

## **WELKE FOTO'S (VISUALS) ZIJN GESCHIKT VOOR COACHING EN TRAINING?**

Door Hens van Soest

*Een foto is een verstillend beeld van wat de fotograaf op dat moment beweegt. Of hij geïnspireerd of verveeld is vertaalt zich terug in de foto. Fotografeerde hij met aandacht? Wilde hij iets zeggen met het beeld? Was hij geconcentreerd? Maakte hij contact met het onderwerp?*

Goede foto's zijn foto's die mensen raken, vaak zonder dat ze weten waarom. De inspiratie van de fotograaf wordt als het ware doorgegeven aan degene die de foto bekijkt en er een eigen betekenis aan geeft. De werking van beelden gebeurt vaak onbewust. Beelden doen veel met mensen: intuïtie vrijmaken, creativiteit prikkelen, verbinding scheppen, humor vrijmaken en ga zo maar door. Hoewel voorkeuren heel persoonlijk zijn, blijkt het bijna een wetmatigheid dat bepaalde beelden diep raken. Sommige onderwerpen brengen veel in beweging, andere niet of minder. Hieronder een aantal aanwijzingen en criteria:

*Natuur:* Natuurfoto's zijn eigen altijd geschikt om als visuals te gebruiken. De natuur 'is'. Alles in de natuur heeft een eigen kleur, geur, systeem, voortplanting, structuur, evenwicht. Alles klopt in de natuur. Zowel een blad van dichtbij bezien als de boom waar de bladeren deel van uit maken. Natuurfoto's kunnen een uitstekende metafoor zijn voor het functioneren van een mens in een organisatie en de wisselwerking tussen alle factoren. Daarnaast kan contact met de natuur mensen dichterbij zichzelf brengen, wat een krachtig middel voor verandering is.

*Symbolen:* Ook symbolen zijn zeer geschikt voor individuele reflectie, in tweegesprekken of in groepsbijeenkomsten. Symbolen zijn universeel en daarom heel krachtig. Bijvoorbeeld een voetstap, een hart, een hand. Veel symbolen zijn oeroud, maar ze kunnen ook nieuw ontstaan. Zo kan men vanuit een bepaalde groepsgeest een foto maken die symboliseert waar de groep of organisatie voor staat. Een dergelijk symbool heeft een grote verbindende kracht tussen mensen en kan op een later tijdstip de voornemens weer tot leven brengen. Beelden hebben immers een grote herinneringskracht.

*Dieren:* Foto's van dieren zijn bruikbaar omdat veel mensen zich sterk met dieren verbinden. Het contact met (huis)dieren bijvoorbeeld werkt vaak verzachtend en helend. Dieren in onze cultuur geven veiligheid, speelsheid en brengen ontspanning teweeg. De relatie met een dier is vaak minder bedreigend dan een relatie met een mens, zodat mensen zich makkelijk kunnen openen en uiten. Via foto's van dieren kunnen verborgen verlangens en motieven makkelijker bewust en zichtbaar worden. Dieren hebben net als mensen emoties: boos, blij, schuw, aanhankelijk, jaloers. Door over dieren te praten kan het makkelijker zijn om eigen emoties naar buiten te brengen, vooral degenen die er 'niet mogen zijn'.

*Abstracte foto's:* Het mooie van abstracte foto's is dat deze kunnen dienen als projectiescherm voor wat iemand innerlijk beweegt. Je ziet namelijk geen herkenbaar onderwerp op de foto dat kan afleiden. Dus wat je ziet op de foto komt voort uit jouw eigen dromen en drijfveren. Dat is een krachtig middel om tot de kern te komen. Ratio en controle maken plaats voor intuïtie.

*Foto's die niet kloppen:* Foto's waarin iets weg is gelaten, waar een foutje in zit zijn heel geschikt. Foto's die niet helemaal scherp zijn, waar beweging inzit. Foto's per ongeluk genomen vanuit een onverwachte hoek. Deelnemers kunnen de onvolkomenheden van dit soort foto's herkennen als deel van het (hun) leven. Dat stelt gerust, bevordert zelfaanvaarding. Bovendien geeft de onverwachtheid van het beeld een verrassing, een trigger. Het is namelijk niet bedacht, het is er toch en je kunt er niet omheen. "Je moet" of liever gezegd: "je mag er iets mee".

*Stillevens:* Verandering ontstaat vaak bij gratie van ruimte en rust. Foto's van stillevens sluiten hier goed bij aan. Zomaar een voorwerp dat door de compositie, de vorm, de kleuren of de contrasten prikkeling en ruimte geeft. Je hoeft er zelf niks mee, maar het doet je wel iets. En dat 'iets' kan nou net de rust en stilte geven waardoor er weer opening ontstaat voor iets anders. Misschien zit dat ook wel in het woord: stil-leven: de stilte doet leven.

*Confronterende foto's:* Al te lieve, mooie, kloppende foto's brengen over het algemeen niet zoveel in beweging. Beelden mogen ook best confronteren want als er iets mis is, moet dat ook terug kunnen komen in een foto. 'iets mis' geeft onvrede en als dat naar voren mag komen, ontstaat ook verlangen hier iets mee te doen. Dit brengt mensen in beweging. Daarom mogen beelden best heftig zijn.

*Mensen:* Foto's van mensen kunnen veel effect sorteren in training. Begrijpelijk want we zijn op zoek naar herkenning in soortgenoten en die herkenning werkt ook goed. Dus ook bij mensen is de symboolfunctie, spanning en abstractie belangrijk als je echt naar een dieper niveau wilt. Bijvoorbeeld delen van het lichaam kunnen krachtige foto's opleveren.

Visuals (A4 geplastificeerd) die aan deze criteria voldoen, zijn te koop voor €125,00 per set van 25. Op [www.fotomissie.nl](http://www.fotomissie.nl) kun je de beelden bekijken.