

Gendlins theorie van het ervaringsproces

Frans Depestele (2011; manuscript: 1981¹)

Deel I Ervaren en verandering

Gendlin werd geboren in Oostenrijk op 25 december 1926. Op dertienjarige leeftijd week hij uit met zijn ouders naar de Verenigde Staten. Hij studeerde filosofie en vervoegde in 1952 de school van Rogers. Hij had ondermeer de leiding van de Wisconsin-studie over psychotherapie bij schizofrenen (Rogers, 1967) en hij was stichter en gedurende een 12-tal jaar editor van het tijdschrift *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*. Hij doceert filosofie en psychologie aan de University of Chicago.

Vanuit zijn existentialistische achtergrond ontwikkelde hij zijn procestheorie. Men kan zijn werk beschouwen als een verder bouwen op wat Heidegger een 'being-in-the-world' en wat Rogers een 'organismic valuing process' hebben genoemd. Zijn filosofisch en psychotherapeutisch werk hebben elkaar wederzijds op vruchtbare wijze beïnvloed. Met de ontwikkeling van zijn experiëntiële filosofie en experiëntiële psychotherapie is Gendlin zich meer en meer gaan losmaken van de oorspronkelijke cliënt-centered therapie (Van Ryckeghem, 1975; Eymael, 1977; Lescreve, 1979).

Deze tekst is ingedeeld in drie delen. Dit eerste deel begint met een aantal voorbeelden, grotendeels geput uit Gendlins teksten, om allereerst duidelijk te maken wat met de term 'ervaren' wordt bedoeld. Daarna wordt vanuit een fundamenteel interactionele opvatting van leven en van de mens uiteengezet wat verandering is. De theoretische grondslagen die in dit deel worden ontwikkeld zijn noodzakelijk voor een goed begrip van wat in de volgende delen aan bod komt. In deel twee wordt dieper ingegaan op de wijze waarop de goed en de slecht functionerende persoon worden begrepen in de experiëntiële theorie. In een derde artikel tenslotte komen in algemene trekken Gendlins opvattingen over therapie aan bod, ondermeer ook zijn visie op andere psychotherapeutische methoden. De literatuurverwijzingen komen aan het einde van deel drie. De theorie omvat vele nieuwe termen die telkens in nieuwe verbanden opduiken, verbanden die niet altijd alle duidelijk zijn aangegeven omdat dit het houden van een min of meer klare lijn in de uiteenzetting al te zeer zou hebben bemoeilijkt.

¹ Deze werktekst van 1981 was bedoeld als een samenvatting van Gendlins werk tot en met 1980. Heden heb ik hier en daar een correctie aangebracht en een paar voetnoten toegevoegd. I added an English abstract at the end of the article. Deze tekst is auteursrechtelijk beschermd (Frans Depestele, psychiater-psychotherapeut, maart 2011) (frans.depestele@skynet.be).

Ervaren

We lezen een tekst of luisteren naar een discussie, maar onze gedachten zijn er niet bij; en we begrijpen het niet. Zonder deze interactie van 'erbij zijn', erop betrokken zijn, is er niet een gevoel van begrijpen, zijn de woorden slechts tekens of slechts geluiden: ze doen ons niets, ze zeggen ons niets, er ontstaat in ons geen betekenis. Opdat er betekenis zou zijn zijn er twee zaken nodig: onze betrokkenheid en de symbolen.

Neem nu een persoon die wel aandachtig was en nu gevraagd wordt het begrepen in eigen woorden weer te geven. Daartoe richt hij op de een of andere manier de aandacht naar binnen, op iets dat hij in zich heeft. Deze bijzondere soort aandacht (focussen) is het directe refereren, en datgene waarop de aandacht zich richt is de directe referent. Hij weet wat hij gaat zeggen: dit iets; maar hij weet het nog-niet-in-woorden, hij weet het pre-conceptueel. Analoog hieraan is de (vaak moeilijke) situatie van de auteur vóór hij iets op papier wil zetten, of de therapie situatie waarin een cliënt zegt: "Ik kan niet zeggen wat het is", maar toch dit 'het' vaak duidelijk voelt. Dit gevoel kan weggaan, vervagen; en als hij focust, kan 'het' terugkeren. Zoals ook onze spreker contact kan verliezen met wat hij zou zeggen als hij een ogenblik wordt afgeleid. Komt 'het' terug dan is er een zekere opluchting. Dit 'het' is een impliciete felt meaning, gevoelde betekenis, felt sense¹, directe referent. (Verder in de tekst gebruik ik vooral de Engelse termen - die alle naar hetzelfde verwijzen - enerzijds omdat het op zichzelf staande unieke begrippen zijn geworden die zich bovendien moeilijk harmonieus laten vertalen, en anderzijds ook als hulpmiddel om scherper in het licht te stellen wat er precies bedoeld wordt).

Onze aandachtige persoon heeft het niet zo moeilijk als de auteur of de cliënt om zijn felt meaning te verwoorden. De woorden die hij uitspreekt zijn niet gememoriseerd, ze komen vanzelf. Lukt een eerste formulering niet goed, dan voelt hij dat, en hij probeert een betere conceptualisering. De norm voor het al dan niet juist zijn ervan ligt in de felt sense, waartoe hij onafhankelijke toegang heeft (hij kan direct refereren) (Gendlin, 1965/1966). Hij conceptualiseert op geleide van het gevoel, van het ervaren. De felt meaning selecteert de symbolen (Gendlin, 1962a). Tot hij (of de auteur bv.) kan zeggen dat bepaalde zinnen of concepten precies weergeven wat hij wou zeggen. Hij wist wat hij wou zeggen, maar dit weten nu, na de explicitering is anders. Het 'eerste' weten - een 'weten-maar-niet-weten' (Perl & Egendorf, 1980) - was zo specifiek dat hij geleidelijk tot concepten ervoor kon komen, d.w.z. het gevoel was impliciet betekenisvol. Het had 'n betekenis, preconceptueel, gevoeld maar niet gekend in expliciete symbolen; en een impliciete felt meaning is bewust, want het is

¹ In Gendlin (1964a) [A theory of personality change] en Gendlin (1964b) [Schizophrenia: problems and methods of psychotherapy] kiest hij duidelijk voor de term *felt meaning* (1964b, p. 174^d). In Gendlin (1965b, p. 247^c) [Expressive meanings] verschijnt de term *felt sense*, en verder ook in Gendlin (1965/1966, p. 131b^c) [Experiential explication and the problem of truth]. In ECM (1962a, p. 69d) staan de twee termen naast elkaar, maar betekenen ze iets verschillends; ook in ECM (1962a, p. 70d) staat 'felt sense'.

toegankelijk (Gendlin, 1961a). Er is dus een bijzondere verhouding tussen de impliciete felt meaning en de explicitering ervan; en, er is een verschil tussen ervaren en concepten.

Zo'n impliciete felt meaning is bv. ook het gevoel in ons gewekt door muziek, een schilderij, het binnenkomen in een lege kerk, een gesprek met iemand, een vervelende omstandigheid waardoor we te laat komen op een belangrijke bijeenkomst, een ruzie met de partner, een afwijzing, het overlijden van een goede vriend, kortom elk stukje leven. Een gevoel is altijd een gevoel in en van een situatie. De term 'ervaren' (en niet het naar iets statisch verwijzende woord 'ervaring') verwijst naar een 'stroom van voelen' die we op elk ogenblik zijn; het is zo constant als het metabolisme, onderliggend aan alles wat we beleven; het is innerlijk gevoeld leven, iets functionerends, in actie, altijd aan-de-gang (Gendlin, 1962a). Het begrip felt meaning slaat ofwel op het ervaren zelf dat altijd aan de gang is (we zijn altijd felt meaning), of op dat stuk ervaren waarop we focussen, de felt meaning die we 'hebben'; en voor dit laatste nemen we zelden tijd (Gendlin, 1976).

Ervaren, felt meaning, is preconceptueel, supralogisch, concreet; in tegenstelling tot het abstracte karakter van concepten of logische definities, die iets representeren maar dit 'iets' zelf niet zijn. Het is lichamelijk gevoeld (dit is duidelijk in bv. de felt sense van een examensituatie), onmiddellijk, nu. Het is het meest duidelijke ding in de wereld (Gendlin, 1965/1966), een concrete massa in de zin dat "it is 'there' for us", niet vaag in zijn al dan niet aanwezig zijn, maar slechts vaag in de zin dat we niet weten wat het is (Gendlin, 1962a, 11).

Keren we terug naar onze spreker. In zijn betoog verliest hij plots de draad; hij verliest contact met de felt sense van wat hij wil zeggen; de korte verwarring die hem overvalt is een afspiegeling van het lijden van iemand die ver van zijn ervaren leeft (Gendlin, 1962a). De draad vindt hij terug op geleide van die felt sense. Dit toont ook aan hoe in het herinneren bv. van een naam "die we duizend keer zouden noemen, maar er nu niet kunnen opkomen" de felt meaning van het vergetene functioneert om iets aan te wijzen dat potentieel gekend is, om juiste en onjuiste formuleringen aan te wijzen, en functioneert in het proces van het herinneren zelf waarbij we onze aandacht concentreren op de 'feel' van het vergetene (Gendlin, 1962a, 76).

We zijn met iemand aan het discussiëren en op een bepaald ogenblik zijn we aan het zoeken naar een exact woord voor een bepaald aspect waar de gedachtegang ons toe voerde; de gesprekspartner helpt zoeken naar het woord, ook hij heeft precies die felt meaning. Beiden weten we waarover het gaat en toch zoeken we naar het woord. Dat 'iets' wil uitgedrukt worden: een impliciet gevoel is een onvolledig stukje leven dat verder wil. Merk hierbij de specifieke werkzaamheid van het gevoel en de andere, afzonderlijke, functie van het woord.

Een impliciete felt meaning is actief in volgende betekenissen: 1) we kunnen een felt sense hebben, contact ermee verliezen, en als we erop focussen het terugkrijgen (bv. in het herinneren); het is dus in staat tot onafhankelijk bewegen; voor zijn terugkeer zijn we ervan afhankelijk; we kunnen het niet deduceren; 2) het impliciete gevoel is onvolledig en zoekt uitdrukking (een door ritmische muziek opgeroepen gevoel doet dansen); 3) de felt sense selecteert de symbolen, leidt bv. ons verwoorden (Gendlin & Tomlinson, 1967a).

Vindt de spreker zijn draad terug of valt de vergeten naam ons te binnen, dan is er een opluchting, een fysiek gevoelde ontspanning, wat Gendlin (1978b) een body shift noemt; wat het lichamenlijk karakter van het ervaren duidelijk onderlijnt. Het is herkenbaar in de 'Aha-Erlebnis'; bij de kunstenaar die tevreden is over het gedicht of de schilderij dat weergeeft wat hij wou zeggen; bij onszelf als we plots iets inzien, een idee krijgen, associaties opkomen, een nieuw verband zien, iets herkennen; het wekt tot leven. Dit is ook het effect van een goed gesprek waarbij men zijn hart kan luchten, van een therapiegesprek waarbij de cliënt tot een inzicht komt.

Probeert een persoon zijn gevoel van een situatie uit te drukken dan doet hij dit niet door een objectieve omschrijving te geven van de situatie en de gebeurtenissen of te gaan zoeken naar oorzaken en gevolgen (zoals de cliënt die externaliseert en rationaliseert); het is niet het zoeken naar het objectief juiste of het logisch juiste, maar het experiëntieel juiste: wat is het voor hem, wat doet het hem, wat is de betekenis voor hem, in zijn ervaren? Het is immers zijn situatie.

Kan men een aanvankelijk vaag gevoel expliciteren, bv. een cliënt die op ervaringsniveau werkt of het vertellen aan een vriend over wat je leerde uit een aantal boeken die je troffen of het in een creatief moment associatief uitschrijven vanuit een inval die je kreeg, dan merkt men dat er meer aan de gang is dan het louter neerschrijven of uitspreken van afgewerkte informatie: er is leven, levendigheid, fysiek gevoeld, het is geen neutraal gebeuren. Er ontstaan ook nieuwe dingen, het ene roept het andere op. Het is een proces. Zo blijken 'een felt meaning hebben' en 'een felt meaning zijn' (een stroom van ervaren) niet zo tegengesteld te zijn: ervaren is impliciet rijk, multipel, blijkt ontelbare dingen te bevatten, is intern differentiabel; een felt sense is in feite ook een stroom van voelen (bv. de felt sense van 'nu') en niet aparte entiteiten (Gendlin, 1966b; Gendlin, 1973a).

Gendlin geeft nog twee prachtige voorbeelden die het begrip felt sense experiëntieel begrijpelijk maken. "Stel je twee mensen voor die een belangrijke rol spelen in je leven. Laat je geest heen en terug gaan tussen de twee. Als je je aandacht naar bv. John laat afdwalen, merk je dat er een innerlijke aura lijkt tot stand te komen: het gevoel van 'alles omtrent John', en de totaal verschillende aura van bv. Helen. Deze aura komt niet tot stand via het bewust in je geest punt voor punt samenbrengen van alle fysieke en persoonlijke kenmerken en details van je relatie met haar. Deze ontelbare gegevens worden je alle ineens gegeven, als gevoeld, niet als gedachten; vanuit een andere plaats dan je bewuste geest: 'alles omtrent John' komt als een enkelvoudige grote aura, gevoeld in je

lichaam." Bij het richten van de aandacht op een concrete felt sense kunnen we in één keer al de betekenissen en gevoelens omvatten die we tegelijkertijd gebruiken (Gendlin, 1978b, 36). Een felt sense openbaart zich niet in de vorm van gedachten of woorden of andere afzonderlijke units - vandaar dat het zich moeilijk laat beschrijven; direct refereren betekent dus niet beredeneren bij onszelf of checken wat er in het geheugen zit of onszelf toespreken maar onszelf de vraag stellen naar 'the feel of it'.

Een ander voorbeeld: "Voor de golfspeler die zich concentreert is het onmogelijk om alle details van omgeving, lokalisering, de te maken lichaamsbewegingen, alle elementen die meespelen in het zich richten op zijn doel, te bedenken. Hij kan dat gevoel van 'klaar' zijn niet beschrijven omdat er teveel details in betrokken zijn. Niettemin kent hij het gevoel wanneer het komt. Wanneer het lichamenlijk gevoel juist is, zwaait hij". Het is veel meer dan alleen maar cognitief: het lichaam kent het complexe geheel van gecoördineerde bewegingen die het moet maken om te zwaaien. De enkelvoudige felt sense van de situatie incorporeert én het probleem én de lichamenlijk gekende oplossing (Gendlin, 1978b, 82-83).

Ons handelen wordt grotendeels geleid door een lichamenlijk gevoel van de situatie, het gebeurt van-zelf. Als we elk facet van een situatie eerst voor onszelf zouden expliciteren zouden we geen enkele situatie kunnen hanteren (Gendlin, 1979c). Gendlin (1962a) toont ook aan hoe felt meaning een rol speelt in het denken. Bij het overdenken van iets, van een probleem, gebruiken we 'pointers': we brengen de verschillende aspecten van het probleem met elkaar in verband onder de vorm van 'dit' en 'dat' en 'dat andere' enz.: symbolen waarmee we de betekenis van de verschillende aspecten van het probleem in ons hebben, omdat we deze in dat ogenblik niet alle in expliciete vorm in ons denken kunnen hebben. Houden we één aspect expliciet voor ons dan kunnen we het totale gevoel van het probleem niet hebben.

Felt meaning en emotie

In een relatie komt het tot een bittere ruzie, en het eerste dat opkomt bij de man als hij aan zijn vrouw denkt is bv. woede. Deze emotie is niet de felt sense 'alles-omtrent-haar-wat-hem-kwaad-doet-voelen'. Emotie en felt meaning hebben gemeen dat ze gevoeld zijn, lichamenlijk zijn, een 'must-come'-karakter hebben; we kunnen het niet doelbewust maken, het komt vanzelf. Beide zijn ook wederzijds exclusief: bezet door het ene kan men niet het andere zijn (Gendlin, 1976).

Om het verschil grofweg te omschrijven kan men stellen dat de term ervaren verwijst naar iets breders en fundamenteelers dan de term emotie. In een felt sense is emotie wel vaak de belangrijkste component. Maar in tegenstelling tot een felt sense die méér is, en complexer, minder gemakkelijk te beschrijven in woorden, onduidelijk, niet komt met een passende label, is een emotie vaak scherp en duidelijk gevoeld en kunnen we ze gemakkelijk benoemen (Gendlin, 1978b). Focussen op een emotie

geeft geen verandering of doet ze sterker worden (Gendlin, 1974b). Verder bestaat er niet zoiets als schuld, schaamte, woede, op zich; het gaat altijd over iets. Een emotie zegt iets over een aspect van het ervaren, over de betekenis voor de persoon. Woede is zelf niet het bredere ervaren, het 'alles-omtrent-dit-nare-gevoel-in-zijn-relatie-met-haar'. Kwaadheid is altijd hetzelfde, een herkenbaar, oud, universeel, specifiek patroon, dat één sequens impliceert: zich klaar maken om te vechten (Gendlin, 1976); een felt sense daarentegen is telkens uniek.

