een onderzoeker is het echter moeilijk om aan dit soort gedetailleerde informatie te komen die over een langere termijn verkregen is. Wel kan observerend worden onderzocht wat voor uitwerking metaforen in een gesprek zelf hebben op de cliënt en op het contact.

Toepasbaarheid/ doelgroepen

In de literatuur over therapeutisch werken met metaforen wordt geen aandacht besteed aan de mate waarin individuen mogelijk verschillen met betrekking tot het gebruik maken van beeldtaal. De vraag wat voor invloed bijvoorbeeld leeftijd, geslacht, intelligentie, karakter en biologie mogelijk hebben op het al dan niet metaforisch denken en spreken van mensen wordt niet of zelden gesteld. Dit duidt wellicht op unanieme overeenstemming over de brede toepasbaarheid van dit fenomeen. Het kan echter ook duiden op een gebrek aan inzicht en onderzoek naar verschillen tussen individuen. In de Volkskrant verscheen recentelijk nog een artikel dat deze vraag op scherp stelt. Zo

blijkt dat twee à drie procent van de bevolking moeite schijnt te hebben om te visualiseren⁸, een conditie die wordt aangeduid als 'afantasie' (Broersma, 2018). Deze mensen kunnen geen mentale beelden vormen. Dit lijkt haast zeker gevolgen hebben voor de mate waarin werken met metaforen effectief en nuttig is: een afantast zou misschien wel eens zeggen dat hij zich 'verloren' voelt, of misschien zelfs zichzelf kunnen omschrijven als een 'zwerfhond', maar wanneer de therapeut zou vragen wat voor type hond het is, hoe die hond eruit ziet of waar hij zich bevindt, zal het vermoedelijk stil blijven. De manier waarop mensen hun verbeelding gebruiken kan dus (sterk) variëren. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor mensen met een Autisme Spectrum Stoornis, waarbij onder andere sprake is van een stoornis in de verbeelding. Deze groep mensen is niet of in mindere mate in staat om metaforisch te denken, namelijk het één te zien als het ander. Omdat mensen met deze stoornis de neiging hebben uitspraken letterlijk op te vatten, zal de therapeut er wellicht verstandig aan doen om terughoudend te zijn met het aandragen van metaforen.

Anderzijds zijn er misschien ook doelgroepen waarbij het werken met metaforen juist extra effectief is, omdat het goed aansluit bij hoe deze mensen denken en redenen. Tegenover mensen met 'afantasie' zijn er ook mensen met 'hyperfantasie' die juist een uitzonderlijk sterk inbeeldingsvermogen hebben. Binnen de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) wordt geloofd dat mensen visueel, auditief of kinestetisch zijn ingesteld⁹, wat wil zeggen dat ze een onbewuste voorkeur hebben voor zien, horen of voelen. In het taalgebruik komt dit vaak naar voren, zoals in de zinnen 'ik zie wat u bedoelt' (visueel), 'ik hoor wat u zegt' (auditief) of 'ik voel wat u bedoelt' (kinestetisch). De coach of begeleider kan door zich aan te passen aan de voorkeursinstelling van de ander meer rapport creëren en de ander beter bereiken. Het ligt voor de hand om te denken dat *visueel* ingestelde mensen graag metaforisch denken en spreken¹⁰. Metaforen zijn echter multimodaal, zoals we in deze scriptie hebben gezien: Ze hebben visuele eigenschappen, maar kunnen ook andere zintuigen aanspreken, zoals tast, reuk en smaak. Als we in de traditie van NLP aannemen dat mensen een verschillend voorkeurs-zintuig hebben, zou de begeleider kunnen overwegen om een metafoor aan te dragen die aansluit bij die voorkeursinstelling.

Kortom: er zijn redenen om te vermoeden dat werken met metaforen niet dezelfde uitwerking heeft op alle mensen. In dit onderzoek is daar geen rekening mee gehouden. In

⁸ Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek dat werd uitgevoerd onder 2500 mensen. Zie: Faw, B. (2009). Conflicting Intuitions May Be Based On Differing Abilities: Evidence from Mental Imaging Research. *Journal of Consciousness Studies*, 16, 4, 45-68.

