

In Memoriam Eugene T. Gendlin (1926 – 2017)



"I want to start with the most important thing I have to say: The essence of working with another person is to be present as a living being."

Uit de plenaire lezing van Eugene Gendlin in 1988 op het Person Centered and Experiëntial wereldcongres in Leuven.

Eugene Gendlin, baanbrekend psycholoog en filosoof overleed op 90 jarige leeftijd op 1 mei 2017 in Spring Valley, New York, USA. Als I.V.-therapeuten kennen we Gendlin allemaal als de ontwikkelaar van de lichaamsgerichte methode "Focussen" en de bijhorende term "felt sense", door Mia Leijssen vertaald als "gevoelde betekenis" of "gevoelde zin". Misschien minder bekend is dat Gendlin ook als eerste de term "experiëntieel" ging gebruiken, als vertaling van het concept van de filosoof Dilthey 'Erleben'. Reden te over om eens samen te vatten wat deze man betekend heeft voor integratief psychotherapeutisch werk.

Gendlin werd geboren in een Joods gezin in Wenen, Oostenrijk op 25 december 1926. Toen hij elf jaar was, ontvluchtten zijn ouders Oostenrijk samen met hun kinderen omwille van de levensbedreigende opkomst van het Nazisme. Tijdens deze vlucht hing hun leven verschillende malen aan een zijden draadje. Vader Gendlin zegde vaak tegen Eugene: "Ik volg wat mijn gevoel mij zegt". Daarmee zaaide vader Gendlin een zaadje vertrouwen in intuïtie dat diepe indruk heeft gemaakt bij zijn zoon. Gendlin is zich later gaan afvragen welk soort gevoel het is dat je iets kan zeggen. Het is zeker dat deze vroege ervaringen grote invloed hebben gehad op de ontwikkeling van Gendlin's denken.

Het gezin vluchtte naar Amsterdam en van daaruit naar de Verenigde Staten waar ze aankwamen in 1939. Op die jonge leeftijd ontdekte Gendlin weer op een andere manier meer over 'het gevoel dat je iets kan zeggen' toen hij Engels moest leren. "De lerares merkte dat hij de dingen eerst de Duitse naam gaf, bijvoorbeeld 'Stuhl' en dit dan vertaalde naar 'chair'. Zij zei: "Wat je ziet kan meteen een chair zijn, je hoeft het niet te vertalen." Bij dit proberen in het Engels te denken kwam het besef dat hij het ding altijd al had gekend, los van de woorden; dat hij een vertrouwd gevoel had van wat het ding was en waartoe het diende, op een manier die niet afhankelijk was van de woorden en dat hij dit gevoel tot nu toe over het hoofd had gezien. Van dan af begon hij dit 'impliciet weten' meer en meer op te merken." (Frans Depestele citeert Parker, in Reflectie over Eugene Gendlin in het tijdschrift Persoonsgerichte experiëntiële Psychotherapie maart 2017 p. 162)

Eugene Gendlin werd Amerikaans staatsburger en vervulde zijn legerdienst in Amerika. Vervolgens ging hij filosofie studeren en wijdde zich aan het denken van de filosoof Dilthey in de thesis waarmee hij in 1950 zijn master behaalde. Hij doctoreerde met een onderzoek over hoe we onze beleving symboliseren in 1958. Dit werk is in 1962 gepubliceerd als boek met de titel "Experience and the creation of meaning". Vervolgens doceerde Gendlin van 1964 tot 1995 filosofie aan de universiteit van Chicago.

Een belangrijke ontmoeting

In 1952 ontmoette Gendlin Carl Rogers, de vader van de cliëntgerichte psychotherapie. Gendlin was toen 26 en Carl Rogers 50 jaar. Het werd het begin van een heel vruchtbare samenwerking. Gendlin werd psychotherapeut en gaandeweg een dichte medewerker van Rogers, onder meer in onderzoek naar psychotherapie met schizofrene patiënten. Rogers nam het begrip "experiencing" over van Gendlin en schrijft hierover dat hij door Gendlin attent is gemaakt op de belangrijke kwaliteit van lichamen ervaren als referentiekader.