Het is alsof zijn emotie de persoon afhoudt van zijn gevoel 'wat het allemaal voor hem is' en in de plaats komt van de respons die hij anders zou geven aan zijn felt sense (Gendlin, 1964a). Welke respons? De emotie is de 'top van de ijsberg', de top van de bredere felt meaning: datgene waarover hij zich kwaad voelt, wat het hem doet, wat het allemaal voor hem betekent. Deze 'feel' van de situatie is uniek, voor hem en voor die situatie. De felt sense omvat de totale impliciete complexiteit van wat hem heeft kwaad gemaakt. Komt hij ertoe contact te krijgen met dit aanvankelijk vage nog-niet-in-woorden impliciete gevoel en het geleidelijk aan te expliciteren, dan blijkt het vele aspecten, vele betekenissen te bevatten, die hij verder kan uitdifferentiëren. Een felt meaning impliceert vele sequensen. Ervaren onderscheidt zich van emotie door zijn kenmerk van multiplicititeit; het is altijd intern differentiabel en ontvouwbaar. Emoties zijn het gevolg van een geblokkeerd ervaringsproces (Gendlin, 1962a; 1966c; 1974b; 1976; 1978a). Dit heeft zijn consequenties voor therapie. Bohart (1977; 1980) toont aan in een aantal experimentele studies dat louter emotionele ontlading geen therapeutische verandering bewerkstelligt, en dat het ervaren en uitdrukken van emotie slechts therapeutisch is als het een "cognitive assimilation or working through process" faciliteert. Emotioneel afreageren is wellicht soms noodzakelijk om de toegang tot de felt sense mogelijk te maken.

Ervaren is dus niet gelijk te stellen met het louter cognitieve, het louter fysieke, het louter emotionele; het omvat deze aspecten van leven, maar het is méér en fundamenteler dan elk van deze aspecten.

Interactie

Interactie is een goed bekend begrip. Wij gebruiken het om aan te duiden dat twee elementen, entiteiten, 'eenheden', dingen, elkaar op de een of andere wijze beïnvloeden. De twee elementen beschouwen we gewoonlijk als apart, afzonderlijk, op zichzelf staande. Zo bekijken wij de interactie bv. tussen twee mensen, tussen een persoon en zijn omgeving, de interactie tussen geest en lichaam. Zo zitten we in de positie van de observator die bv. de interactie tussen een dier en zijn omgeving bestudeert. Hij is het die de omgevingsfactoren definieert in zijn eigen menselijke termen; wat hij ziet deelt hij op volgens zijn benaderingswijze. Hij definieert welke omgevingsfactoren het dier zullen beïnvloeden en hij definieert ze als separaat van het dier (Gendlin, 1980). Wat er buiten beschouwing blijft is de relatie tussen de observator en het geobserveerde, het levend gebeuren zelf op dat ogenblik. Ondermeer Heidegger (Gendlin, 1967f) wees op het onderscheid tussen benadering, model, concept

van een ding enerzijds, en het ding, het fenomeen, de gegevenheid anderzijds. Hij ziet moderne wetenschap als mathematisch (het opdelen in units) en hoe dit leidt tot een groot aantal separaties; en als axiomatisch: het opleggen van een concept op de natuur, het nemen van het model voor het ding. Dit houdt gevaren in en tekortkomingen; immers de separaties zijn iets van de benadering, en niet van het fenomeen zelf. Het menselijk wezen is niet een ding, maar veeleer het proces zelf van het benaderen van dingen. Naast dit - wat Gendlin noemt - oude model (Gendlin, 1978a; 1980), dat uiteraard niet verworpen mag worden maar zijn tekortkomingen heeft, ontwikkelt Gendlin een model waarin de menselijke modelmakende kracht beschouwd wordt, het proces zelf van conceptvorming, de relatie tussen fenomeen en concept. De externe opdeling bv. van de mens in iets fysiologisch en iets geestelijks is kunstmatig, en eenmaal deze separatie ingevoerd is de kloof niet meer te overbruggen (Binswanger, 1962; Gendlin, 1978a).

Hoe wordt interactie gezien in het nieuw model, het procesmodel? Een voorbeeld van de nieuwe beschouwing van interactie tussen organisme en omgeving is lucht-die-binnenkomt-in-longen-en-bloedcellen (Gendlin, 1980). Lichaam en omgeving zijn in dit gebeuren één. Het is hetzelfde gebeuren of we het nu zien als omgeving of als lichaam. Binnenkomende lucht en uitzettende longen (proces, leven) kunnen niet separaat zijn; lucht en longen kunnen wel separaat zijn. Iets is hier omgeving niet omdat het lucht is, maar omdat het binnenkomt; het is de niet separabele omgeving, die participeert in een levend proces, en een functie is van leven, en enkel bestaat in dat leven; het is altijd omgeving-in-proces, en het is identisch met lichaam-in-proces. Het levend organisme kan niet bestaan zonder deze veranderende omgeving. Beide impliceren elkaar. In deze definities is proces eerst. Interactie is eerst. Om over leven, over het ervaren iets te zeggen moet men procesconcepten (Gendlin, 1962a) en 'interactie-eerst' concepten gebruiken. Het oude model begint met units van waaruit het interactieproces gedetermineerd wordt; het nieuw model begint met de interactie (Gendlin, 1980). Slechts in interactie is er een levend organisme en een omgeving, de interactie is constituerend voor beide.

Leven is interactie

Er bestaat niet zoiets als leven als er geen omgeving is, er bestaat niet zoiets als omgeving als er geen leven is. Leven noch omgeving bestaan, hebben betekenis (meaning) als er geen interactie is tussen beide. Ervaren is interactioneel. De mens is een zijnde-in-de-wereld. Het is Gendlins verdienste dat hij dit existentialistisch uitgangspunt verder heeft uitgewerkt in het zoeken naar een antwoord op het probleem van hoe symbolen (omgeving) in verband staan met of gebaseerd zijn op concreet ervaren, het probleem van de relaties tussen feeling en symbool (Gendlin, 1973a). Zoals er slechts dierlijk leven is in een omgeving van voedsel, lucht enz., zo ook is de persoon op elk ogenblik een interageren-met. Ervaren is niet 'in' de omgeving als een ding in een container maar als een interactioneel proces; het is niet binnenin, maar "inside-outside". Een gevoel is niet iets los op zichzelf staand, een interne entiteit of een inhoud, maar een hopen op, een vermijden van, een verlangen naar,

een kwaad zijn op. Een felt sense is een proces van interactie; interactie, en dus meaning, felt meaning. Het is niet zo dat men een gevoel krijgt 'als een reactie op' of 'tengevolge van' wat gebeurt (de lineaire tijd van units uit het oude model: Gendlin, 1980). "Rather 'what happens' is already interaction ... How one feels ... is what happens", en tegelijk: "The event is one's living the event" (Gendlin, 1973a, 324). Er is slechts zoiets als een situatie als er een persoon is; een (probleem-)situatie is iemands ervaren van de situatie. Een situatie is bijvoorbeeld een probleemsituatie in termen van het unieke leven van iemand die erin zit met het verleden dat hij achter zich heeft, met hoe hij nu is, met wat hij in de toekomst wil realiseren, en daarin geblokkeerd is; voor iemand anders (met een ander verleden, nu, en toekomst) constitueren dezelfde 'objectieve' gegevens bijvoorbeeld geen probleemsituatie.

Omgeving

In de interactie is er leven, is het proces aan-de-gang, is er verandering, wordt het proces 'vooruitgedragen'. Het proces zoekt vooruit te komen. Ervaren impliceert omgeving, en dit is alles wat het universum rond een persoon constitueert (Gendlin, 1966c). De omgeving is alles wat met het ervaren in interactie kan komen, en dit noemt Gendlin symbolen. Symboliseren heeft hier dus niet de betekenis van voorstellen in symbolen. Een symbool is datgene wat door het proces nu is geïmpliceerd; het komt voort uit het impliceren van het proces van een bepaalde volgende stap, of beter nog, van een bepaald volgend proces (Gendlin, 1979c). Op een eenvoudig niveau: honger impliceert o.a. voedselzoekend gedrag en eten. Op een complexer niveau: men kan in zijn vak of studie met vragen zitten en in zijn zoeken op teksten vallen die 'kloppen', een antwoord geven; maar er kunnen nieuwe associaties gewekt zijn, en nieuwe vragen ... De interactie, het gebeuren, verandert nl. het lichaam zo dat het nu iets anders impliceert als zijn volgend proces (Gendlin, 1979c).

Symbolen kunnen bv. woorden zijn waarmee men zich exact kan uitdrukken, handelingen, een gebaar, of de situaties neergezet op scène waarmee de dramaturg iets wil uitdrukken, beelden, gedachten; ook gedrag van mensen, responsen, situaties, zaken die we lezen of horen kunnen zo passen op impliciete, preconceptuele gevoelens dat het proces wordt vooruitgedragen (Gendlin, 1966c).

Het hierboven geschetste belicht slechts bepaalde aspecten die door het begrip omgeving gedekt worden. Gendlin (1980) definieert vier verschillende wijzen waarop omgeving kan beschouwd worden. Omgeving één (O1) is wat de observator definieert als de omgeving van het dier. Omgeving twee (O2) is de omgeving-in-proces (lucht-die-binnenkomt-in-longen-en-bloedcellen). Omgeving drie (O3) is het resultaat van het lichaam-omgeving-twee proces: bv. een spinnenweb. Omgeving nul is: wat nog niet functioneert als omgeving, iets wat op een goeie dag het organisme kan affecteren en dan O2 worden, iets wat kan gebeuren in de oneindige rijkdom van het ongeborene; en dit is niet ongedetermineerd, want slechts bepaalde dingen kunnen 'worden'.

Omgeving twee is altijd in proces; omgeving drie is deels wel en deels niet in proces. Procesproducten zijn bv. een vogelnest, een spinnenweb, ons haar, onze huid, ons bloed. In tegenstelling tot de eerste drie voorbeelden zijn de twee laatste niet separabel. Een deel van O3 is in proces, is O2; anders degenereert het, en is er bijgevolg ook geen O2-proces mogelijk. Een deel van O3 blijft slechts in stand als het in proces is - dit wil ook zeggen dat het constant hermaakt wordt; een ander deel is wel separabel maar kan O2 worden (bv. de betonnen weg waarop we aan het stappen zijn). O3 is het resultaat van voorbije processen, het is het verleden. Het verleden is ook alles wat de persoon vroeger doorgemaakt en geleerd heeft. Dit functioneert impliciet (Gendlin, 1964a) in het nu-ervaren van deze situatie (focust men op de preconceptuele gevoelens van het 'nu', dan vindt men er impliciet een 'grote hoeveelheid verleden' in); het is de context (de relevantie-felt meaning: Gendlin, 1962a) waarin het 'nu' plaatsvindt. Bv. deze bepaalde zin van een uiteenzetting is voor een luisteraar slechts begrijpelijk vanuit wat hij reeds begrepen heeft. Maar het verleden is anderzijds niet allesdeterminerend, het gaat niet om het letterlijke verleden. Als men het 'nu' volledig wil verklaren met wat er vroeger gebeurde, dan heeft men nog geen verklaring voor hoe dat soort dingen vroeger voor de eerste keer kon gebeuren; en, als iemand slechts vanuit zijn verleden een ander persoon zou kunnen begrijpen, zou er niets nieuws kunnen gebeuren. Het gaat om het verleden zoals het nu relevant is, zoals het nu functioneert. Anderzijds beïnvloedt ook het nu-gebeuren het verleden. Verleden en heden determineren elkaar wederzijds; er worden in beide nieuwe aspecten gevormd; ze zijn met elkaar in interactie (interactie-eerst!) en deze interactie geeft verandering en continuïteit. Bv. wat we vroeger leerden brengt ons tot wat we nu bestuderen, maakt het ook begrijpelijk; maar wat we nu bestuderen doet ook het vroeger geleerde op een nieuwe manier begrijpen, en het schept nieuwe vragen die antwoorden in de toekomst impliceren. Het ervaren, het lichaam, is hoe verleden en toekomst hier nu zijn.

Vanuit een ander gezichtspunt zijn er vier verschillende soorten omgeving of symbolen te beschouwen (Gendlin, 1973a, 335), vier verschillende niveaus waarop het proces kan 'voortuitgedragen' worden: 1) het lichaam zelf is een omgeving voor cellen en organen; 2) de fysische en situationele omgeving waarin gedrag plaatsvindt; 3) interpersoonlijke relaties waar woorden, gebaren en relationele patronen de context vormen voor interactie; 4) het zelf reflecteren, zelf responderen op het eigen ervaren is het vierde soort symboliseren. Het proces loopt op de een of andere manier vast, bv. als 1) men verlamd is of blind wordt, 2) er geen voedsel is of geluid, 3) er geen echte contacten zijn met mensen, 4) als de persoon het eigen proces niet kan voortuitdragen. Symbolen die voortuitdragen kunnen zijn: voedsel, handelingen, responsen van anderen, een act naar iemand toe, bepaalde woorden, interne aandacht, enz. Deze verschillende niveaus waarop het proces kan voortuitgedragen worden, deze verschillende soorten symbolisaties hebben verschillende kenmerken, een verschillende kracht en verschillende effecten (Gendlin, 1962a, 121; 1969, 8; 1973a, 328). Optimaal leven is niet iets van één niveau maar van alle niveaus samen. Een goed functionerend lichaam kan niet in bv. een omgeving zonder geluid of zonder interpersoonlijke contacten, en omgekeerd is een optimaal psychisch leven onmogelijk zonder niveau één. Zo zal een op een bepaald niveau geblokkeerd proces

(bv. honger of sensory-deprivation of verwerping, enz.) zich ook uitdrukken op de andere niveaus: iemand die koortsig te bed ligt ervaart zijn omwereld ook anders. Het organisme, functionerend als één geheel, als een eenheid, op deze vier - kunstmatig gescheiden - elkaar implicerende niveaus, wordt in Gendlins teksten van de laatste jaren meer en meer benoemd als het lichaam i.p.v. het ervaren; alhoewel het lichamelijk karakter van het ervaren reeds in zijn eerste teksten sterk wordt benadrukt. Lichaam betekent hier dus niet de (extern bekeken) fysiologische machine. Een goed Nederlands woord voor wat hier met lichaam wordt bedoeld is wellicht het woord 'wezen'; in de zin 'hij zet zich in met heel zijn wezen' voelen we hoe het woord verwijst naar het totale, het fysico-psychische ('met hart en ziel' zoals het met nog andere woorden in de taal ligt). Het lichaam is een holistisch systeem en kan niet hetzelfde zijn als het in één aspect geblokkeerd is, zo kan een geblokkeerd ervaren ook resulteren in allerlei fysieke stoornissen; en in de veranderingsstap beweegt het lichaam ook vooruit als een geheel (zie verder). De 'wijze van proces', het concept dat het al of niet goed functioneren weergeeft, drukt zich uit in processen op alle niveaus: niet alleen in de interpersoonlijke relaties, maar ook de ademhaling bv. kan oppervlakkig of diep zijn, zijn gedrag kan gespannen zijn of expansief, en de persoon kan al dan niet verwelkomend refereren naar het eigen ervaren.

Elk vlak modificeert het voorgaande: 1) Hoe men leeft, zijn gedrag en omgeving, beïnvloeden het lichaam fysisch; de ecologie toont vele voorbeelden van hoe een bepaald milieu de lichaamsbouw in een bepaalde diersoort verandert. 2) Veranderde interpersoonlijke relaties geven ander gedrag en een andere betekenis aan situaties. 3) Interne aandacht is een ander soort symbool; focussen verandert de lichamelijke spanning, herstructureert zijn gevoel van situaties en persoonlijke relaties (Gendlin, 1973a, 335). Alle vlakken zijn lichamelijk, de drie laatste zijn gedragsmatig, de twee laatste symbolisch en interpersoonlijk (ook het zelf-responderen ontwikkelt slechts nadat anderen respondeerden op het individu). Globale persoonlijkheidsverandering is mogelijk door te werken via elk van deze niveaus, omdat - alhoewel er vier vlakken zijn - er slechts één organisme is, één geheel. Op elk ogenblik van zijn bestaan is een persoon lichamelijk èn sociaal èn psychologisch, niet in drie secties. Fysiologie, sociologie en psychologie zijn verschillende niveaus van analyse, "but it has been a mistake to keep them separated" (Gendlin, 1973a, 330).

De relatie tussen lichaam en omgeving wordt nog op een andere manier belicht. Het lichaam impliceert gedrag. Honger impliceert voedselzoekend gedrag en voedsel. En deze geïmpliceerde gedragingen impliceren de omgeving waarin en waarmee ze kunnen plaatsvinden (Gendlin, 1973a; 1976). Een eekhoorn afgezonderd gekweekt in een metalen kooi zal toch op een bepaald ogenblik van zijn ontwikkeling 'een noot in de grond begraven' (gedrag), ook als het deze noot voor het eerst ziet (omgeving) en de bodem van de kooi beton is. De gehele gedragssequens ligt geïmpliceerd in het lichaam. De belangrijkste 'omgeving' voor elk levend wezen zijn de andere soortgenoten, overigens ook product (O3) van het proces (O2), product dat onmisbaar is: de moeder voor het kind, de groep voor het individu (Gendlin, 1980). Zowel gedrag (bv. coïtus) als omgeving (partner) zijn geïmpliceerd door het lichaam.