⁹ Ik heb zelf een NLP opleiding voltooid waar ik me in dit stuk op beroep. Voor informatie zie: <https://www.nlp-nu.nl/kenniscentrum/technieken-begrippen/leidinggeven-en-leiderschap/vier-communicatiestellingen-van-watzlawick/>

¹⁰ Dit betreft overigens de grootste groep mensen: 55% is visueel ingesteld, tegenover 15% auditief, 25% kinestetisch en 5% reuk en smaak. Cijfers verkregen via bovenstaande link.

vervolgonderzoek kan het interessant zijn om te kijken naar de effecten van het werken met metaforen in specifieke doelgroepen, zoals mensen met een Autisme Spectrum Stoornis, een taalstoornis als afasie, of een aandoening als dementie.

Sociaal-politieke en culturele context

Een aspect dat in deze scriptie grotendeels buiten beschouwing is gebleven, is de sociaal-maatschappelijke context van metaforen. Beelden zijn persoonlijke, creatieve uitingen, maar ontstaan niet in een sociaal-cultureel vacuüm. Dit betekent dat de begeleider, om zich goed te kunnen afstemmen op de beelden en taal van de cliënt, zich tegelijk bewust moet zijn van diens culturele achtergrond. Zoals Loyd (2015) schrijft:

‘Do we bring parts of our environment or culture into the metaphors we bring into therapy? How can we not? ‘We are ‘situated beings’¹¹, we are always positioned in a relational context with the world that we live in and the metaphors of our landscape seep into our language and psyche¹².’ (p133)

In therapie wordt doorgaans niet stil gestaan bij de sociaal-maatschappelijke voedingsbodem van beelden. De focus ligt in deze setting doorgaans op (de beelden van) het “individu”. Ook blokkerende of minder behulpzame beelden zijn ingebed in een sociaal-maatschappelijke context. Voor de geestelijk begeleider is het van belang om zich hier terdege van bewust te zijn en soms met de cliënt verder te kijken naar de culturele betekenis van beelden. Vanuit het oogpunt van humanisering van de samenleving en alledaagse leefomgeving is ook het belangrijk dit soort beelden te signaleren en het belang van alternatieve beelden te agenderen. Een mooi voorbeeld is de alomtegenwoordige ‘batterij-metafoor’ die treffend aan de kaak werd gesteld in *De Correspondent*. ‘Het idee van de mens als oplaadbare batterij sluit perfect aan bij de mores van de prestatie maatschappij’, aldus Berger (2017a) en het houdt ons daar –zolang we in die termen blijven spreken en denken– ook in gevangen. ‘Momenten waarop we niet aan het werk zijn noemen we ‘oplaad-’ of ‘bijtankmomenten,’ waardoor eigenlijk *elk moment* in dienst komt te staan van de eisen die de prestatie maatschappij aan ons stelt,’ schrijft Berger (2017a). De therapeut die binnen de metafoor blijft, kan met de cliënt op zoek gaan naar nieuwe “energiebronnen”, en zo werken aan “het herstel van de batterij”. De doortastende begeleider kan echter ook het beeld van de batterij ter discussie stellen.

¹¹ Loyd citeert hier Heidegger (1962/1927)

¹² Loyd verwijst hier naar Lakoff & Johnson (1999)

Dankwoord

Met het slotwoord van deze scriptie is ook een einde gekomen aan mijn, daar leek het, eindeloze tijd als student. Mijn dankbaarheid gaat uit naar de Universiteit voor Humanistiek. De bijzondere, inspirerende plek waar ik zeven jaar heb mogen studeren, mijn eigen pad heb mogen kiezen (een masterrichting geestelijke begeleiding met zo veel mogelijk verdiepingen – en praktijkvakken), mijn eigen passie en nieuwsgierigheid kon volgen (in de keuze voor onderwerpen voor papers en scriptie), waar ik alle inhoudelijke diepgang heb gevonden die ik zocht en bovendien bijzondere vriendschappen gesmeed. Deze rijkdom neem ik mijn hele leven mee. En ik blijf erbij: De mooiste studie is de mens.

Carmen Schuhmann. Na een tijdje zoeken en stoeien zonder begeleider, kwam ik, via twee andere begeleiders, uiteindelijk bij jou in een warm bad terecht. Het was fijn om met iemand samen te werken die het vak van de geestelijke begeleiding zo goed kent, en ook de meerwaarde van mijn onderwerp inzag. Je bent naast een inspirerende docent een heel fijn mens, en ik ben erg blij dat je me in deze fase hebt begeleid, ondersteund en geïnspireerd. Je hebt me in mijn proces alle ruimte gegeven om mijn eigen tempo te gaan, terwijl ik wist dat je klaarstond als ik je nodig had. Ook heb je me geregeld op het hart gedrukt dat ik het al heel goed deed, of soms te goed wilde doen, en dat ik misschien eerder wat minder mijn best zou moeten doen. Omdat dit niet helemáál is gelukt, zal ik deze suggestie mee blijven nemen in de rest van mijn leven.