Het (her)ontdekken van een natuurlijke vaardigheid

In 1963 stichtte Gendlin het tijdschrift *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* waarvan hij 12 jaar verantwoordelijke uitgever was. In die tijd deed hij ontzettend veel onderzoek naar de werkzaamheid van psychotherapie. In zijn onderzoek toonde Gendlin aan dat het sleutel ingrediënt voor een positief therapieresultaat de reeds bestaande vaardigheid van de cliënt is om toegang te hebben tot zijn lichamelijk gevoelde ervaring rond de thema's waarmee hij worstelt. Blijkbaar hebben sommige mensen dit gewoon van nature en anderen niet. Wanneer je die vaardigheid kan ontsluiten, is de kans op groei in therapie vele malen groter. Op een bepaald moment ging Gendlin zich realiseren dat dit een vaardigheid is die je kan aanleren en oefenen.

Gendlin ontwikkelde een eenvoudig stappenplan om de "felt sense" te ervaren en er vervolgens diepe inzichten en frisse levenbevestigende stappen uit te distilleren. De praktijk van 'focussen' was geboren. In 1978 publiceerde Gendlin deze nieuwe aanpak van persoonlijke groei in zijn boek *Focussen*, dat in 18 talen vertaald werd en in meer dan een half miljoen exemplaren over de toonbank ging.

Focussen

De term focussen is misschien wat misleidend, omdat het weinig van doen heeft met het conventionele idee van toegespitste aandacht. Maar Gendlin koos deze term als metafoor voor het proces van vage, subtiele of vluchtige lichamelijke sensaties geleidelijk aan onder de aandacht te brengen, zoals je een verrekijker kan bijstellen om het vage beeld in een helder, herkenbaar object te veranderen.

Een keer dat een felt sense in de aandacht is gekomen – wat betekent dat het helderder, meer aanwezig, stabiel is geworden – kan je overgaan naar de stap die Gendlin *het ondervragen* noemt. Eenvoudige vragen zoals: *Waar ben je bezorgd over?, Wat heb je nodig?* kunnen aan de felt sense zelf worden gesteld, alsof je met een vriend spreekt. Heel vaak (niet altijd), als je geduldig en mild wacht, zal de felt sense antwoorden met een onverwacht inzicht, een 'Aha'-moment, samen met een lichamelijke gewaarwording van ontlading of opening. Iets dieps van binnen is ontrafeld, ontvouwd, en dat voorziet in een nieuwe richting en frisse energie om iets te ondernemen.

Stappenmodel

Even ter herinnering en allicht ten overvloede, de basisstappen van focussen zijn:

- Stoppen en het stil maken.
- Je aandacht richten en contact maken met je lichamelijk gevoelde beleving van een situatie, je kan je ogen hierbij sluiten. Indien het gewoon is om je lichaam van binnenuit te voelen, kan je wat meer tijd nemen om systematisch alle delen van je lichaam gewaar te worden. Vooral het gebied van je keel, borst en buik zijn belangrijk. Je kan nagaan of het daar open, dichtgeknepen, zwaar, samentrekkend, ruim, leeg, vredig of anderszins voelt.
- Erkennen wat er is, "dit is hoe het nu is bij mij van binnen" zonder oordeel, waardoor het bestaansgrond krijgt.
- Vervolgens kan je inzoemen op iets dat je aandacht vraagt, of wachten tot er je iets te binnen schiet waarrond je meer wil ontdekken. Uit deze inventaris kan je een thema kiezen om bij stil te staan.
- Bij het onderwerp dat je gekozen hebt, neem je de tijd om daarbij na te gaan wat er voelbaar is in je lichaam. Het kunnen beelden zijn, herinneringen, emoties, sensaties of een combinatie daarvan. Wanneer je iets gewaar wordt, geef je het vriendelijke aandacht en verwelkom je het.
- In een volgende stap ga je het gevoel beter leren kennen en uitdrukkingen zoeken die weergeven wat je voelt. Je kan het beschrijven in woorden, of tekenen of vorm geven in een of andere expressievorm. Dit helpt je om een weg te vinden naar de kern. Eens je die gevonden hebt, zal je lichaam aangeven dat 'het klopt' door zich meer te ontspannen.