'Het lichaam impliceert'... betekent ook: het lichaam kan complexe sequensen van interactie met de omgeving produceren (Gendlin, 1979c). Dit kunnen zijn: sequensen van gedrag, van spreken (ook al is de spreeksequentie slechts geïmpliceerd, toch zijn en 'kennen' we deze impliciet: Gendlin, 1976), van denken (Gendlin, 1965b), van beelden; ook het niveau van de verbeelding is een soort omgeving waarmee het proces voortgedragen kan worden (Gendlin, 1979c).

Honger impliceert voedsel zoeken. Met een probleem zitten impliceert bv. een vriend opzoeken. Elk moment van leven is een impliceren van verdere stappen (de uitdrukking 'is een impliceren van' is exacter dan 'impliceert', omdat het impliceren constituerend is voor het ervaren). Het nu aan de gang zijnde proces impliceert verdere proces-sequenties, die nu niet aan de gang zijn, maar in de toekomst zullen volgen. Het lichaam is dus: 1) het specifieke momentane gedrag, het proces dat nu aan de gang is, het 'occurring'; en het is 2) het impliceren van de sequenties die zullen volgen (de 'implyings').

Ervaren is het lichaam

De term lichaam zoals die staat voor de anatomisch-fysiologisch-biologische machine, is ons vertrouwd. Psychische fenomenen vallen daar niet onder. Dit is de externe benadering die lichaam en geest scheidt. Dit model is zeer vruchtbaar zoals blijkt uit bv. de vooruitgang van de geneeskunde, maar het kan geen afdoende verklaring bieden voor bepaalde fenomenen, zoals bv. het verband tussen agressie en maagklachten, tussen stress en hypertensie; angst bv. wordt opgedeeld in een emotionele, een cognitieve en een fysiologische component. Maar gesteld voor de vraag naar de exacte explicitering van het verband tussen een beleving en bv. een veranderde arteriewandactiviteit blijft men met het onbehaaglijke gevoel dat men twee aan elkaar vreemde (vreemd gemaakte) dingen naast elkaar zet. Eenmaal de separatie ingevoerd, is de brug niet meer te maken (Binswanger, 1962; Gendlin, 1973a). De beginaanname moet opnieuw worden in vraag gesteld.

Ergens 'weten' we - een experiëntieel weten - dat belevingen lichamelijk zijn. Het zien van een vieze boel kan iemand doen braken. Bij het verlies van iemand kunnen we dagen rondlopen met een zwaar gevoel in de borst. Een examensituatie is een lichamelijk gespannen zijn. Een persoon is ook 'zijn wijze van zijn' in zijn lichaamshouding, zijn manier van kijken, zijn gelaatsuitdrukking, zijn gebaren, enz. We weten hoe droefheid iemand afremt, en hoe uitdrukkelijk fysiek dit kan zijn bij een zeer depressief iemand. Hoe een gebeurtenis ons 'overvalt' (in de taal liggen veel uitdrukkingen voor hetgeen deze voorbeelden willen oproepen). De angstige cliënt zegt: "Dat zit in mij". De vrouw die jaren rouwt om de dood van haar dochter draagt continu een grote pijn, een impliciete altijd aanwezige felt sense, die haar leven op alle niveaus in al zijn separabele - maar niet separate - aspecten (fysieke last, angstige dromen, irreële fantasieën, ingeperkte betrokkenheid op de omgeving, enz.) doortrekt, een geblokkeerd of onvolledig proces dat om vervollediging vraagt.

Een betekenis is lichamelijk, een felt sense is niet een mentale maar een fysieke ervaring (Gendlin, 1978b). Maar lichamelijk betekent hier veel meer dan de fysiologische machine. Wat met 'lichaam' wordt bedoeld, wordt geherformuleerd in nieuwe concepten (Gendlin, 1979c; 1980) vanuit het fundamenteel gegeven dat het lichaam een complex interactioneel systeem is; vanuit een nieuw begin, met interactie-eerst concepten.

Een felt sense is "mind-body-not-yet-split", denken en lichaam nog niet gescheiden. Het is de plaats waar een 'weten' is zonder woorden (Gendlin, 1977a; 1978b). Een voorbeeld: in een situatie merk je opeens dat je je gespannen voelt. Dit is het eerste wat je hebt: een lichamelijk gevoel; en het enige: je weet niet wat het precies is dat je gespannen maakt. Er zijn geen cognities en ook nog niet zoiets als een emotie. Maar wat je voelt is ook niet zo somatisch als de pijn van een brandwonde, én het heeft iets te maken met de betekenis van deze situatie. Een tijdje later pas kun je wellicht deze aanvankelijk vage felt sense specificeren en verwoorden, en vind je welke aspecten precies je raakten en hoe dit je nu bv. kwaad doet voelen. Focussen is gericht op en is werken met deze 'body sense' van een bepaalde betekenis. Voorbeeld: een spanning in de nek is enkel 'lichaam', maar als men bij de betekenisvolle kwaliteit ervan kan komen kan men ontdekken bv. dat men 'iets draagt op de schouders' (Gendlin, 1977a). Voorbeeld: plots komt het gevoel op dat men nog iets moest in orde maken voordat men ... , maar men weet niet wat; dit is een onrust, lichamelijk, zonder dat men feitelijke gegevens heeft, geen cognitieve inhoud: "Your body knows, but you don't" (Gendlin, 1978b, 41); valt het vergetene terug te binnen dan is er ook een fysiek gevoelde ontspanning. Voorbeeld: terwijl je rustig met iemand aan het praten bent komt een derde persoon binnen met wie je relatie problematisch is; er komt een spanning op, onwillekeurig; die komt niet op nadat je eerst die probleem-aspecten hebt gedacht, maar vanuit je felt sense van die persoon; én, wat je cognitief ook probeert, die spanning verandert niet. Spreken bv. is een eenheidsgebeuren van meanings en fysiologie: het is meer dan ademen, functionerende stembanden en bewegende kaaksbeenderen; en het is méér dan het uitdrukken van gedachten. Ook een handeling stellen we op geleide van het lichamelijk gevoel van de situatie, een impliciet gevoel: we expliciteren niet elk facet van de situatie (cf. ook het voorbeeld van de golfspeler). Ook de felt sense 'alles-omtrent-John' is een voorbeeld van een weten zonder woorden. Gendlin spreekt van "a kind of bodily awareness" (Gendlin, 1978b) van een situatie, van een gebeuren, enz. Een 'interne aura' die alles omvat wat je weet en voelt over die persoon, en het je kan meedelen, niet detail per detail, maar alles tegelijk. Deze voorbeelden tonen ook aan hoe het ervaren fundamenteeler is dan het denken. Een probleemsituatie voelt men in zijn totaliteit en zijn complexiteit 'in' het lichaam, vóór dat men 'het' helemaal en in al zijn verbanden kan uitspreken. Die situatie kan ook zijn ons gehele leven: "that what one now 'feels' is the whole complexity of one's living" (Gendlin, 1973a, 323). Focussen is een lichamelijke felt sense zich laten vormen. Zo wordt begrijpelijk dat "the sense of, and access to existence is the life of the body as felt from the inside" (Gendlin, 1973a, 322), niet extern; en deze toegang heeft men via "that special through-the-body route that I call focusing" (Gendlin, 1978b, 39).

Eenheid

Het interactionele karakter van ervaren impliceert eenheid (Gendlin, 1973a). Eenheid van persoon en omgeving. Eenheid van tijd: verleden en toekomst functioneren in het nu-ervaren; leven is een proces van verandering, die een verandering-in-continuïteit is. Eenheid van geest en lichaam, m.a.w. handelingen, emoties, cognities, percepties, fysiologische aspecten, enz. Het gaat om één enkel proces dat dit alles omvat. Gendlin (1964a, 160) geeft de naam "process unity to the way in which the one concrete process is basic to these various aspects". Het zijn separabele (d.w.z. afhankelijk van de benaderingswijze op deze of gene manier symboliseerbare) maar geen separate aspecten van eenzelfde proces: het lichaam (Gendlin, 1970a).

Betekenis

Als we een uiteenzetting horen die ons aanspreekt zijn er niet alleen de geluiden maar ook een 'het zegt mij iets'. Er worden meanings gewekt of geschapen; de felt sense die in ons ontstaat is een felt meaning. De persoon die gaat spreken heeft een felt sense van 'datgene wat hij gaat zeggen'; tijdens het spreken probeert hij enkele zinnen en voelt hij dat het nog niet dat is wat hij wil zeggen; daarbij refereert hij direct naar zijn gevoel. Dit impliceert dat ervaren impliciet betekenisvol is. In de felt sense die hij op zo'n unieke en specifieke manier voelt (dat hij gradueel kan komen tot concepten ervoor) ligt de norm voor het al dan niet accuraat zijn van die verwoording. Een pre-conceptueel gevoel heeft betekenis, het is een impliciete felt meaning. Deze betekenis is gevoeld; en niet gekend in expliciete symbolen. De betekenissen zijn nog-niet-in-woorden, pre-verbaal¹, ongeconceptualiseerd, maar toch in het bewustzijn. Ze zijn niet te beschouwen als reeds-conceptueel en dan verdrongen; maar veeleer als nog niet gedifferentieerd. Expliciteren is ook een scheppen (Gendlin, 1961a; 1962a).

Het begrip experiëntiële meaning volgt direct uit het interactie-eerst concept. Bestaan is interactie. Slechts in interactie bestaat er zoiets als een persoon en een omgeving, bestaat er zoiets als een gevoel en een symbool. Slechts in de interactie van ervaren met iets dat functioneert als een symbool ontstaat er betekenis. Dit feit is "the basic source of order in human behavior" (Gendlin,

¹ Dat een felt sense pre-verbaal of niet-verbaal zou zijn (Gendlin, 1967c, 144; 1969, 8; 1973a, 337), heeft hij later gecorrigeerd (Gendlin, 1991, 48) en is hij juist gaan benadrukken dat een felt sense – ook al heeft men er aanvankelijk geen woorden voor – talig is, verbaal is. Het is namelijk impliciet talig. Een felt sense is juist zeer gevoelig voor taal. Een gevoelde zin 'weet' namelijk zeer goed wanneer een bepaalde verwoording hem niet helemaal precies weergeeft. Het impliciete 'verstaat' taal. Deze correctie ligt in de lijn van wat Gendlin schrijft in *ECM*, namelijk dat in de functionele relatie 'comprehensie' (waar de dichter een felt meaning heeft en daaruit een metafoor creëert – zie verder) een felt meaning (zijn term toen voor felt sense) symbolen selecteert *en arbitreert* (Gendlin (1962a, 119).

Gendlin, E.T. (1991). *Thinking beyond patterns: Body, language and situations*. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*, pp. 21-151. New York: Peter Lang.

1962a, 8).

Interactie is constituerend voor bestaan. Voor het bestaan van een persoon. Interactie is constituerend voor het zelf. En voor de omwereld. Bestaan is experiëntiële meaning. Een persoon is gevoelde betekenis. Want de persoon die spreekt verschilt van de bandrecorder die 'spreekt' in de zin dat de eerste wel en het tweede niet de betekenissen voelt die hij uitspreekt. En, er is een verschil tussen dit 'betekenis voelen' en de betekenis van concepten: een tekst, woorden, symbolen kunnen in ons een felt meaning wekken; maar de symbolen 'betekenen' datgene wat ze conceptualiseren; de felt meaning anderzijds is ons hebben van hun betekenis (Gendlin, 1962a, 102). Het interactionele karakter verklaart ook waarom meanings geen afgewerkte entiteiten zijn binnenin ons, waarom een expliciete felt meaning niet een duplicaat is van een impliciete felt meaning: uitspreken van een gevoel is niet louter 'aflezen', er verandert iets in ons en dit is experiëntieel.

Gendlin (1962a) beschrijft zeven soorten interactie tussen felt meaning en symbool, en toont daarbij aan hoe felt meaning functioneert. Hij noemt het *functionele* relaties, omdat het slechts in de relatie is met elkaar dat felt meaning en symbool hun respectievelijke functie, rol, betekenis hebben.

- directe referentie: bv. interne aandacht aan een gevoel opgeroepen door een schilderij vóór dat men er woorden voor heeft; men kan enkel zeggen: 'een gevoel', 'dit'. De functie van dit symbool is het gevoel te onderscheiden, *ernaar verwijzen*, en aldus een felt meaning 'scheppen'. De functie van dit symbool is niet een conceptualiseren of representeren van de felt meaning. Ook zo'n impliciet gevoel is dus een felt meaning, omdat er interactie is met een symbool.
- recognitie: de symbolen, bv. een tekst, *roepen* in ons de felt meaning *op*. Hier conceptualiseren de symbolen wel adequaat. Het is een parallelle functionele relatie, een een-tot-een relatie tussen symbool en felt meaning. Deze functionele relatie is te onderscheiden van metafoor (zie verder). Niet enkel woorden, maar ook mensen, situaties, objecten kunnen deze symbool-functie hebben. We kunnen onszelf ook symbolen of situaties 'presenteren': de 'internal talk'.
- explicatie: is de functionele relatie waarbij de persoon een felt meaning, opgeroepen door een betekenisvolle situatie (d.i. recognitie), *expliciteert in woorden*. De felt meaning selecteert de symbolen. Explicatie verschilt van comprehensie. In het eerste zijn er onmiddellijk adequate symbolen die reeds bestaan in een recognitie relatie met de felt meaning. Bv. in 'de bloem is rood' hebben de woorden een parallelle relatie met een felt meaning.
- metafoor: deze functionele relatie vindt plaats bij het *lezen of horen van een metafoor*, bv. 'mijn lief is als een rode roos'. In de felt meaning van het woord 'lief' wordt door het direct refereren ernaar van het woord 'roos' een nieuw aspect geschapen. De woorden krijgen in de metafoor naast hun parallelle betekenis een nieuwe betekenis. Er wordt een nieuwe felt meaning en een nieuwe symbolisatie geschapen.
- comprehensie: is de positie van de dichter *vóór hij een metafoor scheidt*. Hij heeft een felt meaning, wil deze symboliseren, heeft voor 'dit' gevoel geen parallelle symbolen, en zoekt bestaande symbolen op een nieuwe wijze samen te brengen. Er wordt een nieuw 'symbolisch vehikel' geschapen. Een voorbeeld hiervan is de cliënt in psychotherapie die worstelt om nog

ongesymboliseerde gevoelens uit te drukken.

- relevantie: dit is het functioneren van de 'context', het 'verleden'. Het is bv. de felt meaning van wat voorafging in de uiteenzetting die het mogelijk maakt datgene *wat de spreker nu zegt (de actuele symbolisatie) tenvolle te begrijpen*; deze woorden van de spreker zijn hier niet de symbolisatie van die relevantie-felt meaning.
- circumlocutie: omschrijft het proces van de *schepping van een relevantie-felt meaning*. Men merkt hierbij dat naarmate de spreker verdergaat deze relevantie-felt-meaning-in-opbouw continu gemodificeerd wordt.

De eerste drie zijn parallelle functionele relaties. De laatste vier worden creatieve functionele relaties genoemd. Alhoewel er een onderscheid is tussen explicatie en comprehensie wordt het proces van verwoorden of uitdrukken in Gendlins teksten meestal aangeduid met 'explication'.

Concepten

Een concept, een woord, een zin, is een felt meaning in interactie met verbale symbolen. Wat het betekent kunnen we niet weten als we niet een 'gevoel' hebben van zijn betekenis. Zonder ons 'hebben van zijn betekenis' is er enkel een teken of een geluid. Om een probleem goed te verstaan moeten we alle aspecten zo in ons opnemen, dat we de conceptualisering ervan niet moeten vasthouden, en verder kunnen met de felt meanings: 'dit' staat in verband met 'dat' enz. (Gendlin, 1962a; 1963a; 1966b). Concepten hebben hun logische juistheid nodig; ze moeten hetzelfde betekenen waar ze ook van toepassing zijn, anders kan er geen wetenschap of geen taal zijn. Het woord 'moe' moet voor iedereen hetzelfde betekenen, anders konden we ons aan elkaar niet duidelijk maken. Een ander nadeel zou zijn dat woorden geen 'discriminerende kracht' zouden hebben: als bv. de woorden 'moe' en 'loom' niet een vaste betekenis hadden, zouden we niet specifiek kunnen refereren naar ons ervaren, en zou een accurate symbolisering onmogelijk zijn (Gendlin, 1962a; 1965a; 1965/1966; 1966b).

Concepten zijn het ervaren niet. Symbolen zijn de felt meanings niet. Er is geen sprake van een equatie. (In dit verband is een recente studie van Zajonc (1980) interessant om te vermelden, waarin hij een overzicht geeft van een aantal klinische fenomenen en experimentele onderzoeken die aantonen dat (wat hij noemt) affect niet zondermeer als postcognitief kan worden beschouwd, maar veelal onafhankelijk is van cognitieve operaties en er veelal aan voorafgaat: "preferences need no inferences".)