Nicole Immler, mijn mee-lezer, die het stokje even overnam toen mijn eerste begeleider ziek werd en mij vanuit haar nieuwsgierigheid naar geschiedenis aanraadde om mijn onderwerp meer theoretisch in te bedden en op zoek te gaan naar discussies binnen de therapeutische literatuur ten aanzien van metaforen. Zodoende bracht ze mij op het theoretische spoor waardoor ik mijn aanvankelijke idee om een praktijkonderzoek te doen naar beeldtaal in geestelijke begeleiding liet varen en besloot een literatuuronderzoek te gaan doen. Vervolgens kon ik vol enthousiasme de therapeutische literatuur induiken, waarin ik zo veel voedingsbodem vond voor mijn ideeën en intuïties over het belang van beeldtaal.

Bas, mijn 'rots in de branding', die er de hele tijd voor me was, ook toen ik werd overspoeld door een burnout tijdens dit afstudeerproces. Mede hierdoor kende mijn scriptie een lange fase van zwangerschap en een hele zware bevalling, waar ik zonder jou nooit doorheen gekomen zou zijn. Ook liet jij mij midden in dit proces zien dat ik op zoek mocht gaan naar een andere metafoor voor mezelf en mijn situatie. Hierdoor ontstond de ruimte om mezelf als iets anders, of als iets méér te zien dan

een persoon met een lege, defecte batterij, een persoon die dus niet meer functioneerde. Dit gaf mij het inzicht dat mijn herstel niet slechts een kwestie was van mijn batterij weer opladen om door te kunnen gaan waar ik gebleven was en op de manier die ik gewend was, maar een kans om te *zijn* en te voelen dat ik er ben, en ertoe doe, los van mijn prestaties. Ik ben je eeuwig dankbaar voor wat je mij hebt gegeven en elke dag geeft, je onvoorwaardelijke steun en liefde.

Ook de andere belangrijke mensen in mijn leven, mijn familie en dierbare vriendinnen die me hebben gesteund, getroost, gemotiveerd en geïnspireerd, mijn hele studietijd(perk) lang en tijdens mijn afstuderen: Dank jullie wel allemaal! Ik ga op naar nieuwe avonturen en vooral heel veel genieten van het leven, met jullie.

Literatuurlijst

- Alma, H. & Smaling, A. (red) (2010). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: SWP.
- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden*. Amsterdam: SWP.
- Anbeek, C. (2013). *Aan de heidenen overgeleverd: Hoe theologie de 21e eeuw kan overleven*. Utrecht: Ten Have.
- Aristoteles (1997). *Poetics*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Barker, P. (1985). *Using Metaphors in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Barker, P. (1996). *Psychotherapeutic Metaphors: A Guide to Theory and Practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Berger, L. (2017a). Iedereen is moe. Maar 'opladen' is niet de oplossing. *De Correspondent*. Verkregen van <https://decorrespondent.nl/7609/iedereen-is-moe-maar-opladen-is-niet-de-oplossing/253524271-9ea0095b>
- Berger, L. (2017b). De mens is geen batterij. Maar wat dan wel? *De Correspondent*. Verkregen van <https://decorrespondent.nl/7654/de-mens-is-geen-batterij-maar-wat-dan-wel/255023626-c028abd8>
- Berlin, R. M., Olsen, M. E., Cano, C.E. & Engel, S. (1991). Metaphor and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 3, 359-367.
- Boone, R. K. & Bowman, V. E. (1997). Therapeutic metaphors: Gateways to understanding. *International Journal for the Advancement of Counselling* 19, 313-327.
- Bottini, G., Corcoran, R., Sterzi, R., Paulesu, E., Schenone, P., Scarpa, Z., . . . Frith, C. D. (1994). The role of the right hemisphere in the interpretation of figurative aspects of language. A positron emission tomography activation study. *Brain*, 117, 1241-1253.
- van Boven, E.M.A & Dorleijn, G.J. (1999). *Literair Mechaniek. Inleiding tot de analyse van verhalen en gedichten*. Bussum: Coutinho.
- Broersma, A. (2018, 26 januari). Sluit uw ogen en denk aan een strand... Gebeurt er niets? *De Volkskrant*. Geraadpleegd op: <https://www.volkskrant.nl>.
- Brouwer, I. (red) (2007): *De stille kracht van transcendentie. Wijsheid In Beelden, Verhalen en Symbolen*. Amsterdam SWP.
- Bru, D. (1997). Het verlangen of de expressie van het onuitgedrukte. In: Jorna, T. (red) (1997). *Door eenvoud verbonden. Over de theorie en de praktijk van het humanistisch geestelijk raadswerk* (p145-160). Utrecht: Kwadraat.
- de Coninck, H. (2011). *De vliegende keeper. Essays over poëzie*. Amsterdam: De arbeiderspers.