- Als er niets gebeurt, doe wat kalmer aan, zet het niet te veel onder druk. Belangrijk is dat je je een vertrouwensrelatie opbouwt met wat er in je lichaam te voelen is en dat tijd geeft.
- Wanneer er kritische gedachten ontstaan, zet je die even op papier en leg je ze terzijde. Indien het toch om waardevolle informatie gaat die je aandacht blijft trekken, kan je die later opnieuw exploreren. Je keert terug naar wat er was voor de kritische gedachte ontstond. Je wacht af of je lichaam nog meer vertelt.
- De innerlijke waarheid zal zich geleidelijk meer openen naarmate je vertrouwen erin toeneemt. Geleidelijk wordt het ook een vanzelfsprekende gewoonte om aandacht te hebben voor innerlijke signalen en je te laten leiden door de grotere wijsheid die erin vervat ligt.

Moeilijkheden bij het focussen

Er zijn drie grote groepen van moeilijkheden bij focussen:

- De vervreemding van het lichaam en het lichamelijk weten. Mensen die hun lichaam behandelen als een machine die ze onder controle moeten houden, zullen meer tijd nodig hebben om subtielere gewaarwordingen in hun lichaam op te merken en te leren vertrouwen dat iets wat niet onmiddellijk logisch te vatten is, toch richting en zin kan aandragen.
- De tegenpool hiervan is mensen die overspoeld worden door lichaamsge- waarwording en te weinig afstand hiervan hebben. Ze vallen ermee samen. Gendlin zegt hierover: "Je kan de soep niet proeven door je hoofd in de soep te steken. Je dient enige afstand te hebben en dan neem je ze lepel per lepel tot je om de smaak te laten doordringen". Ademtechnieken en visualisatie kunnen helpen om voldoende afstand te creëren, zodat een vruchtbare dialoog met het gevoel mogelijk is.
- De derde moeilijkheid bestaat vaak uit zelfkritische reacties. De beste manier om zelfdestructieve boodschappen te onderscheiden is letten op je lichamelijke reacties: De innerlijke criticus brengt spanning, ontmoediging, depressie, angst, blokkering, twijfel en onbeslistheid; de innerlijke stem daarentegen brengt ontspanning, energie, vreugde, vrede, beslistheid, creativiteit, nieuwe informatie.

Toepassingen van focussen

- Als instrument om iemands innerlijke wijsheid naar buiten te brengen
- Het brengt innerlijke ruimte, helderheid, vrede, energie
- Je kan het gebruiken om een indringend lichamelijk signaal te begrijpen en te veranderen.
- Je kan beter leren omgaan met overweldigende gevoelens, in plaats van je hulpeloos te voelen bij de hevigheid van je emoties of gewaarwordingen.
- Je kan je bevrijden van overdreven vormen van zelfkritiek en innerlijke sabotage.
- Het is een instrument om beslissingen te nemen of om je creativiteit te mobiliseren.
- Het is een subtiel proces dat nauw verweven kan raken met je wijze van leven.
- Het kan leiden tot een zelfoverstijgend proces waarin iemands ervaringsgebied uitgebreid wordt tot een spirituele/religieuze dimensie. (bron: artikel van Prof. Dr. Mia Leijssen, Focussen: een krachtige methode om jezelf te ontwikkelen en te helen.)

Een onmisbaar gereedschap

Voor mij persoonlijk waren de lessen focussen in mijn integratieve opleiding een echte ontdekking. En toen ik er mee aan de slag ging in mijn oefengroepje ontdekte ik ook dat het op ontzettend veel vlakken kon gebruikt worden, zowel voor persoonlijke problemen, maar ook voor werkgerelateerde vragen en zo meer. Het is een gereedschap dat ik enorm vaak gebruik.

Wat me is bijgebleven uit de lessen is ook dat zowel de felt sense zelf, als het gevormde beeld en de daaruit voortkomende betekenis belangrijk waren. En dat het ook belangrijk was om deze drie elementen allemaal aan te raken. En dat is iets wat ik keer op keer

bevestigd heb gezien. Wanneer alle segmenten van voelen, voorstellen/zien en betekenen erbij horen, dan kan er gehandeld worden en is de driehoek weer in beweging gekomen.