Ervaren is concreet en uniek; concepten zijn abstracte en algemene constructen. De man die op het punt staat iets te gaan zeggen, 'weet' wat hij gaat zeggen, zonder woorden; in zijn spreken moet hij zoeken naar woorden. Woorden die op zichzelf, logisch, juist zijn; moeten zijn. Maar slechts bepaalde woorden zijn juist voor deze felt sense, experientieel juist. Omgekeerd kan een juiste conceptualisatie reeds voorhanden zijn zonder een werkelijk ervaren, bv. bij de cliënt die zegt: "Ik ben

bang om verworpen te worden", maar pas na vele uren therapie dit werkelijk gevoelsmatig ontdekt; dit is nieuw, anders, beroerend en toch heeft hij er geen betere woorden voor (Gendlin, 1962a).

Ervaren is preconceptueel en supra-logisch; logica is iets van concepten en niet van het ervaren. In de metafoor 'mijn lief is als een roos' berust de gelijkenis niet op een logische relatie, maar op een tezamen ervaren. De felt sense 'nu' of 'leven' komt niet als een geheel van afgewerkte units; als men het expliciteert merkt men dat het ene aspect na het andere komt, dat nieuwe aspecten ontstaan; het kan steeds verder gedifferentieerd worden. Bovendien is een impliciet gevoel altijd méér dan de expliciete felt meaning; altijd blijven er impliciete aspecten die exact op dat ogenblik niet gesymboliseerd zijn. Ervaren is niet reeds opgedeeld in units, en met betrekking tot het aantal units of de relatie ertussen bv., kan de logica dan ook niets zeggen. Ervaren is non-numeriek, intern differentiabel en multipel. Een bepaald gevoel kan men bv. uitspreken, uitbeelden, uittekenen, uitschrijven; er zijn zoveel verschillende manieren om het accuraat te symboliseren dat geen enkel schema gelijk kan zijn aan een stuk ervaren (Gendlin, 1962a; 1973a; 1973b). Concepten zijn symbolisaties. Afgeleiden van het ervaren. Het zijn proces-producten. Het proces is primair en fundamenteel. De experiëntiële theorie wil een verklaring bieden voor het proces van de vorming van concepten, modellen, theorieën: voor het explicatieproces. De man die zal spreken is een prototype van de denker die een theorie uitbouwt over een aspect van het leven.

Concepten kunnen op drie manieren juist zijn (Gendlin, 1963a; 1973b). Een uitspraak kan juist zijn omdat ze fenomenologisch gegrond is: "Je bent vermoeid", bedoeld als juiste verwoording voor hoe de ander zich voelt, is verkeerd als dit niet zo is. Een uitspraak kan ook juist zijn omdat ze berust op logische deductie (l-concept) of omdat ze berust op empirische observatie (o-concept); maar zo'n uitspraken zijn niet noodzakelijk fenomenologisch juist. Niettemin kunnen ze gebruikt worden om een fenomenologisch gefundeerde uitspraak te doen, als het al dan niet juist zijn ervan opengelaten wordt aan het ervaren (directe referent) van de ander: "Omwille van wat ik je zag doen en omdat ik weet dat je al zo lang aan 't werken zijt denk ik dat je je moe voelt". (Gendlin, 1962a, 8, ziet de strijd voor het gebruik van concepten in referentie tot het concreet ervaren als analoog aan de strijd van de empiristen uit de 17^e eeuw, tot men ook toen kon komen tot een vruchtbaar samen gebruiken van zowel logische deductie als empirische observatie, zonder ze te verwarren). Deze drie types van waarheidscriteria zijn dus niet onafhankelijk van elkaar en dit is zo omdat externe situaties, taal en gevoelens inherent met elkaar verbonden zijn (Gendlin, 1973b, 291). Bv. we gebruiken het woord 'onvrijwillig' meer in de zin van 'hij deed het automatisch, reflexmatig' en 'niet vrijwillig' meer in de zin van 'hem treft geen blaam'. Ons 'weten hoe' (ervaren) een woord te gebruiken (taal) impliceert ons aanvoelen van de complexiteit van de situatie.

Een bepaald ervaren is een bepaald structureren van de situatie: een probleemsituatie is dat in termen van die bepaalde persoon, hoe hij zich voelt, bv. ten aanzien van de andere gezinsleden. Als hij erin lukt om zijn gevoel goed te verwoorden, kan hij tot nieuwe felt meanings komen, en gaat hij

zichzelf en de anderen anders zien; d.w.z. explicatie is een nieuw structureren van de situatie, in nieuwe concepten, nieuwe units. Het ervaren leidt het verwoorden, leidt het 'weten hoe' een woord te gebruiken of hoe te handelen. Dit 'weten hoe' is niet zoals kennis of wetenschap. Handelen gebeurt grotendeels op geleide van ons impliciet lichamelijk aanvoelen van elke situatie. En handelen is ook: de situatie veranderen (Gendlin, 1979c).

Er is geen equatie tussen ervaren en concepten, tussen ding en benadering, tussen het impliciete en het expliciete. Maar toch zijn er concepten nodig, anders kan men er niets over zeggen. Er is een relatie tussen verwoordingen en het ervaren waarop ze gebaseerd zijn; zodat we kunnen zeggen dat ze experiëntieel of fenomenologisch juist zijn. Dit wil zeggen dat de concepten niet arbitrair zijn opgelegd op de ervaring. Hoe kan men over het ervaren iets zeggen zonder noch het ervaren noch de concepten te vervormen? Dit kan omdat we de concepten (het zullen proces-concepten moeten zijn) samen kunnen gebruiken met directe referentie (Gendlin, 1962a).

Twee voorwaarden kenmerken deze relatie van 'gebaseerd zijn op' (Gendlin, 1965a; 1965b; 1965/1966).

1. Er is onafhankelijke toegang tot het gegeven.

Men kan een impliciet gevoel hebben, voordat men er woorden voor heeft. In een ander geval kan een conceptualisering in ons een gevoel oproepen; we kunnen de formulering verwerpen en toch behouden we toegang tot het gevoel; we kunnen zeggen: "Ik weet wat je wil zeggen: maar je formulering is niet goed".

2. Het impliciet gevoel 'respondeert'.

De impliciete felt meaning reageert op een juiste verwoording en niet op zinnen die het niet juist verwoorden. Niet om het even welke woorden zullen ons het gevoel geven dat we 'het' aan het zeggen zijn. De zinnen die wel 'kloppen' hebben een direct gevoeld effect, een veranderingseffect. Dit wordt nader verklaard in de volgende paragraaf.

Verandering

Een goed contact met een vertrouwd iemand bij wie we ons echt hebben kunnen 'uitspreken' doet ons anders voelen. Wat is er zo merkwaardig aan dat soort spreken? Wat is verandering? En waarom helpt bv. het geven van 'goeie raad' niet zo vaak voor een echte verandering? Waarom helpt het niet als je iemand, die een situatie zus en zo ziet en zich daarin slecht voelt, vertelt dat hij het zo niet moet zien en het om die en die redenen beter anders zou bekijken? Het helpt niet een man die fobisch is op straat, uit te leggen dat die gevaren er logischerwijze niet zijn.

De vraag naar het begrijpen van een veranderingsmoment, een experiëntiële stap, is de vraag naar het begrijpen van de relatie tussen een preverbaal gevoel en woorden die 'kloppen', de relatie tussen het impliciete en het expliciete, de explicatieve relatie.

Twee mensen in een groep zijn met elkaar bezig, wat plagerig steekjes gevend over een of

andere gebeurtenis. Een ervan is wat wild, licht agressief. Ze heeft het over het moeilijke contact met haar zoon. Een derde persoon voelt dat er haar iets niet gaat, voelt vaagweg 'wellicht is ze down?' en zegt dat. Na een korte wat verbaasde blik zegt ze: "Ja". Ze kan het nu tot zich laten komen. Een tijdje later komt ze ertoe het verder uit te spreken. Het woord 'down' was precies het woord dat klikte met het 'onderhuidse' gevoel dat speelde; er verandert op zo'n moment iets binnenin, het beweegt, de persoon voelt een zekere opluchting en hij kan verder spreken.

Experiëntieel juiste woorden hebben een direct effect, en dit is iets van de felt sense. Zo'n direct effect vindt ook plaats als we soms bij het uitspreken van een of ander idee of gevoel merken hoe we plots - en dit kan evengoed in reactie op een respons van de ander - nieuwe ideeën krijgen, nieuwe en verdere associaties.

In het hiernavolgende wil ik nader toelichten wat bedoeld wordt met de zin: "To say what one feels changes it" (Gendlin, 1973a, 325), met de omschrijving van verandering als continuïteit-in-verandering, en de rol daarbij van respectievelijk de felt meaning (zorgt voor het accurate, continuïteit, authenticiteit) en het symbool (zorgt voor het creatieve) verduidelijken (Gendlin, 1962a; 1964a; 1973a).

Wat is er van het woord en wat is van de felt meaning? In een gesprek met iemand zijn we op een bepaald ogenblik aan het zoeken naar een juiste uitdrukking voor iets, een (nog) onduidelijk iets dat we niettemin duidelijk hebben als felt sense. Alle twee weten we waarover het gaat, en toch zoeken we naar de juiste woorden. Hetzelfde speelt vaak in therapie waar zowel cliënt als therapeut 'weten' wat het gevoel is, en samen zoeken naar de juiste verwoording. Die woorden kunnen dan komen zowel van de ene als van de andere. Als er geen woorden of symbolen of uitdrukkingwijzen waren zou de persoon enkel zijn vaag impliciet gevoel hebben, enkel een 'dit'. Het impliciete gevoel zoekt uitdrukking. Het proces wil vooruit. Het onvolledige proces zoekt symbolisering, zoals honger eten impliceert en inademen uitademen. Elk procesmoment impliceert een volgende beweging. Het symbool 'draagt het proces vooruit', zoals Gendlin het uitdrukt.

Maar woorden alleen zijn ook onvoldoende. Zoals we zagen in het reeds genoemde voorbeeld van de cliënt die zegt bang te zijn om in de steek gelaten te worden maar dit slechts na vele uren therapie werkelijk doorvoelt. Een woord dat klikt, bv. 'down', geeft een direct gevoeld effect op ervaringsniveau. De felt meaning reageert. En het is op dit niveau dat de persoon verandering voelt: verandering is fundamenteel en in de eerste plaats experiëntieel, lichamenlijk. Zo'n experiëntieel effect geeft een zekere fysieke ontspanning. In de felt sense ligt de norm voor het juist of accuraat zijn van bepaalde woorden. Slechts bepaalde woorden - en andere niet - zullen accuraat zijn, en de persoon het gevoel geven dat hij aan het zeggen is wat hij wil zeggen; hij heeft directe referentie om dit te controleren. De woorden zijn niet arbitrair. De felt meaning selecteert en arbitreert de symbolen. Dit gegeven leidt tot de therapeutische adviezen van specifiek luisteren, exact te responderen en de cliënt om het even welke respons te laten checken, ook woorden die bij hemzelf opkomen tijdens het focussen.

Verandering is iets van het woord en de felt meaning samen. In interactie. Of beter: in een verdere interactie, een nieuwe interactie, een verdere procesbeweging. Theoretisch uitgedrukt betekent een symbolisatie het instellen van een nieuwe functionele relatie, een verdere interactie, het scheppen van een nieuwe meaning, een in dit aspect nieuw bestaan of zijn. Immers, deze woorden zijn niet een kopie, een duplicaat van wat binnenin is; het zich experiëntieel uitspreken is niet een komen tot een louter weten van zichzelf dat men een aantal gevoelens heeft, het is niet een komen tot kennis over zichzelf maar tot een zich anders voelen, anders zijn. Niet een 'opgraven' van afgewerkte entiteiten. Gevoelens "not only emerge but also change" (Gendlin & Zimring, 1955).

Wat is het nieuwe? Bij een therapeutische interventie die klikt, gebeurt er iets bij de cliënt: hij gaat 'het' méér voelen, voller, dieper, rijker, echter; er is iets geschapen. De felt sense opent zich, ontvouwt. De persoon ziet nu duidelijker wat 'het' was, voelt het completer, èn hij ziet het nu niet meer op dezelfde wijze. Het is een her-kennen: hij weet dat hij het altijd ergens vaagweg zo gevoeld heeft, maar nu is het duidelijker en anders. De kwaliteit van het probleem is anders, de wijze van ervaren; hij is anders in dit aspect. ('Wijze van ervaren' is proces-terminologie: niet het wat - de inhoud - maar het 'hoe' is anders.) Hij zal herinneringen, associaties, omstandigheden die in verband staan met de felt referent, anders zien. Sommige expliciteert hij, andere blijven impliciet. Soms leidt een 'shift' tot vele associaties, nieuwe meanings, en daaruit weer verdere aspecten ... Een experiëntiële stap leidt tot een nieuwe felt sense; maar ook dit moet men niet mechanisch zien, als iets afgewerkt; het is immers ook: een nieuw impliceren van ..., een impliceren van verdere stappen.

Het accurate aspect enerzijds en het creatieve aspect anderzijds van de symbolisatie kunnen tegengesteld lijken. Bij de explicitering is 'het' in zekere zin niet meer hetzelfde, en toch in een andere zin is het precies wat de persoon wilde zeggen, en dit is: wat impliciet was. Een respons die zich niet richt op wat de persoon wil zeggen, helpt hem niet (vooruit). Wat hij wil zeggen is ook: hoe hij nu is, wat hij nu impliciet voelt (cf. de adviezen voor experiëntiële responsen, en hoe authentieke responsen zelf-opbouwend, identiteit-opbouwend zijn), zijn impliciete meanings, zijn identiteit. Alle 'verandering' die hiermee geen rekening houdt is vreemd, want ze is niet continuerend. De volgende stap moet te maken hebben met hoe de persoon nu is. In dit nu zit al datgene wat hij achter zich heeft aan leven en geblokkeerde aspecten, en wat hij in de toekomst legt. Het nu-moment is een impliceren van een bepaalde verdere stap; als deze interactie "... occurs, it carries the process forward into that special change which is also a continuity because it is something like what was implied" (Gendlin, 1973a, 326). Een experiëntiële stap "feels like something happening that is exactly what the previous cramped constricted way of being was the lack of" (Gendlin, 1978a, 328).

Het is een continuïteit-in-verandering. In het nu liggen verleden en toekomst. De verandering (O2-proces) is ook een 'regenereren' van het verleden (O3): men ziet 'het' nu anders. En , datgene wat geïmpliceerd was (toekomst, bv. eten) is niet langer geïmpliceerd, nù is (er) een nieuw implying Bv. studeren is een zoeken naar antwoorden vanuit wat men al geleerd heeft; vindt men iets

'interessants' dan gaat men vroegere dingen her-begrijpen, er komen nieuwe inzichten en nieuwe associaties op; maar ook nieuwe vragen.

Een experiëntiële stap komt niet uit logische deductie. Slechts terugwerkend kan men een verband leggen en 'van hieruit' uitleggen hoe men het probleem zag en waarom het zo leek. En slechts achteraf kunnen de opeenvolgende stappen in een of andere theorie ingepast worden. Een pijnlijke situatie laat zich niet oplossen door het logisch analyseren ervan en het uitdenken van de oplossing. Logica is niet iets van het ervaren, maar van de symbolisaties. De felt sense van een bepaalde probleemsituatie is ook: hoe men deze situatie nu structureert, nu opdeelt in aspecten of units. In het piekeren erover komen dezelfde probleemaspecten steeds opnieuw voor de geest maar het grondgevoel blijft hetzelfde. Het oude model, zoals Gendlin (1978a; 1980) het uitdrukt, neemt een vast geheel van units aan (mathematische units, tijdsunits, ruimte-units, chemische units) en legt verandering uit als een louter herschikken van deze onveranderde units; het nieuwe model zegt iets over 'units-making'. Het voorbeeld 'indien ik meer zelfvertrouwen had zou ik de situatie kunnen hanteren, maar ik zal geen zelfvertrouwen krijgen tenzij ik enkele successen heb ..., en ik zal geen successen hebben als ik niet méér zelfvertrouwen heb ...' toont aan dat het herschikken van deze units niet tot een oplossing kan leiden. In het denken over een probleem komt men niet tot een oplossing als men enkel de gegevens heeft, datgene wat klaar is omtrent het probleem. Men 'herkauwt', assimileert de gegevens tot men ze heeft in een felt sense en de precieze concepten niet meer nodig heeft. Voor een nieuw idee is men van de felt sense afhankelijk: plots is er een 'sense of give'; eerst nog niet in woorden; en als we het expliciteren hebben we wellicht een stap naar een mogelijke oplossing (Gendlin 1966b; Gendlin & Tomlinson 1967a). Er is een proces dat meer gebruikt dan de units. In wat 'was' vindt men nu meer aspecten; het is 'hetzelfde' gevoeld probleem, maar in andere en nieuwe units, anders 'opgedeeld', en de scène die eruit is opgemaakt is anders. We zien de situatie nu anders. Het is een nieuwe persoon-omgeving interactie.