- Cox, M. & Theilgaard, A. (1987). *Mutative Metaphors in Psychotherapy: The Aeolian Mode*. London: Tavistock.
- van Delft, F. (2004). *Overdracht en tegenoverdracht*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Derckx, P.H.J.M. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer ouder worden*. Brussel: Vubb Press.
- van Deurzen, E. (2002). *Existential Counselling & Psychotherapy in practice*. Sage.
- [Definitie beeldtaal] (2017). Verkregen van <http://www.encyclo.nl/begrip/Beeldtaal>.
- Dodge-Peters Daiss, S. (2016). Art at the Bedside: Reflections on Use of Visual Imagery in Hospital Chaplaincy. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 70, 1.
- Doty, M. (1997) in: McDargh, J. (2011). Imagining the Real: The Art of Poetry and the Art of Pastoral Attending. *Pastoral Psychology*, 60, 451-465.
- Evans, M. B. (1988). The role of metaphor in psychotherapy and personality change: a theoretical reformulation. *Psychotherapy*, 25, 4, 543-551.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Goldstein, M. I. (1983). The production of metaphor in poetry therapy as a means of achieving insight. *The Arts in Psychotherapy*, 10, 167-173.
- Hettinga, J. (2006). Een sprakeloos gevoel... Over communiceren met dementerende mensen. In: Doolaard, J. (red.) (2012). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging* (p384-388). Kampen: Kok.
- Hoogeveen, E. (1991). Opdracht en bescheidenheid; essenties van geestelijk werk. In: *Eenvoud en strategie. De praktijk van het humanistisch geestelijk werk*. Amersfoort/Leuven: Acco.
- Hoogeveen, E. (1996). *Verbondenheid. Opstellen over humanistische geestelijke verzorging*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden. Authenticiteit in geestelijke begeleiding*. Amsterdam SWP.
- Karsten, T. (2013). *Anders dan met woorden*. Masterscriptie UvH.
- Klaverwijden, C. (2009). *Zin in poëzie. Over de verbeeldingsvolle bijdrage van poëzie aan levensoriëntatie*. Masterscriptie UvH.
- Kok, J.K., Lim, C.M. & Lo, S.K. (2011). Attending to Metaphor in Counselling. *IPEDR*, 5.
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client Generated Metaphors In Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Kopp, R. R. & Craw, M. J. (1998). Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 35, 3, 306-311.
- Lakoff, G. (1992). The Contemporary Theory of Metaphor. In: Ortony, A. (ed.) (1993). *Metaphor and Thought (2nd edition)*. Cambridge University Press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Leuner, H. (1969). Guided Affective Imagery (GAI). A Method of Intensive Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 1, 4-22.