Ook in het lichaamsgerichte werk is dit een basisinzicht dat alle elementen van het gewaarzijn, lichaamssensaties, beelden, gedrag, affect en betekenis een geheel zijn en kenmerk van het stromende ervaren. Wanneer één ervan ontbreekt, vermoeden we vastzitten en is dat ontbrekende deel net de ingang om de mogelijkheden van herstel te onderzoeken.

Open van geest en sociaalvoelend

Uit wat ik recent las over Gendlin blijkt dat hij het boek over focussen en de werkvorm vooral bedoelde voor mensen die de vaardigheid nog moesten aanleren, maar dat hij het stappenplan helemaal niet gebruikte wanneer mensen het gewoon vanzelf al deden. Hij heeft zich zijn hele leven verzet tegen focussen louter als 'techniek'. Wanneer je cliënt het al kan, laat je het gewoon gebeuren, en voor cliënten die het niet van nature hebben, kan je een duwtje in de rug geven. En soms is het nodig om de vaardigheid echt aan te leren en wat vaker te oefenen. Hij was blijkbaar een erg soepele en open leermeester. Hij stond ook toe dat focussen door zijn leerlingen op nieuwe wijzen gebruikt werd, of dat het op nieuwe terreinen toegespast werd.

Eugene Gendlin was ook een enorm sociaalvoelend man. Hij wilde helemaal niet rijk worden van zijn publicatie, omdat hij therapie aan de mensen wilde schenken. Hij stelde teksten gratis ter beschikking en liet het product leven en groeien. Focussen is daardoor ook een vaardigheid die enorm veel mensen bereikt heeft in de vorm van zelfhulpboeken waarmee ze gewoon thuis aan de slag konden. In 1985 richtte Gendlin het Internationaal Focussing Instituut op om de praktijk van focussen en de onderliggende "filosofie van het impliciete" te verspreiden in de wereld. Dit instituut bestaat nog steeds, meer info vind je op <http://www.focusing.org/>.

Het Internationaal Focussing Instituut kondigde recent de vorming aan van het Eugene Gendlin Center for Research in Experiential Philosophy and Psychology om de unieke filosofie van het impliciete verder te laten ontwikkelen en onderzoek te stimuleren naar de effectiviteit van focussen om werkelijke en diepe veranderingen te brengen voor individuele personen en bij uitbreiding voor groepen, organisaties en de gehele menselijke gemeenschap.



Thinking At the Edge

Gendlin investeerde ook veel energie in zijn oorspronkelijke passie: het ontwikkelen van zijn filosofie die zijn therapiemodel en leven in het algemeen onderbouwt. Zo is ook het boek *TAE, Thinking At the Edge* uit 2004 een vrucht van de filosofie van het impliciete. Mia Leijssen omschrijft *Thinking At the Edge* als volgt in haar reflectie: "Deze filosofie houdt in dat je verder kijkt dan het logische door aandacht te hebben voor de altijd aanwezige impliciete ervaringscontext. Het onlogische karakter is vaak het belangrijkste aspect van wat gezegd wil worden. In TAE wordt de nodige interactie voorzien om publieke taalbarrières te doorbreken en het mogelijk te maken dat eigen bronnen van denken en spreken gevonden worden waarbij het experiëntiële en het logische elkaar bevruchten." Opnieuw zien we hier hoe Gendlin zijn manier van denken steeds maar vooruit stuwde naar nieuwe gronden.

Eugene Gendlin is zichzelf altijd in de eerste plaats blijven zien als filosoof. Zijn filosofische werken worden allicht door therapeuten minder gelezen dan zijn basiswerk over focussen. Ze schijnen ook van een bepaalde complexiteit te zijn. Gendlin is tijdens zijn leven vele malen onderscheiden voor zowel zijn bijdragen als psychotherapeut en als filosoof.