Een veranderingsstap is niet om het even wat dat 'goed' voelt; zoals bv. pure driftontlading. Een juiste stap komt uit de felt sense van een situatie, en dit is het totale globale gevoel, alle mogelijke gedragingen die het lichaam nu impliceert. Een felt sense is holistisch (bv. de felt sense 'alles-over-John'); een felt sense totaliseert (bv. de golfspeler). Uit dit geheel waarin de vele implyings elkaar interaffecteren komt één sequens die met alle aspecten rekening houdt. Een voorbeeld (Gendlin, 1980) is de laatste lijn waarmee de kunstenaar zijn tekening afwerkt; hij trekt de lijn niet nadat hij alle andere mogelijkheden heeft overwogen en uitgedacht, maar vanuit zijn direct aanvoelen van de totaliteit waarin voor hem slechts deze lijn exact is. De onafgewerkte tekening vraagt voltooiing. Het totaliseren is ook een vooruitbewegen naar datgene wat nu nodig is. Het lichaam is een proces-eenheid, en verandering is een verandering als geheel (Gendlin, 1973a; 1976; 1978a; 1979f).

Het ervaringsproces heeft zijn eigen richting. Het is niet om het even welke 'verandering', maar wel die bepaalde verandering die inpikt op wat nu impliciet is - en dus accuraat zal zijn en 'Ja, dàt is

het' bij de cliënt ontlokt op een juiste verwoording door de therapeut - die het proces vooruitdraagt. Niet om het even welke omgeving is geïmpliceerd en laat het proces continueren. De talloze impliciete aspecten worden vooruit getotaliseerd naar een specifieke richting die kan gevoeld worden als de persoon zich de 'whole feel of now' kan toelaten, richting die een basis is voor waarden en keuzen en niet is opgelegd door externe waardenormen. Het zijn niet de doelstellingen door de therapeut bepaald, die zeggen wat goed is voor de cliënt, noch de juistheid van zijn concept, maar het al of niet op dit ogenblik experiëntieel juist zijn ervan bij de cliënt (Gendlin, 1967a; 1973a).

Accuraat of authentiek. Het creatieve is ook het accurate: na de stap ziet, voelt en is de persoon ook duidelijker wat het was, authentieker; "It is a process of change in which one becomes more truly oneself than one felt before" (Gendlin, 1973a, 342); komen de symbolen die exact 'raken' van een ander persoon, dan is er een authentieke interactie.

Verandering is vanuit een niet volledig zichzelf zijn, vanuit een in bepaalde aspecten geblokkeerd of onvolledig proces, naar een meer zichzelf zijn. Niet naar een zijn zoals iemand anders. Men kan zich niet anders voelen dan men zich voelt; een felt meaning is niet iets dat men al dan niet kan wensen. Vrijheid (Gendlin, 1966a) is niet om het even wat kunnen zijn of doen. De persoon is gebonden aan de feitelijkheid van de situatie en zijn verleden, maar een situatie is dat altijd in termen van zowel feitelijkheid als zijn overstijgen ervan. Zoals een 'het' verwoorden, ook "surpasses it" (Gendlin, 1966c) - en de situatie en het verleden liggen impliciet in 'het' - zo ook modificeert hij situaties in zijn interpreteren en handelen erin, en is het nu-proces een modificeren van het verleden. Handelen is symboliseren, betekenissen daarstellen, zijn, 'to operate upon'!

Bij een experiëntiële stap is er een zekere fysieke ontspanning, het voelt goed aan; bv. bij het terugkomen van een vergeten naam, bij een Aha-Erlebnis, op het ogenblik dat cliënt voelt 'Ja, dat is het', enz. ... Een felt sense is lichamelijk. Bij een verdriet om het verlies van iemand kan men een zwaartegevoel op de borst voelen. Een felt sense is in de buikstreek, de borst, de keel of andere lokalisaties (Gendlin, 1973a, 323). Een focusinstructie luidt: je aandacht richten op dat deel in je waar je je gewoonlijk bang, triestig, enz. voelt (Gendlin, 1978a). Het is een ongemakkelijk gevoel met een vrij specifiek karakter, in het midden van het lichaam (Gendlin, 1979f), de plaats die je kent zonder woorden, in 'body sensing', "that point where mind and body are not yet split, a fuzzy feeling of something wrong in mind-body-not-yet-split (...), the body sense of some meaning" (1977a, 129). Spanningen kunnen van plaats veranderen in het lichaam (Gendlin, 1977a). De fysieke ontspanning of opluchting kan zich laten voelen over het gehele lichaam of in de buik, de borststreek of het verdwijnen van het toesnoeringsgevoel in de keel (Gendlin, 1978b). Dit is ook duidelijk in de fysieke spanning voor en de opluchting na een examen, de worsteling van de schrijver bij een bepaalde paragraaf en de tevredenheid als het lukte te zeggen wat en hoe hij wilde. Ellenberger (1970) spreekt van 'creatieve ziekte' bij bepaalde kunstenaars en wetenschapsmensen tijdens de perioden van intense preoccupatie met een bepaald idee, die vrij snel verdwijnt zoals bij Freud met de publicatie van "De droominterpretatie".

Gendlin beschrijft hoe men het bij de cliënt uiterlijk kan merken wanneer een interpretatie "a distinct and impactful emergence" teweeggebracht; uiterlijk kan men zijn gezicht tot leven zien komen of is er bv. een diepe zucht; innerlijk voelt de cliënt een 'ontvouwen', een 'zich openen' (Gendlin, 1977b, 296).

Hij beschrijft het als iets dat meestal de woorden voorafgaat, een kort ogenblik (Gendlin, 1964a; 1969; 1979h). Men kan 'het' plots verliezen wat men wilde zeggen, het komt terug; er is een duidelijk voelen van deze shift, maar je zegt het daarom niet direct. De verandering vindt essentieel plaats op het niveau van het preverbale preconceptuele ervaren van het lichaam; de felt sense beweegt. "Usually not until the body solves the problem so that the body is as the solution requires can we live that solution in external steps, steps of thought, or calculation" (Gendlin, 1978a, 339). Dan komen de woorden of de handelingen vanzelf, op geleide van de nieuwe impliciete felt sense. De stappen gaan niet van concept naar concept, maar van concept naar ervaren naar concept (Gendlin, 1967e).

Het gevoel van 'ontvouwen' wordt 'body shift' genoemd om aan te duiden dat het niet iets is in de analyserende rationele geest, niet iets van denken, van kennis. Maar iets van het ervaren, van het lichaam, van de totale persoon. "The body shift, the change in a felt sense, is the heart of the process" (Gendlin, 1978b, 26). Het diepere proces is de verandering: er is een opkomen van iets-nog-niet-in-woorden, en dan komen de woorden. Het is niet iets van de woorden, van de concepten, van de symbolen; de verandering is niet wat er gezegd wordt maar het levend proces van te spreken, het (hoe) ervaren van wat gezegd wordt. Niet het denken over het verschil dat het ontvouwen heeft teweeggebracht, niet het 'inzicht' maar het ontvouwen zelf verandert de persoon in al deze aspecten (Gendlin, 1964a). Cognitieve kennis alleen bewerkstelligt geen verandering; het uitleggen van een dynamische diagnose aan de cliënt maakt hem niet anders. Concepten of symbolen zijn 'tools' die wel nuttig zijn maar experiëntieel moeten gebruikt worden. In verandering gebeurt er veel meer dan het zich cognitief realiseren; overigens veel van het nieuwe blijft impliciet. Verandering is in de eerste plaats een zich anders voelen t.a.v. een bepaalde situatie, en niet zozeer een weten van nieuwe dingen over zichzelf; niet een 'weten wat', maar een 'weten hoe'. "Insight is a byproduct" (Gendlin, 1964a, 145; 1978b, 68).

Het cognitieve is niet de shift, maar is er wel een aspect van; er is een soort 'transfer' van "bodily sensed knowledge (...) to the level of conscious awareness " (Gendlin, 1978b, 26). Ook als deze 'inhoud' niet plezierig is - en dit alles is het duidelijkst in het proces van focussen - dan nog voelt de stap goed aan. Vanwaar komt dat gevoel van ontspanning? Uit twee bronnen: 1) de kennis is nu beschikbaar en bruikbaar om het probleem op te lossen; maar vooral 2) ook al kan men dat niet, dan nog doet de 'act of pinpointing it' het gehele lichaam beter voelen. Bv. iets vergeten zijn is een lichamelijk weten, maar men weet nog niet wat; vindt men het, dan is er ook een goed aanvoelen, al kan men het niet in de eerste dagen in orde brengen als men bv. op reis is. Na een focussessie is bv. de spanning die eerst over het gehele lichaam diffuus verspreid was nu gelokaliseerd in een felt sense en

is de rest van het lichaam ontspannen (Gendlin, 1978b).

Een shift gaat ook gepaard met een diepe emotionele herkenning; men weet dat men het altijd ergens vaag zo gevoeld heeft, maar nu ziet en voelt men het compleet (accuraat), én men ziet het nu niet meer op dezelfde wijze (beweging) (Gendlin, 1964a).

Dit gevoel van fysieke ontspanning verwijst naar het feit dat het lichaam een levensonderhoudend systeem is dat altijd streeft naar betere adaptatie, naar het zich beter voelen (Gendlin, 1967a; 1978a; 1978b). Het lichaam, niet de dokter, geneest zijn wonden. Veranderen is: naar een meer authentiek zijn, een zijn wat men is. Het ervaringsproces actualiseert zich in opeenvolgende interactionele sequensen; het heeft zijn eigen richting. Gendlin spreekt van de "inner wisdom of the body" (Gendlin, 1964a). Als men het toelaat beweegt het vanzelf; de felt meaning is actief, het is een zichzelf voortstuwend proces. Bij het focussen is de instructie voor de cliënt: toelaten dat een felt sense zich vormt en beweegt; en voor de therapeut in het gesprek: het proces zijn gang laten gaan, niet in de weg staan maar integendeel ervoor zorgen dat tussenkomsten direct refereren aan de felt sense van de cliënt, naar wat nu geïmpliceerd is. De notie van het zichzelf vooruitdragend proces vindt men ook in de stelling van de hiërarchie van procesaspecten: bepaalde procesaspecten moeten eerst gesymboliseerd worden voordat bepaalde andere procesaspecten daardoor 'in proces kunnen komen' of impliciet gaan functioneren, en dan ook kunnen gesymboliseerd worden (Gendlin, 1964a; 1974a).

Er zijn een aantal research-studies verricht op deze body-shift. Bij onderzoek (Gendlin & Berlin, 1961) waarbij de subjecten instructies kregen (a) voor continu refereren aan problematische persoonlijke gevoelens, naast instructies (b) voor het continu richten van de aandacht op een extern object of discontinue interne aandacht op verschillende data, en instructies (c) om te spreken (zowel discontinuïteit als externe aandacht), vond men in de a-conditie een significante spanningsreductie, uitgedrukt in een verhoogde huidweerstand en een kleiner aantal galvanische huidresponsen. Men vond hierin een aanduiding dat voorspellingen over de 'galvanic skin response' niet alleen gebaseerd kunnen zijn op de bedreigende inhoud, maar dat ook het soort psychologisch proces een belangrijke factor is. In een identiek onderzoek bij kinderen kwam Keelin (1973) tot dezelfde bevindingen. Uitgaande van de idee dat deze gegevens een verhoogde parasympathische activiteit suggereren werd de hypothese dat er in deze condities ook een pupilconstrictie moet optreden onderzocht en bevestigd (Bernick & Oberlander, 1968).

In een onderzoek met EEG tijdens focussessies toonde Don (1977) aan dat er een significante amplitudo-toename is van de alfa-golven (overeenkomend met een gerelaxeerde waaktoestand) op de momenten van een 'positieve' felt shift (momenten van psychologische 'beweging'): met name gedurende een interval van één à twee seconden juist voor het optreden van de 'bewuste shift' of het 'inzicht'; en een significante daling van het amplitudo op de momenten van wat hij 'negatieve' shifts noemt (momenten van vastzitten of de momenten waarin de subjecten de minste psychologische beweging ervaarden). In verband met deze 'positieve' shift spreekt Don (binnen een cybernetisch

model van het centraal zenuwstelsel) van een integratie van hogere orde in de hersenen, een soort reorganisatie die, aldus een editoriaal commentaar (*Brain/Mind Bulletin*, 1977) "may reflect the analytical left hemisphere's recognition and definition of a problem that heretofore had been known only to the more diffuse process of the mute right hemisphere, which deals first with novel information - i.e. an unresolved conflict. The emergence of a precise word or phrase and the simultaneous relief suggests a sudden 'knowing' in both hemispheres, which is consistent with the EEG shift".

Gendlin & Tavis (1970) en Gendlin (1978b; 1978c) citeren een studie van Gorney en Tobin uit 1967 die gegevens bestudeerden van 70-jarige ouderlingen die 10 jaar vroeger waren getest met een 100-tal meetinstrumenten. Op de antwoorden van deze mensen toen op vragen omtrent hun gevoelens pasten de onderzoekers de ervaringsprocesschaal toe en vonden dat de hoge scores predictief waren voor de mensen die langer hadden geleefd; geen enkele andere maat had deze voorspellende waarde. Een mogelijke verklaring voor de bevinding is dat de langerlevenden diegenen zijn die er beter in slagen de 'live review' te verwerken.

Een symbolisering is tweezijdig: zowel symbool als felt meaning spelen een rol. "Omwille van die tweezijdigheid zijn er vele mogelijke exact accurate symbolisaties" (Gendlin, 1962a, 121), is het mogelijk een felt meaning op vele wijzen te symboliseren. Immers, de norm voor 'juist' ligt in de felt meaning, of beter: in de respons ervan. De juistheid van het symbool is van een andere orde, de logische orde; het is een conceptuele juistheid. Zo is het mogelijk dat psychotherapeuten uit verschillende scholen, elk in hun eigen taal een formulering kunnen scheppen die exact 'raakt'. Concepten uit om het even welke theorie kunnen gebruikt worden in therapie, als ze experiëntieel gebruikt worden (Gendlin, 1974b). Symbolen kunnen woorden zijn, maar ook handelingen, beelden, situaties, responsen van iemand anders; kunstenaars drukken zich uit in proza, poëzie, beeldhouwen, muziek, enz.. En omgekeerd is iets dat kan raken niet alleen een woord, maar ook een persoon, een situatie, een toneelstuk. Een cliënt kan men een rollenspel voorstellen, of hem vragen het uit te beelden hoe hij zich in de groep voelt; gaat hij in een hoek wegkruipen dan is dit niet alleen een situatie die uitdrukt hoe hij zich voelt, maar deze uitdrukking kan een gelegenheid zijn om nu pas tenvolle bij zijn gevoel te komen en ermee te werken. Er zijn verschillende wijzen waarop het ervaren kan 'voortgedragen' worden; het is nog onbekend of deze verschillende modi even effectief zijn voor iedereen en of ze dezelfde effecten hebben (Gendlin, 1962a; 1969b). Maar de regel is altijd: is er experiëntieel effect? Bij het focussen bv. is het laten opkomen van een beeld uit een felt sense (die zich niet opent in woorden) een krachtig hulpmiddel om verder te komen. Dit is het niet als men steeds maar beelden laat volgen op beelden, zoals ook alleen-maar-woorden geen experiëntieel effect zal hebben. De volgende stap is altijd: terug naar het ervaren; welk lichamelijk gevoel geeft dit beeld? En dan kan er een shift zijn en komen de woorden vanzelf (Gendlin, 1978b; 1979c; Gendlin & Olsen, 1970).

Deze relatie tussen het impliciete en het expliciete wordt omschreven als de explicatieve

relatie, nl. de relatie tussen een specifieke verwoording of handeling en de gevoelde verandering in een felt sense.

In het voorafgaande kwamen reeds meerdere aspecten hiervan aan bod. Een aantal ervan worden nog eens op een rijtje gezet in een omschrijving van de karakteristieken van een 'goede' explicitering. Wanneer is een verwoording fenomenologisch gegrond? Aan welke kenmerken is een 'lifting-out'-effect van bv. een interpretatie te herkennen (Gendlin, 1965a; 1973b; 1976; 1977b)?

- een 'goede' explicatie brengt de persoon ertoe een bepaald aspect dat hij tevoren niet had gemerkt, nu direct te merken; hij is 'zeker' dat het nieuwe aspect tevoren impliciet was: "Ik heb het altijd ergens geweten ..."; en eens onderscheiden kan het aspect niet direct opnieuw onbestaande gemaakt worden. Deze drie kenmerken zijn iets van de felt sense en niet van de woorden, die tot dit effect leidden maar ze zijn niet totaal onafhankelijk van de woorden; de symbolen waren nodig.
- zo'n direct gevoeld gegeven kan de persoon toelaten de formulering die ertoe leidde te verwerpen en een betere te vormen; niettemin was de eerste formulering nodig om tot het nieuw gegeven te komen; ze was belangrijk voor de vooruitgang.
- het 'ontdekte' gegeven is vaak in staat om verder te leiden tot nieuwe aspecten, en aspecten binnen aspecten; die niet konden afgeleid worden uit de verwoording; de stappen continueren.
- dit vooruitgaan is niet een logisch vooruitgaan: de volgende stap is niet een logische implicatie van de uitlokkende conceptualisering; wel kan men retrospectief (vanuit de nieuwe positie) verbanden leggen en uitleggen hoe men het probleem gezien heeft en waarom het zo leek (Gendlin, 1978a).