- Locke, J. (1936). *An Essay Concerning Human Understanding*. Londen: T. Tegg and Son.
- Loyd, J. (2015). *The Therapeutic Use of Metaphor: A Heuristic Study*. (Dissertatie, Universiteit van Florida). Geraadpleegd van <http://www.innerselves.net/mindsiteco/wp-content/uploads/2015/10/doc-thesis-on-metaphor-2015.pdf>
- Lyddon, W.J., Clay, A.L. & Sparks, C.L. (2001). Metaphor and change in counselling. *Journal of counseling & development*, 79, 3, 269-274.
- Mallinson, T., Kielhofner, G. & Mattingly, C. (1996). Metaphor and meaning in a clinical interview. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50, 5, 383-346.
- van Manschot, H. (2016). *Blijf de aarde trouw. Pleidooi voor nietzscheaanse terrasofie*. Nijmegen: Vantilt.
- Martin, J., Cummings, A.L. & Hallberg, E.T. (1992). Therapists' Intentional Use of Metaphor: Memorability, Clinical Impact, and possible Epistemic/Motivational Functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 1, 143-145.
- McDargh, J. (2011). Imagining the Real: The Art of Poetry and the Art of Pastoral Attending. *Pastoral Psychology*, 60, 451-465.
- McMullen, L.M. (1996). Studying the use of figurative language in psychotherapy. The search for researchable questions. *Metaphor and symbolic activity*, 11, 4, 241-255.
- Menken-Bekius, C. & van der Meulen, H. C. (2007). *Reflecteren kun je leren: basisboek voor pastoraat en geestelijke verzorging*. Kampen: Kok.
- Modell, A. H. (2009). Metaphor- The Bridge Between Feelings And Knowledge. *Psychoanalytic Inquiry*, 29, 6-11.
- Mooij, J. J. A. (1976). *A study of metaphor : on the nature of metaphorical expressions, with special reference to their reference*. Amsterdam: North-Holland Pub. Co.
- Mooren, J. H. M. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Utrecht: De Graaff.
- Mooren, J. H. M. (2009). Identiteit en morele verbeelding. In: Alma, H. & Smaling, A. (red) (2010). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (p211-229). Amsterdam: SWP.
- Mooren, J. H. M. (2011). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. Utrecht: De Graaff.
- Moser, K. S. (2007). Metaphors as symbolic environment of the self: how self-knowledge is expressed verbally. *Current Research in Social Psychology*, 12, 1, 151-178.
- Muijen, H. S. C. A. (2011). *Metafoor tussen magie en methode. Narratief leren in organisaties en therapie*. Kampen: Agora.
- Needham-Didsbury, I. (2011). *The Application of Metaphors in Psychotherapy*. (Dissertatie, University College London). Geraadpleegd van: http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/attachments/Needham-Didsbury_Application_of_Metaphors_in_Psychotherapy.pdf
- Needham-Didsbury, I. (2012). The Use of Figurative Language in Psychotherapy. *UCLWPL*, 24.

- Nietzsche, F. in: Zuidgeest, P. (1986). *Levensbeelden. Markante metaforen in het levensverhaal, aanknopingspunten voor pastorale begeleiding en hulpverlening.* (p41) Kampen: Kok.
- Ortony, A. (1975). Why metaphors are necessary and not just nice. *Educational Theory*, 25, 45-53.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136, 2, 257-301.
- Peters, E. (2013). *Het onzegbare in beeld.* Masterscriptie UvH.
- van Praag, J. (1978). *Grondslagen van humanisme.* Meppel/ Amsterdam: Boom.
- Ricoeur, P. (1986). *The Rule of Metaphor. Multi-disciplinary Studies of the Creation of Meaning in Language.* Londen: Routledge.
- Rilke, R. M. (1986). *Brieven aan een jonge dichter* (p29). Amsterdam: Balans.
- Schuhmann, C. M. & van der Geugten, W. (2017). Believable visions of the good: An exploration of the role of pastoral counselors in promoting resilience. *Pastoral Psychology*, 66,4.
- Sharpe, C., Smith, J.V. & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 3, 269-276.
- Siegelman, E. Y. (1990). *Metaphor and Meaning in Psychotherapy.* New York: Guilford Books.
- Strong, P. (1989). Metaphors and client change in counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 12, 203-213.
- UMC Utrecht. Dienst voor Levensoriëntatie & Geestelijke Verzorging (2015). *Een wereld van betekenis. Over existentiële, levensbeschouwelijke en ethische thematiek in het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Visie en Beleidsplan 2015-2020.* Verkregen op 29-2-2016 van <http://www.humanistischverbond.nl/cms/files/afdelingen/heuvelrug-krommerijn/Beleidsplan-Levensoriëntatie.pdf>.
- van der Vecht, A., de Rijk, P. & Muthert, H. (2014). Zingeving in de ambulante zorg voor patiënten met ernstige psychische aandoeningen. Verkregen op 29-2-2016 van: www.venvn-spv.nl/vakblad/sppdf/sp108/sp108-hoofd01.pdf
- VGvZ (2015). *Beroepsstandaard geestelijk verzorger.* Verkregen op 9-1-2017 van: https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/beroepsstandaard_definitief.pdf.
- Wadeson, H. (1981). Self-exploration and integration through poetry-writing. *The arts in psychotherapy*, 8, 225-236.
- Willemsen, H. & de Wind, P. (red). (2015). *Woordenboek Filosofie. Geheel herziene en aangevulde uitgave.* Antwerpen/ Apeldoorn: Garant.
- Witzum, E., Van der Hart, O., & Friedman, B. (1988). The use of metaphors in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 18, 4, 270-290.

Zuidgeest, P. (1986). *Levensbeelden. Markante metaforen in het levensverhaal, aanknopingspunten voor pastorale begeleiding en hulpverlening*. Kampen: Kok.