Eugene Gendlin was tweemaal gehuwd en heeft een zoon en een dochter uit zijn eerste huwelijk, en een dochter uit zijn tweede huwelijk met Mary Hendricks-Gendlin die vele jaren met hem samenwerkte als Directeur van het Focussing Instituut.

Bruggenbouwer

Het werk van Gendlin is uitzonderlijk te noemen omdat het een brug bouwde tussen psychotherapie en filosofie en ook tussen ernstig academisch werk en bruikbare praktische technieken voor persoonlijke ontwikkeling.

pionier van 'embodiment' in zowel filosofie als psychologie

Mijn persoonlijke mening is dat het belang van Gendlin moeilijk kan onderschat worden, omdat de ontdekking van de praktische bruikbaarheid van het lichamenlijk gewaarzijn vele deuren heeft geopend naar veel meer lichaamsgericht werken in psychotherapie. Hij overbrugde - samen met anderen - de kloof tussen voelen en denken die sedert Descartes stevig in ons Westers denken was geslopen. In het bijzonder voor de cliëntgerichte school en voor de lichaamsgerichte therapie met vele uitlopers in hedendaagse werkvormen zoals Somatic Experiencing van Peter Levine en het Neuro Affective Relational Model van Laurence Heller die gebruik maken van de felt sense, is het belichaamde denken van Eugene Gendlin een fundament.

Natuurlijke aanvulling op het niet-directieve werken van Rogers

In een bijdrage ter gelegenheid van Gendlin's overlijden van Mia Leijssen die Gendlin enkele keren persoonlijk ontmoette, las ik dat bij het eerste ontstaan Gendlin's benadering een frisse wind deed waaien bij de Rogerianen. "Gendlin zelf beweerde dat alles wat hij deed ook al bij Rogers aanwezig was, maar in workshops met Rogers liepen de frustraties vaak hoog op omdat er onder het motto van non-directiviteit lange vruchteloze stiltes waren waar niemand beter van werd. Gendlin doorbrak het keurslijf van wat cliëntgerichte therapeuten 'niet mochten' door contact te maken vanuit en met het levende doorvoelde organisme. Hij reikte interacties aan waarin de cliënt zich dermate beluisterd en gerespecteerd voelde dat het mogelijk werd voor de cliënt om ook 'naar binnen' te luisteren en daar gehoor te geven aan de diepere lagen." ('Reflectie over Eugene Gendlin' verschenen in het *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie* van maart 2017, p. 166.)

Een open mens en begaafd therapeut

Mia Leijssen getuigt verder dat Gendlin een kenmerkende openheid om te spreken over eigen ervaringen bezat en tot op hoge leeftijd heel veel levendige inspiratie bracht voor ruim publiek. Hij bezat naar verluidt grote naturel in zijn empathische afstemming en was op ontwapenende wijze zichzelf. Zijn werkwijze werd niet als directief ervaren maar

eerder als een verfrissende benadering die een boost kon geven aan de therapeutische benadering van velen.

Toekomstdroom

In *The town and human attention*, een artikel dat Gendlin in 2006 publiceerde, toont hij een parallel. "Met de verandering zo'n drie tot vier decennia geleden van de landbouw waarin nagenoeg iedereen tewerkgesteld was, naar de industrie kon 95 procent van de bevolking andere dingen gaan doen; het nieuwe product werd industrie, handel en financiën. Nu voltrekt zich volgens hem een nieuwe verschuiving: 95 procent van de mensen zal bevrijd worden van industrie bedrijven en van dingen produceren. Wat is het nieuwe product? Hij denkt dat het nieuwe product intermenselijke aandacht zal zijn." (Frans Depestele in Reflectie, verschenen in maart 2017 in tijdschrift Persoonsgerichte experiëntiële psychotherapie)

Een paar mooie citaten uit 'Focussen' 1978:

"Wat afgesplitst wordt, blijft hetzelfde. Wanneer het gevoeld wordt, verandert het. De meeste mensen weten dit niet! Ze denken dat ze zich beter voelen door de negatieve gevoelens niet toe te laten. In tegendeel, dat houdt deze negativiteit statisch, hetzelfde van jaar tot jaar. Enkele momenten van voelen in het lichaam, laat het veranderen. Als er iets slechts of zieks of niet kloppend is in je, laat het dan innerlijk zijn en adem. Dat is de enige manier dat het kan evolueren en veranderen in de vorm die het nodig heeft."