Deze kenmerken hebben belangrijke consequenties voor het gebruik van concepten in therapie. De therapeut moet de attitude hebben van te kijken wat zijn interventie bij de cliënt teweegbrengt; hij moet dit spoor volgen en niet datgene wat uit zijn concept 'moet' volgen (Gendlin, 1974b).

De explicatieve relatie is het sluitstuk van de experiëntiële filosofie. Deze expliciteert de relatie tussen ding en benadering, tussen feeling en symbool, tussen fenomeen en theorie, model, concepten. Het is een theorie over het proces van symbolisatie of theorievorming, over het proces van verdere symbolisatie of verdere theorievorming; hoe een nieuwe theorie over een fenomeen zich verhoudt tot de vroegere theorie. Conceptualisering is niet het ervaren zelf maar afgeleiden ervan, én ze zijn een verder scheppen ervan.

Gendlin stelt zijn notie van 'creation of meaning' gelijk aan Kuhn's (1962) notie van 'wetenschappelijke revolutie'. Gendlins theorie van de persoonlijkheidsverandering en zijn experiëntiële psychotherapie zijn toepassingen van zijn grondfilosofie. Hij noemt de experiëntiële methode 'a method of methods' (Gendlin, 1974a, 211).

Deel II Goed en slecht functioneren

In het eerste deel werd ingegaan op het begrip ervaren, op het functioneren van de persoon in het algemeen en op het veranderingsproces. In dit deel wordt uiteengezet hoe het al dan niet goed functioneren specifiek kan begrepen worden. De therapeutische techniek 'focussen' wordt voorgesteld in het begin van dit deel enerzijds als concrete toepassing van wat in het voorgaande over verandering werd gezegd, en anderzijds als aanloop naar de uiteenzetting over het 'goed functionerend zelf'.

Focussen

Effectieve verandering tijdens psychotherapie is een gebeuren op experiëntieel niveau. Woorden of handelingen alleen doen het niet. De cliënt die externaliseert of rationaliseert of spreekt over gevoelens, verandert weinig. Hij moet met meer werken dan hij kan begrijpen. De mate waarin cliënten experiëntieel werken in therapie kan gemeten worden met de ervaringsprocesschaal (Gendlin & Tomlinson, 1967a & 1967b), die verschillende verbeteringen onderging (Klein, Mathieu, Kiesler & Gendlin, 1973).

Dat een subjectief gebeuren als 'werken op ervaringsniveau' kan gemeten worden, lijkt tegengesteld. Nochtans een individu is nooit puur subjectief of puur iets binnenin, maar een leven-in-de-wereld; en aldus hebben subjectieve verschillen observeerbare aspecten. Eens gearticuleerd kan elk facet van het ervaren 'operationeel' gemaakt worden (Gendlin, 1973a). Observeerbare variabelen van de mate waarin cliënt's woorden refereren aan gevoeld ervaren zijn bv. de onmiddellijkheid waarmee hij gevoelens direct uitdrukt, in plaats van een louter spreken over gevoelens, of de mate waarin de directe referent zijn verwoordingen leidt: volgt deze zin op een puur logische manier uit het voorgaande, of is zij een verdere beschrijving van een zelfde situatie, of is er tussen de zinnen een 'felt connection'? (Gendlin 1961a; Gendlin & Tomlinson, 1967a). De mate waarin cliënt direct refereert tussen de zinnen kan o.m. uit zijn verbalisaties worden afgeleid. Aspecten van de wijze van ervaren kunnen observeerbaar en meetbaar gemaakt worden en in variabelen op een schaal vastgelegd. De ervaringsprocesschaal meet effectief therapiegedrag, datgene wat leidt tot een succesvol resultaat. Psychotherapieresearch kan zich niet beperken tot het meten van de outcome alleen, of het vergelijken van een voor- en nameting van twee toestanden (inhouden). Er moet ook bepaald worden of datgene wat aanleiding was tot een succesvol effect, psychotherapie was (Gendlin & Tomlinson, 1967a; Gendlin, 1970b).

Bij zo'n onderzoek (Gendlin, Beebe, Cassens, Klein & Oberlander, 1968) ging men uit van de hypothese dat het effectief therapiegedrag toenam in de loop van een psychotherapie, als resultaat ervan. De resultaten bevestigden dat het succes van een therapie positief correleert met het op experiëntieel niveau werken van de cliënt. Maar een tweede bevinding was dat het experiëntieel

niveau van de cliënt weinig of niet (gemiddeld een halve stap op de zeven-stappen-schaal) toeneemt tijdens een therapie; de veronderstelling dat alleen psychotherapie dit 'focusgedrag' bewerkstelligt moest men laten vallen. Dit impliceerde dat succesvolle cliënten het op de een of andere manier reeds konden, en dat succes reeds vanaf de eerste sessies kon voorspeld worden. De vraag stelde zich dan ook of datgene wat succesvolle cliënten binnen zichzelf doen, deze inner act, kon omschreven worden en als een vaardigheid aan anderen kon worden aangeleerd. Een belangrijk deel van zijn werk heeft Gendlin - samen met anderen - gewijd aan het opstellen van focusinstructies. Hij kwam tot de vaststelling dat de vaardigheid kan worden aangeleerd en hij is ervan overtuigd dat iedereen het kan leren (Gendlin, 1969; 1974a; 1978a). Zijn boek 'Focusing' (1978b) is daar volledig aan gewijd. Hij beschrijft focussen daarin in termen van zes bewegingen die ik ter kennismaking in verkorte vorm weergeef:

1° beweging: een ruimte vrijmaken

Enkele ogenblikken licht relaxeren.

Ontvankelijke interne aandacht aan dat bijzondere deel van je waar je je gewoonlijk droevig, bang of blij voelt.

Kijk wat er komt.

Als er iets komt, ga er niet in; laat een kleine ruimte tussen jou en dat.

Kijk en wacht op wat er nog komt; gewoonlijk zijn er verschillende dingen.

2° beweging: het probleem voelen

Laat het probleem dat nu het zwaarst aanvoelt naar voren komen. Ga er niet in; hou het op een kleine afstand. Sta niet stil bij een van de vele aspecten van dit ene ding. Maar tracht te komen bij hoe het probleem in zijn geheel voelt, bij 'dat alles' (één min.).

3° beweging: de kern vinden

Hou je aandacht bij het totale gevoel van 'dit'. Kijk of er één specifiek gevoel naar boven komt. Laat je aandacht bij dit ene gevoel (één min.). Wacht en laat woorden of beelden komen vanuit het gevoel (één min.).

Als het gevoel beweegt of verandert, volg het (één min.).

4° beweging: labeling

Neem wat er nieuw is, nu, in het gevoel van 'het'. Probeer enkele nieuw woorden of beelden die omvatten waar je huidig gevoel allemaal over gaat, een woord of een beeld dat zegt wat er nu voor jou nieuw is (één min.).

Geven deze iets nieuws, kijk wat het is.

Laat de woorden of beelden veranderen tot ze juist aanvoelen (één min.).

5° beweging: checken vanuit het gevoel

Controleer je woorden of je beeld, of ze 'kloppen'; wacht op het antwoord.

Blijf een tijdje bij dit gevoel van juistheid (één of twee min.).

6° beweging: nieuwe ronde vanaf de 2° beweging

Wat is de felt sense onder datgene wat je zojuist vond (bv. hulpeloos? Wat is de totale felt sense, wat is 'dat alles omtrent hulpeloosheid'?).

Dit is slechts een ruwe schets van wat focusinstructies kunnen zijn. Gendlin pleit ervoor dat ieder zijn eigen manier ontwikkelt om instructies op te stellen en te geven; zelf probeert hij de methode steeds meer te verfijnen (Gendlin, 1979b; 1979c; 1979f). En ook anderen ontwikkelden eigen variaties om deze 'inner act' aan te leren; de meeste zijn nog ongepubliceerd (Boukydis Z., 1979; Olsen, 1978a; 1978b; Hinterkopf, 1980).

Het leren focussen vergt zoals elke vaardigheid oefening, vaak ook omdat diepgewortelde gewoonten van omgaan met zichzelf moeten overwonnen worden. Sommige mensen leren het snel, anderen traag, soms kost het weken of maanden. Eenmaal men het kan, gaat het proces vanzelf en moet men het niet meer opdelen in stappen (Gendlin, 1978b).

Wat is deze bijzondere soort interne aandacht? Het is niet de gewone manier van omgaan met een persoonlijk probleem; deze kan verkeerd zijn om twee met elkaar samenhangende redenen: a) de wijze waarop en b) datgene waar de aandacht op gericht is. Dit kan zijn: a) een zichzelf toespreken in de zin van het trivialisieren van de moeilijkheid, of: "Ik moet me erover zetten"; of zelfkritiek: "Ik moet volwassen zijn"; een wegzinken in de emotie; of juist integendeel zich vermannen en het gevoel wegduwen; een overlopen van het lichaam, zoekend waar men fysiek iets zou voelen; zoeken naar een verklaring, analyseren, een etiket plakken op zijn beleving. Het kan ook zijn b) een steeds opnieuw overlopen van de feiten en de gebeurtenissen (dit zijn enkel de gegevens die, zoals aangetoond in het eerder gegeven voorbeeld van problem-solving, niet leiden tot een oplossing); aandacht geven aan de gevoelens die men al kent of aan de gedachten en emoties die in het probleem liggen. Dit zijn de stukken waarin het probleem reeds is opgedeeld (gesymboliseerd), de gegevens, de inhoud, de wijze waarop het nu gestructureerd is.

Focusaandacht is iets anders. Elk probleem heeft talloze aspecten, die men niet alle als dusdanig expliciet in zijn geest kan hebben, maar wel kan voelen, kan hebben als een totale globale felt sense, van 'dat alles', zoals de felt sense 'alles-over-John'. Niet de delen maar het geheel. Het is de open interne vraag naar: hoe voelt 'dat alles', wat doet de gehele situatie mij? Een manier om dat te doen is zich voor te houden 'Ik voel me totaal oké (omtrent dat gehele ding)' en dan te wachten; er vormt zich een ongemakkelijk gevoel, lichamelijk, een felt sense: vaag, niet-in-woorden, niet opgedeeld, maar globaal, de impliciete complexiteit omvattend. Dit is de 'body sense' van het geheel van het probleem, en dit is niet enkel fysiek, niet enkel een fysiek gevoel maar een gevoel van een probleem. Niet enkel gespannen schouders, maar de betekenisvolheid van de spanning, en die is niet gevoeld in de schouders maar in 'het centrum' van het lichaam. Het is een 'body sense' van een situatie, het is een felt meaning (Gendlin, 1969; 1977a; 1978b; 1979f; Gendlin & Tavris, 1970). Hieruit laat zich ook de andere wijze van omgaan met zichzelf verklaren: een felt sense komt vanzelf als de persoon er ruimte voor laat.

Focussen is een felt sense zich laten vormen en bewegen; het is immers niet iets dat onder bewuste controle staat. En, het is ook een toelaten, een accepterende verwelkomende attitude voor wat er kan komen. Voor wat Gendlin (1978a) ook noemt het kind-deel van zichzelf, het creatief deel, sexueel deel, het spiritueel deel, het imaginatief wijder kosmisch deel; het innerlijke zelf dat niet kan spreken als er constant zelfkritiek is, de negatieve sociale attitude van de cultuur voor dit aspect van de persoon, door hem geïnternaliseerd. Hinterkopf & Brunswick (1975) en Brunswick, Hinterkopf & Burbridge (1975) spreken van het ontwikkelen van een 'internal listener', een attitude tegenover zichzelf zoals een goede luisteraar die zou hebben. Dit toelaten is "itself already an overcoming of every stoppage" (Gendlin, 1974b, 238), een toelaten dat het lichaam dat verder wil leven op een adaptieve wijze 'zijn werk kan doen'.

Dit 'komen' van een felt sense vraagt tijd: ongeveer dertig seconden. En eenmaal men een felt sense heeft, is een van de belangrijkste instructies de aandacht erbij te houden, "the vital silent periods" (Gendlin & Tavis, 1970), opdat het 'inward processing' kan gebeuren. Dit 'erbij zijn' is ook: een kleine afstand houden, niet erin verzingen en ook niet ervan wegluchten. Het is ook receptief: niet woorden erop drukken, maar woorden laten komen; en woorden checken. De felt sense laten antwoorden. En dit geldt evenzeer voor de reactie op een interventie van de therapeut. Deze vitale periodes worden zeer vaak overgeslagen; een reactie van de cliënt als 'Ik zie het, ik ben bang. Waarom ben ik bang?' gaat te snel. De cliënt kan zijn probleem vertellen zover als hij het kent, maar therapie begint na het verhaal op het punt waar er een onduidelijk gevoel is, het punt dat hij zo gemakkelijk overslaat; de taak van de therapeut is vaak de cliënt te doen vertragen en hem er doen bijblijven. Het is een experiëntieel gebeuren dat zijn tijd moet krijgen en veel meer dan "woorden, woorden, woorden" (Gendlin, 1974b; 1977a; 1978b).

Wat er tijdens het proces van deze 'inner act' gebeurt wordt beschreven in vier fasen (1964a): 1° het direct refereren op het globale gevoel van de moeilijkheid, op de gevoelde betekenis die de hele kwestie voor hem heeft. De persoon vindt een vage massa, er zijn geen woorden voor. Vóór het direct refereren kan hij angstig zijn, maar eens hij contact ermee heeft verminderen de angst en de spanning, dit terwijl hij 'het' gewoonlijk sterker en levendiger gaat voelen; verliest hij contact met de felt sense dan neemt de angst terug toe. Dit is niet verwonderlijk want direct refereren is een vorm van symboliseren, een kleine adaptieve stap. 2) Het ontvouwen. De felt sense opent zich. Na de open vraag: wat is het ergste daarin? de kern? het belangrijkste?; of op de instructie: laat een specifiek gevoel naar boven komen; en na het wachten. Dit kan ook via een beeld. Het ontvouwen kan plots komen of geleidelijk, stap voor stap. Het gaat gepaard met een fysieke ontspanning en een emotionele herkenning. Met het zich openen van de felt sense of kort erna komen de woorden. Alhoewel de derde en vierde beweging kunnen samenvallen is het advies alvast: laat woorden komen vanuit het gevoel. De inhoud kan onplezierig zijn, en toch treedt die ontspanning op. 3) Globale toepassing: de vele aspecten, herinneringen, situaties, die in verband staan met de felt referent zijn nu anders in kwaliteit, de wijze van ervaren is anders. Het is een brede en globale verandering; dit blijkt het

volgende uur of de volgende dagen; zijn gedrag is verschillend. Vele van deze verbanden denkt hij niet expliciet, en toch zijn ze veranderd: ze functioneren impliciet. Het is niet het denken over het verschil dat teweeggebracht is, maar het ontvouwen zelf dat hem verandert in deze aspecten. 4) De referent beweging (content mutation): hij vindt na deze bewegingen een nieuwe felt sense die verschillend aanvoelt, en het gehele proces kan opnieuw beginnen. De aandacht en het symboliseren tenderen die richting te volgen die door de referent-beweging gemaakt wordt.

De vier fasen zijn een manier om het proces te formuleren. Vaak verloopt het in niet zo duidelijk te onderscheiden stappen. De realiteit is ook dat een probleem zich zelden laat oplossen in één focussessie; vele stappen kunnen nodig zijn; het proces kan vele maanden vergen: "There are layers beneath layers beneath layers" (Gendlin, 1978b, 32). Therapie is een proces. De zelfexploratie van het individu heeft een geordend en hiërarchisch karakter; bepaalde procesaspecten moeten eerst gesymboliseerd worden voordat andere aspecten in proces kunnen komen, impliciet gaan functioneren en symboliseerbaar worden; dit is de 'wet van reconstitutie' van het proces (Gendlin, 1964a).

Het vertragen en leren blijven bij wat niet duidelijk is, is één ingangspoort voor de therapeut om de cliënt het focussen aan te leren in de eerste sessies. Er wordt vooral gewerkt aan de hand van instructies. Men kan uitleggen wat een felt sense is aan de hand van voorbeelden die rechtstreeks het ervaren van de cliënt aanspreken, hem tonen hoe hij daarbij interne aandacht gebruikt, hem experiëntieel trachten duidelijk te maken hoe men een probleem als een geheel kan voelen, dat men de kern vanuit dit lichamelijk voelen kan laten naar voren komen (men denkt gewoonlijk dat men dit weet of men beslist wat het belangrijkste is), dat woorden kunnen komen vanuit een gevoel en dat sommige woorden een gevoeld effect hebben (Gendlin, 1969).

Gendlin (1978b; 1979b) beschrijft uitvoerig en vindingrijk hoe men deze instructies begrijpelijk kan maken en wat men kan doen om bij een gevoel te komen; en vooral wat men kan doen als het moeilijk is een felt sense te vormen of als er geen body shift gebeurt. Hij toont hoe en wanneer hij het gebruikt in psychotherapie, ook bij iemand die weinig introspectief is (Gendlin, 1974a; 1977a; 1978a; 1978b; 1979a; 1979f; Gendlin & Hendricks, 1972). Als de cliënt bang is om te focussen, of als hij wil stoppen tijdens het focussen wordt deze weerstand gerespecteerd en wordt ermee gewerkt: "Wat is het totale gevoel van deze onmiddellijk gevoelde barrière?" (Gendlin, 1969; 1978b). Soms ook moet het leven van de cliënt beter gaan vooraleer hij bereid is te kijken op zijn gevoelens; dan worden andere methoden gebruikt zoals bv. een operant programma om zijn sociaal contact te verbeteren (Gendlin, 1977a).

Een lichte mate van relaxatie kan het beginnen focussen vergemakkelijken maar deze moet kort zijn en mag niet te diep gaan; focussen is immers enerzijds een loslaten, een laten gebeuren, maar anderzijds ook een actief blijven bij wat komt (Gendlin, 1969; 1978b; Weitzman, 1967). Zoals reeds vermeld is het gebruik van de verbeelding een krachtig hulpmiddel om tot een ontvouwen te komen,

als het op een bepaalde manier wordt gebruikt (Gendlin & Olsen, 1970; Gendlin, 1978b; 1979c). Focussen kan aangeleerd worden in groep (Weddig, 1974; Gendlin, 1977a; Hendricks, 1978; Olsen, 1978a & 1978b), maar het best in individueel contact (Gendlin, 1979b). Eens dat men het kent, kan men het alleen, maar de aanwezigheid van een betrokken luisteraar kan een hulp zijn; dit verwijst naar de tweede fundamentele dimensie van psychotherapie naast het experiëntieel proces bij de cliënt, met name de relatie. Er is een vragenlijst ontworpen aan de hand waarvan de cliënt het effect van de instructies op hem evalueert, antwoorden die dan door onafhankelijke beoordelaars worden gescoord volgens een vierpuntenschaal (Gendlin, Beebe et al., 1968; Gendlin, 1969).

Het is niet verwonderlijk dat de focusvaardigheid een essentieële factor is in creativiteit, en onderzoek bevestigde dit ook (Gendlin, Beebe et al., 1968); de techniek wordt gebruikt om de vaardigheid van het creatief schrijven te verbeteren (Bonime, 1979; Perl & Egendorf, 1980). Het wordt toegepast bij problem-solving en decision-making (Gendlin, 1971; Kantor & Zimring, 1976; Weiss, 1977; Wilkins, 1976), in healing, in psychotherapie bij kankerpatiënten (Gendlin, 1978c; Olsen, 1981). Een variante van focussen wordt gebruikt bij kinderen (Santen & Koopmans, 1975) en bij zwakzinnige psychotici (Prouty, 1976; 1977; Hook, 1980). 'Listening-' en 'focusing'-vaardigheden werden aangeleerd aan chronisch schizofrene patiënten (Hinterkopf & Brunswick, 1975; 1979). Gendlin tenslotte bespreekt het verband en de verschillen tussen focussen en zelfhypnose (1979g), meditatie (1979d), en de relatie met spiritualiteit (1979c). Hendricks en Cartwright (1978) vonden o.m. dat het experiëntieel niveau van dromen correspondeert met het experiënteel niveau in waaktoestand en konden de hypothese van een negatieve correlatie tussen droomervaringsniveau en 'defensiveness', gemeten volgens de Leary-procedure, niet bevestigen. Summers (1980) van de andere kant komt tot de conclusie dat mensen met focusvaardigheid minder defensief zijn dan niet-focussers, en bevestigt de bevinding (Gendlin, Beebe et al., 1968) dat er geen relatie is tussen de focusvaardigheid en aangepastheid of de ernst van de problemen. Er is blijkbaar een onderscheid te maken tussen de mate waarin de persoon de vaardigheid bezit en de mate waarin hij ze gebruikt.

Wijze van ervaren

De vraag naar de karakteristieken van een al dan niet goedlopend proces is een hoe-vraag en niet een wat-vraag. Als een persoon veranderingsstappen doormaakt in zijn beleven van een situatie dan gaat hij die situatie anders zien: er is een nieuwe scène. En hij gaat zichzelf anders beleven. Hij voelt zich beter. Verandering is in de richting van beter functioneren, en de norm voor beter ligt in de persoon. De nieuwe wijze van ervaren voelt goed en juist aan. Wat is het verschil tussen - om het rudimentair uit te drukken - goed en slecht functioneren?

Functioneren is interactioneel, interactie tussen feelings en symbolen. Symbolen kunnen er slechts zijn in interactie met impliciete meanings. In het opnemen, interpreteren, begrijpen van een situatie functioneren talloze betekenissen impliciet, en dit is de wijze waarop het vroeger geleerde hier

nu is; deze paragraaf is voor de lezer (hopelijk) begrijpbaar vanuit wat voorafging. De andere beweging (explicatie, comprehensie), de reactie op de situatie, komt uit de felt sense van die situatie; gedrag, handelen, spreken, enz. vinden grotendeels plaats op geleide van impliciet functionerend ervaren, op geleide van het preconceptueel, niet geëxpliciteerd, experiëntieel juist aanvoelen. Gendlin (1974b, 333) omschrijft goed functioneren als "a zig-zag in which one alternately openly encounters circumstances, people, words and ideas, but then refers to a full inward bodily sensing of all that, and again a coming outward from that".

Slecht functioneert de persoon die in een ander bv. steeds een autoriteit of een rivaal ziet (Gendlin, 1964a). Hij ziet slechts deze aspecten bij de ander en vele andere aspecten niet. Het nieuwe van dit nieuw contact ziet hij niet. Het is niet een volle interactie. Een aantal symbolen 'ziet' hij niet, en dit betekent ook dat er bij hem geen impliciete meanings voor zijn of dat hij eraan voorbijgaat, ze niet toelaat en dus ook de nieuwe symbolen niet toelaat. In de plaats daarvan structureert hij analoge situaties altijd op dezelfde wijze; in de plaats van een reëel contact ervaart hij zijn oud gekend patroon uit het verleden: zijn ervaren is structuregebonden.

Na een of meerdere veranderingsstappen is er een nieuw en ander aanvoelen, een nieuwe scène. Hij ziet nieuwe dingen, er zijn meer en nieuwe impliciete meanings van waaruit hij de situatie nieuw en verder structureert. Er is een nieuwe verdere interactie tussen persoon en omgeving, tussen feelings en symbolen. 'Het' is voller, rijker, onmiddellijk, concreet, tegenwoordig. Dit zijn kenmerken van optimaal impliciet functioneren: talloze impliciete betekenissen interageren met de nu-situatie, om ze te interpreteren, en erop te reageren. De persoon voelt zich ook nieuw in de situatie, meer betrokken, meer levend, meer zichzelf. Hij kan nu anders handelen, van-zelf-sprekend; hij kan de oplossing zijn.

In een goed functionerend proces neemt de persoon tenvolle op en kan hij vanuit zijn impliciete felt meanings authentiek, juist, accuraat, handelen. In de mate dat het ervaren impliciet functioneert kan hij zijn eigen ervaren vooruitdragen, symboliseren met zijn eigen gedrag; deze interactie is het zelfproces of het zelf. In de mate dat hij het kan, in de mate dus dat de interactie met zijn 'omgeving' volledig is, is hij een separaat en onafhankelijk individu. In de aspecten waarin hij zijn proces niet kan vooruitdragen, heeft hij daartoe responsen van een ander nodig, en is hij niet separaat (Gendlin, 1964a; 1966c). Dit onderstreept het belang van de relatie in psychotherapie.

Structuregebonden ervaren

In plaats van de ander te zien zoals die is, in de plaats van vollediger en opener in de relatie of de situatie te zijn en te reageren met alles wat hij is, in plaats van wat er nu gaande is, ervaart de persoon die vastzit een patroon uit het verleden, repetitief een zelfde, schrale, oude vaste structuur, 'frozen whole' (Gendlin, 1964a). Dit is de structuregebonden wijze van proces. Hij ervaart iets uit het

verleden, niet wat er nu gaande is. Zijn beleven is niet onmiddellijk, hij is niet volledig zijn gedrag, maar bv. toeschouwer van zichzelf. Hij vermijdt een beïnvloed worden door de situatie, vermijdt een kans om op een nieuwe manier te zijn; hij is niet authentiek. Hij kan niets nieuws voelen, maar slechts enkele gekende emoties en betekenissen. De structuur, zijn probleem-zijn, is dan ook niet modificeerbaar door de situatie.

Met andere woorden, met het nieuwe, met die aspecten die hij niet 'ziet' is er geen interactie. Interactie die in twee opzichten afwezig blijft: 1. Er zijn geen impliciete felt meanings, een aantal aspecten zijn niet in proces; hij heeft er dan ook geen toegang toe, ook niet via focussen; er kan geen interactie zijn met het symbool, er kan dus geen betekenis ontstaan. 2. Er zijn wel impliciete aspecten, "but to which the individual tends not to respond" (Gendlin, 1964a, 157; zie ook citaat hieronder: 1974a, p. 215). Hij vermijdt iets, slaat iets over; de situatie is een 'cue' voor zijn oude structuur: hij reageert op zichzelf, op zijn gevoel van de situatie met structuur. Bv. zijn verlangen om te behagen gaat hem mensen doen vervelen, zijn actueel werkgedrag verijdelt zijn verlangen om te werken, zijn sexueel gedrag doet gelegenheden voor echte sexualiteit voorbijgaan; of sexuele situaties wekken een vaag gevoel dat hij vermijdt en hem op de een of andere manier in zijn oud patroon doet vervallen. In feite ervaart hij dus structuur én "the experiencing surrounding it and leading up to it" (Gendlin, 1964a, 155); aan dit laatste gaat hij voorbij en hij kan het niet veranderen uit zichzelf.

Er zijn responsen nodig van een ander persoon, de belangrijkste 'omgeving', opdat het proces in die aspecten kan vooruitgaan. Waarop moet deze (therapeutische) respons gericht zijn? Niet op structuur, want dit 'weet' de cliënt al lang; niet door een verklaring van hoe hij niet functioneert, wat hij vaak zelf al te lang heeft geprobeerd; niet door een aansporing om het anders te doen; niet op zijn verkeerde respons. Ook niet op wat hij niet kan voelen, de aspecten die niet in proces zijn; dit is (deze zijn) immers niet bereikbaar voor symbolen van de cliënt zelf of symbolen uit de omgeving of van de therapeut. Wel op datgene wat nu functioneert, datgene wat impliciet gevoeld is in zijn huidig ervaren maar waar hij aan voorbijgaat. 'Dit' is wellicht wel bereikbaar voor een begrijpende andere, en daardoor voor de cliënt. Eventueel door hem te helpen focussen. De therapeutische respons is gericht op het impliciete. Of: de respons, het symbool dat het proces zal vooruitdragen is reeds geïmpliceerd; het geïmpliceerde dat vervollediging vraagt. Is er een veranderingsstap, dan ontdekt de persoon vaak vele nieuwe dingen, nieuwe inzichten, nieuwe meanings; dit zijn nieuwe impliciete meanings. "The felt datum which *is* there, in a sense contains everything (...) in the sense that, *given fully carrying forward responses* to it, everything will be here as aspects of ongoing process" (Gendlin, 1964a, 164). Door de vooruitdragende symbolisatie van de impliciete felt meaning komen nu aspecten, die niet impliciet waren, in proces, en worden bereikbaar voor symbolen. Dit is de wet van reconstitutie van het ervaringsproces (Gendlin, 1964a). Gendlin (1968a) vergelijkt de impliciete felt meaning met het psychoanalytisch begrip voorbewuste; en wat niet impliciet was maar nu wordt, met het onbewuste.

De fenomenen die wijzen op het bestaan van een - wat in de klassieke theorieën genoemd wordt – onbewuste probeert Gendlin in zijn interactionele mensvisie een nieuwe verklaring te geven. Men kan stellen dat het structuregebonden ervaren in de plaats komt van wat een normaal procesverloop zou zijn. Het onbewuste wordt geherformuleerd als geblokkeerd proces. Bedoeld wordt hier dus niet het impliciet functionerende, want dit is bewust en bereikbaar voor symbolen (bv. directe referentie in het focussen, eventueel met hulp); maar wel wat niet in proces is, niet bereikbaar voor symbolen; er zijn geen impliciete felt meanings. Zonder de interactie is er geen impliciete meaning en geen symbool. Men kan ook zeggen: het is dat aspect van de situatie - en de situatie is cliënt's 'leven van de situatie', want het is een eenheid - dat hij (nog) niet kan leven, dat hij niet is; het is er niet als meaning. Nog anders geformuleerd: hij heeft geen impliciete felt meaning die met het symbool kan interageren en kan er in zich ook geen vinden bij het focussen bv.; hij 'ziet' geen impliciete felt meaning in zich (hij kan er zelf niet op responderen en de responsen van de therapeut zullen er geen bodem vinden) en hij 'ziet' dus ook dit symbool niet; dit is zijn 'blinde vlek': hij 'weet' niet dat er in zich iets afwezig is en 'weet' ook niet dat hij aldus (in de omgeving) iets niet ziet. Op de tachiscoop (Gendlin, 1964a) heeft een persoon in vergelijking met anderen om het woord sex te lezen bv. tweemaal zoveel herhalingen nodig als voor andere woorden. Gendlin neemt niet aan dat er iets in het individu is dat het woord leest, er dan angstig van wordt en het dan terugduwt buiten het bewustzijn; hij verklaart het fenomeen als afwezige of onmogelijke interactie: men kan nl. niet lezen of een symbool niet opnemen als er geen impliciet functionerende felt meaning voor is.

Het onbewuste kan ook niet gezien worden als inhouden, als innerlijke afgewerkte entiteiten - de ervaringen zoals die zouden zijn als het proces optimaal was - die verborgen zijn en niet veranderen in hun aard bij het 'komen' in het bewustzijn (Gendlin, 1962a; 1964a; 1965/1966). Als er geen inhouden zijn, wat is er dan wel? Gendlin (1964a; Gendlin & Tomlinson, 1967c) geeft een ander voorbeeld. Een man verliet vier dagen geleden een bepaalde situatie met een vrij tevreden gevoel; een tijdje later gaat hij er zich ongemakkelijk over voelen en nu wordt hij zich bewust dat hij in feite erg kwaad is om wat er gebeurde. Het is niet zo dat er al die tijd kwaadheid was, verborgen of verdrongen. Wel waren er bepaalde gevoelens in het bewustzijn, en een gevoel van ongemak, een in bepaalde aspecten geblokkeerd proces. Slechts als iemand op hem respondeert, op het bewuste gevoel (niet de kwaadheid maar de spanning of de ontevredenheid), slechts als zijn ervaren vooruitgedragen wordt, 'wordt' hij kwaad, kan hij nu ook kwaadheid conceptualiseren als een aspect van zijn huidig ervaren, is hij vollediger die situatie en zichzelf-in-de-situatie; hij noemt het nu kwaadheid omdat hij nu in dat proces geëngageerd is. En hij voelt duidelijk de "releasing quality which physiologically lets him know that his present anger 'satisfies', 'discharges', 'symbolizes', 'completes' - in short has some deeply felt relation to the condition he physically felt during the four preceding days" (Gendlin, 1964a, 163). Tevoren was er niet een proces van kwaad zijn maar een lichamenlijk gevoelde toestand, waarvan hij nu bij het zich realiseren en het juist aanvoelen zegt dat hij het altijd gevoeld had, maar niet geweten; een toestand die het resultaat is van het geblokkeerd zijnd interactieproces. "The unconscious consists of the body's stopped processes, the muscular and visceral blockage" (Gendlin,

1964a, 162). "The unconscious is the body" (Gendlin, 1973a, 333).

Het zelf

Een goed functionerend persoon werd gedefinieerd als separaat omdat hij tenvolle in interactie kan zijn, m.a.w. omdat er een optimaal impliciet functioneren is waarbij hij een situatie adequaat kan interpreteren en er adequaat in kan handelen, zijn eigen proces vooruitdragen. In de mate dat hij dit niet kan is hij niet separaat en is er interactie nodig, vooruitdragende responsen van anderen. De anderen zijn de belangrijkste 'omgeving' waarin de persoon leeft, het belangrijkste product (O3) van het levensproces waarin dit proces (O2) verder gaat.