"Wat waar is, is al het geval. Het erkennen maakt het niet erger. Er niet open over zijn, doet het ook niet weggaan. En omdat het waar is, is het wat er is om mee in interactie te gaan. Iets wat onwaar is, hoeft niet geleefd te worden. Mensen kunnen hanteren wat waar is, want ze verdragen het al."

"Ervaring is een duizendtallige rijkdom. We denken meer dan we zeggen. We voelen meer dan we kunnen denken. We beleven meer dan we kunnen voelen. En er is nog veel meer."

"Het proces van verandering voelt goed... Het veranderingsproces dat we ontdekten hebben is natuurlijk voor het lichaam, en het voelt zo ook aan in het lichaam. De ervaring van iets laten opkomen vanuit die plek voelt als een opluchting en tot leven komen."

"Een felt sense is geen mentale beleving, maar een fysieke. Lichamelijk. Een lichamelijk gewaarzijn van een situatie of persoon of gebeurtenis. Een interne aura - die alles behelst wat je voelt en weet over een gegeven onderwerp op een gegeven tijdstip - omvat dit en communiceert dit aan je in zijn geheel eerder dan detail per detail."

"Wanneer wat gebeurt niet goed voelt, 'zoals frisse lucht', dan is het niet echt therapie wat er plaatsvindt."

"Wanneer je het moeilijk vindt om iemand te aanvaarden met vervelende eigenschappen, denk dan aan deze persoon alsof hij inwendig zelf met deze eigenschappen strijdt. Het is meestal gemakkelijk om de innerlijke persoon te accepteren die zelf met deze eigenschappen worstelt. Wanneer je dan luistert, zal je deze persoon ontdekken."

"In ruzies herhalen beide personen eindeloos hun standpunt, opnieuw en opnieuw. Het spaart veel tijd wanneer je het standpunt van de ander herhaalt."

"Wanneer ik het woord lichaam gebruik, bedoel ik meer dan de fysieke machine. Je beleeft niet alleen lichamelijk de omstandigheden rond je, maar ook al die waarover je denkt in je geest. Je fysiek gevoelde lichaam is in feite deel van een gigantisch systeem van hier en andere plaatsen, nu en andere tijden, jij en andere mensen. In feite, het hele universum. Deze betekenis van lichamelijk leven in een reusachtig systeem, dat is het lichaam en het wordt van binnen uit gevoeld."

Verder lezen

Gendlin schreef meer dan tweehonderd artikels over focussen en psychotherapie en de filosofie van het impliciete. Basiswerken over Focussen:

- Gendlin, E., *Focussen, Gevoel en je lijf*, De Toorts Haarlem, 2008.
- Gendlin, E., *Focussen en je dromen, Laat je lichaam je dromen interpreteren*, De Toorts Haarlem, 2003.
- Weiser Cornell, A., *De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen*. De Toorts Haarlem 1998.
- De Bruijn, E., *Focussen, de kracht van innerlijk luisteren*, Lannoo Tielt, 2014.

Gendlin's belangrijkste filosofische werken:

- *Experience and the Creation of Meaning: a Philosophical and Psychological Approach to the Subjective* (1962)
- *Thinking Beyond Patterns: Body, Language, and Situations* (1991)
- *The Primacy of the body, not the primacy of perception: How the body knows the situation and philosophy* (1992)
- *Crossing and Dipping: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formulation* (1995)
- *A Process Model* (1997)
- *The Responsive Order: A New Empiricism* (1997)

In de Gendlin online library vind je een schat aan materiaal en ook gratis downloadbare teksten of audiodocumenten: <http://www.focusing.org/gendlin/>.

Twee nieuwe uitgaven:

"*A Process Model*" zijn filosofisch meesterwerk uit 1997 dat lange tijd gratis online ter beschikking was en "*Saying What We Mean*" een collectie van belangrijke artikels en essays, zullen verkrijgbaar zijn vanaf november 2017.

Christel Brughmans