Een niet separaat individu is het zich ontwikkelende kind; voor dat er een zelf is, zijn er interpersoonlijke responsen. Deze interageren met het gevoel, met de impliciete betekenissen, het proces in de zich ontwikkelende persoon. En daardoor ontwikkelt zich de capaciteit tot zelf-respons, de capaciteit tot zelf-proces. Indien er niet zoets was als impliciete betekenissen dan zou het zelf niets anders zijn dan de repetitie van aangeleerde responsen van anderen en zou alle betekenis afhangen van de gebeurtenissen en responsen die plaatsvinden (Gendlin, 1964a). Authentieke ontwikkeling is echter niet in de richting van een zijn zoals een ander, maar in de richting van meer zichzelf zijn, identiteit, meaning. Het spreekt vanzelf dat dit gezinsproces interageert met het breder maatschappelijk en cultureel proces waarin de taal en de tekens een belangrijke rol spelen. Balint (1967, 93) zegt in een beschouwing over het probleem van de taal in de opvoeding en de psychoanalytische therapie: "the child will be able to express with ease only such feelings, thoughts, experiences as are commonly experienced by his parents, and to the expression of which the English language lends itself". Het individu ontwikkelt zich tot een al dan niet uniek persoon met eigen identiteit, betekenis en waarden vanuit - en daarbij transcendeert de persoon de gegevens van - een interpersoonlijke, linguïstische en culturele matrix (Gendlin, 1967a; 1967e). Niet alleen het ontstaan maar ook de volwassen ontwikkeling van het zelf kan interpersoonlijke responsen vereisen; en tenslotte het volwassen bestaan zelf kan slechts verder in contact.

Een gezonde ontwikkeling verloopt via authentieke interactie; zo'n responsen zijn proces-vooruitdragend, betekenis-scheppend, bestaan-scheppend, identiteit-opbouwend, identiteit in talloze aspecten. Desinteresse en verwerpende attitudes van de ouders of de anderen (attitudes die voortkomen uit een eigen in-authentiek zijn) zijn niet van aard om impliciete betekenissen vooruit te dragen; ze betekenen integendeel ontkenning, bv. van een impliciet functionerend verlangen naar affectie, of om te presteren, of sexueel verlangen. Het proces blijft in deze aspecten onvolledig en geblokkeerd. En dit heeft min of meer ernstige gevolgen.

Een 'optimaal' functionerend persoon kan het eigen proces vooruitdragen. Maar hij kan dit ook niet in elk aspect. Iedereen faalt in zekere mate in dit zelf-proces: er zijn altijd situaties waarin men

gespannen wordt, in een repetitief gedrag vervalt, enz.; bovendien komen er nieuwe ervaringen die verrijkend blijken te zijn; er bestaat geen exhaustieve lijst van wat een persoon in alle aspecten kan zijn; hij kan niet alles authentiek en creatief uitwerken, hij moet kiezen wat belangrijk is voor hem (Gendlin, 1966c; 1967f; 1973a).

Geen inhouden

Menselijk leven is altijd aan de gang, in proces, in interactie. Om te blijven bestaan moet het aan de gang blijven. Het zelf, het ervaren, het lichaam is niet statisch. Gendlin (1964a) wijst erop hoe de meeste persoonlijkheidstheorieën in hun definiëring het fenomeen verandering niet afdoende kunnen verklaren. Formuleren van de persoonlijkheid binnen het verdringingsparadigma, dat verdedigingsmechanismen beschrijft die in feite verklaren waarom de persoon blijft zoals hij is - een aantal 'ervaringen' wordt uit het bewustzijn gehouden - zijn op zichzelf niet bruikbaar om het proces te verklaren van hoe het bewustworden gebeurt, hoe de persoon anders wordt. Een formulering binnen het inhoudsparadigma die de persoonlijkheid definieert als een geheel van inhouden, afgewerkte entiteiten (bv. ervaringen, driften, motieven, angsten, cognities, zelfconcepten, trekken, stimulus-respons-connecties, enz.) kan geen verklaring geven voor een verandering in de aard van die inhouden. Het zijn modellen die hun nut hebben maar slechts tot op zekere hoogte. Het probleem van de relatie tussen benadering en ding is hier aan de orde (Gendlin, 1967f). Als de units waarin de mens wordt opgedeeld de ultieme verklaring zouden zijn, dan kan de mens niet veranderen; er zou slechts een herschikken mogelijk zijn van de bestaande 'constituerende' units (Gendlin, 1978a; 1979f). Er is een fundamenteeler verklaringsniveau nodig; met concepten die beweging, verandering mee in rekening nemen; procesconcepten (Gendlin, 1962a; 1964a), procescategorieën die 'wijzen van proces' beschrijven. Hoe deze nieuwe opvatting van het ego in de psychoanalytische literatuur werd ontwikkeld en welke consequenties dit heeft voor de therapie, wordt beschreven in een overzicht van Friedman (1973).

In de paragraaf over verandering werd beschreven hoe reële verandering niet enkel iets is van de units of aspecten waarin de persoon de probleemsituatie heeft opgedeeld, maar hoe hij tot de felt sense van deze 'gegevens' moet komen, en hoe een shift leidt tot een nieuwe structurering van de situatie, met nieuwe units. Met een vraag naar 'wat ben ik?' komt de persoon tot statische gegevens, tot cognitieve informatie, tot een weten dat weinig of geen verandering teweegbrengt. Niet tot een experiëntieel weten, dat ook een als juist aanvoelen is, en fysieke ontspanning met zich meebrengt (Gendlin, 1978a). Een conceptualisatie is de felt meaning niet; en het is de felt meaning die kan shiften. De persoon is felt meaning, is interactioneel. Niet entiteiten. Enkele voorbeelden. Er is in de persoon niet een kwaadheid of een verlangen, maar een kwaad zijn op of een verlangen naar. Het uitspreken van een impliciet gevoel verandert, overstijgt dat gevoel. Het is niet zozeer wat de cliënt zegt maar de wijze waarop hij spreekt die hem verandert. Een therapeut luistert niet enkel naar de inhouden maar vooral naar het gevoel dat de cliënt probeert uit te drukken. Therapie is verder ook

niet het proberen nieuwe entiteiten (informatie, inzicht, waarden) in de ander te leggen (Gendlin, 1966c).

Een inhoud wordt geherdefinieerd als een gesymboliseerde unit, een stukje gesymboliseerd ervaren. Inhouden zijn afgeleiden van het proces, het zijn procesaspecten. En in explicatie ontwikkelen zich vaak vele meanings: er is 'content-mutation'; nieuwe aspecten of inhoud worden geschapen (Gendlin, 1963a; 1964a; 1966c).

Een definiëring van een slecht gevoel als een entiteit binnen de persoon is een beperkte definiëring, want een slecht gevoel is inherent ook de richting naar hoe het organisme zou moeten zijn: 'te warm' is niet alleen een gevoel van hoe de temperatuur nu is, maar tegelijk hoe die zou moeten zijn, en er is geen extern waardeoordeel nodig om de richting naar het goede te voelen. Slechte gevoelens of psychische of gedragsmatige inhoud of patronen, op diverse manieren 'vastgelabeld' en benoemd, zoals bv. 'vrees voor succes' of 'angst voor de mensen' zijn geen statische dingen. Het zijn geen gegevens die juist moeten beschreven worden, maar verwijzen naar een actuele toestand van een interactief organisme, een impliceren van verandering. Zo'n patroon is niet enkel een blok in de weg om verder te gaan maar ook een accuraat gevoelde nood opdat iets zou anders zijn. Angst wordt gezien als een opening naar radicale verandering (Gendlin, 1967a; 1973a; 1978a). De cliënt in therapie vindt binnen zichzelf niet de theoretisch vooropgestelde conceptueel gedefinieerde patronen, bv. castratieangst. Hij voelt iets. Het concept kan in zijn algemeenheid juist zijn, maar het helpt hem niet verder als de therapeut hem dit geeft, integendeel. Het gevoel daarentegen is specifiek en concreet, en vraagt een experiëntiële respons waartoe de therapeut eventueel kan komen mede vanuit zijn theoretische kennis. Slechts dan kan het gevoel bewegen (Gendlin, 1963a; 1974b).

Men is wel geneigd om vooral de inhoud van het structuregebonden patroon (bv. protestreactie tegen de autoriteit, partiële sexuele drift zoals voyeurisme) te zien, en men kan in zekere zin spreken van inhoud alsof het vaste units waren met een vaste structuur. Maar neurosen worden in de experiëntiële theorie niet gezien als inhoud, patronen, pathologische gedachten, enz.; en men maakt er geen classificatie van pathologische ervaringen, omdat het een procestheorie is; men probeert niet te beschrijven wat er nu is, maar wel hoe de persoon eruit verder kan. Ziekte is hoe de persoon niet leeft. Neurose en psychose worden geherdefinieerd als het missen van een wijze van ervaren, een bepaalde manier van leven, een manier van in situaties zijn, een manier van in contact te zijn met het eigen ervaren (Gendlin, 1964a; 1967e; 1973a). De experiëntiële theorie toont echter wel hoe theorieën en concepten gebruikt kunnen worden.

Inhoud zijn procesaspecten, worden bepaald door de wijze van proces, en dus door het soort interactie met de omgeving. Bij een koele ongeïnteresseerde kritische of met zichzelf gepreoccupeerde luisteraar zal de persoon van zichzelf weinig kunnen vertellen, zal hij zich niet authentiek kunnen uitdrukken, zal zijn 'manner of process' verkrampd zijn en de resulterende inhoud zal dan ook

sterk verschillen van de mogelijke 'content-mutation' bij een luisteraar die wel in contact is. Het soort omgeving bepaalt het soort proces. En ook omgekeerd bepaalt de wijze van proces het soort interactie met de omgeving. Als men een zware griep heeft opgedaan en ziek rondloopt, of een belangrijk verlies te verwerken kreeg, dan ziet men, structureert men, de omwereld anders, vindt men in zichzelf meer negatieve belevingen, en zullen de resulterende inhouden ook negatiever zijn (negatieve cognities, emoties, fysiologische reacties). Het ontbreken van iets op een van de vier beschreven niveaus van omgeving beïnvloedt de proceswijze van het organisme, in zijn eenheid, in zijn totaliteit, d.w.z. in zijn talloze separabele aspecten. Denken we maar op de gevolgen voor het totale beleven van de persoon van voedseltekort, ziekte, een zekere hoeveelheid alcohol, sensory-deprivation, koele afwijzende mensen, constante zelfverwijten, enz. (Gendlin, 1966c; 1973a; 1974a).

Structuurgebonden ervaren (vervolg)

Over het geblokkeerd proces werd gezegd: de persoon respondeert met structuur; en het onbewuste is het lichaam. Zowel het goed als het slecht functionerend proces zijn lichamelijk.

Theoretisch (Gendlin, 1980) betekent dit het volgende. Een levend organisme is interactie met O2 in vele aspecten. Als een stuk O2 er niet is, sterft het organisme of gaat het op een andere manier verder, want een bepaald subproces is door het ontbrekend O2-aspect geblokkeerd. Dit gestopt proces is niet aan de gang en bestaat niet op zich. Het bestaat wel in zoverre dat datgene wat verder gaat anders is. Het aan-de-gang-zijnd proces draagt de blokkering in termen van al de verschillen waarin het verdergaat. Het ontbrekend O2-aspect is geïmpliceerd door de blokkering; de gedragen blokkering is het lichaamsequivalent van het ontbrekend O2-aspect.

Het lichaam draagt de blokkering. Het is een andere proceswijze. Omdat het organisme één geheel is kunnen de stoornissen zich uitdrukken op alle 'separabele' vlakken: fysiek, cognitief, emotioneel, het gedrag, de relaties, de zelfbeleving, enz. (Gendlin, 1973a). Lichamelijke klachten en lichamelijke stoornissen in al dan niet ernstige graad. Onbewust drukt het (problematisch) zijn van de persoon zich uit in talloze lichamelijke tekens: gebaren, gang, wijze van spreken, mimiek, houding: het lichaam als "monument to all things that are wrong, every moment" (Gendlin, 1978b, 73). De felt sense van een moeilijkheid is een fysiek ongemakkelijk gevoel. Emoties zoals angst, schuld, agressie zijn geen oorzaken maar symptomen van slecht functioneren. Wordt woede al te lang gecontroleerd dan gaat ook dit leiden tot een pathologische toestand: in plaats van te leiden tot het geïmpliceerd vechten, gaat de 'fighting force' het organisme beïnvloeden (Gendlin, 1976). In het 'ander' proces is het beeld van de wereld negatief, ook de cognities en het zelfbeeld, en is er een inadequaat responderen op zichzelf.

De blokkering 'bezet' het organisme, doortrekt het in al zijn aspecten en uitingen. De cliënte die jarenlang rouwt om het verlies van haar dochter draagt de pijn in zich mee, en dit doortrekt haar

zijn in alle aspecten: in het fysiek zich slecht voelen, in haar pijnlijke emoties, in haar fantasieën, dromen, gedachteninhouden, gedragingen, enz. Haar relatie met de omwereld is verengd. En toch is haar lijden een niet verwerkt hebben van die ervaring, een niet tenvolle zijn van die ervaring, een niet zijn van de oplossing. De rouwtherapie van Ramsay (1979) is in feite een helpen expliciteren van 'verborgen betekenissen' zoals Kuiper (1980) het betitelt, zodat deze geïntegreerd worden, aspecten van haarzelf worden, 'meaning' worden; patiënte 'is' nu de oplossing, ze voelt zich beter, verandert in vele aspecten, en de wereld 'gaat opnieuw voor haar open'.

De persoon is zijn probleem, hij is de persoonlijkheidsmoeilijkheden die hij in zijn situaties brengt. Dit probleem-zijn trekt zich door in de manier waarop hij met zijn persoonlijk probleem omgaat, het poogt op te lossen, en het op die manier herhaalt (Gendlin, 1978a). Dergelijke benadering van zichzelf is bv. analyseren, zichzelf bekritisieren, het gevoel wegduwen, minimaliseren, wegzinken in het gevoel (Gendlin, 1978b). Het probleem lijkt onoplosbaar als de persoon erin zit; tenzij als hij een kleine afstand kan nemen en bij de felt sense kan komen, een shift kan laten plaatsvinden; vanuit het nieuwe punt lijkt het dan wel oplosbaar.

Een slecht gevoel is immers een 'implying' dat niet kan doorgaan, een verdere interactie-stap die niet kan plaatsvinden. Het is wat nu in de weg zit om zich beter te voelen, iets positiefs voor het lichaam dat niet gebeurt en waarnaar geduwd wordt, en dit 'duwen' is de pijnlijke kwaliteit ervan zolang het niet kan; pathologische patronen of structuren zijn de manke pogingen van de persoon tot 'ego-formation'; de impliciete felt meaning ervan is positief (Gendlin, 1969; 1978a).

Zich een felt sense laten vormen en laten shiften is in feite het ervaringsproces, het lichaam zijn werk laten doen, want het lichaam is een adaptief levensonderhoudend systeem dat zijn richting van 'goed' kent. Vóór dit kan, moet de eerste stap vaak zijn het lichaam gedeeltelijk te (helpen) 'demonumentaliseren'. Focussen is ook actief; 'ruimte scheppen', 'lokalisering van het probleem', zijn de eerste instructies en dit kan al een lichte opluchting geven; een ander advies is een lichte relaxatie voordien, of eerst op een andere manier zorgen dat de persoon zich wat beter en sterker voelt. Vaak is het zo dat mensen teveel afzien van hun angsten en spanningen en eerst fysieke hulp moeten krijgen voor ze kunnen werken op ervaringsniveau. Bovendien betekent het hebben van de focusvaardigheid niet dat de persoon alle problemen zelf kan oplossen. Het is een essentie voor het lukken van psychotherapie, maar dit betekent niet dat de psychotherapie zelf niet meer nodig is. Psychotherapie lukte bij mensen die op experiëntieel niveau konden werken, bij de anderen niet. Verder vond men dat de focusvaardigheid nauwelijks toenam tijdens de therapie. Als men het slagen van een therapie gelijkstelt met gezonder functioneren betekent dit dus dat het hebben van de vaardigheid niet gelijk te stellen is met 'gezond' zijn of goed functioneren, maar wel dat ze noodzakelijk is om te evolueren van inadequaat naar adequaat functioneren. Anderzijds zijn vele mensen goed aangepast zonder deze introspectieve vaardigheid; mogelijks dragen ze hun ervaren vooruit in hun gewone interacties, maar kunnen ze het niet goed met reflectieve aandacht; als ze dan in persoonlijkheidsmoeilijkheden geraken,

dan is het omdat ze de vaardigheid niet bezitten. Neurose is niet eenvoudig gelijk te stellen met het hebben van problemen (want als de persoon zelf kan focussen kan hij ze oplossen) en ook niet gelijk te stellen met het missen van de vaardigheid. Het is de twee samen (Gendlin, 1967; Gendlin, Beebe et al., 1968). En ik zou er uit andere bronnen van Gendlins werk nog een derde factor aan toevoegen, nl. het al dan niet gebruiken van de vaardigheid, ook als de persoon het kan. "(P)eople (...) have the terrible tendency to give up on what is inside" (Gendlin, 1974a, p. 215). De persoon tendeert niet te kijken op de impliciete felt sense van de moeilijkheid; hij is in de greep van de structuur en dit is de minst slechte manier die hij vond om met de moeilijkheid om te gaan; hij moet zijn gewone omgang met zichzelf verlaten; en tenslotte maakt het vooruitzicht te moeten bezig zijn met deze moeilijke beangstigende materie de stap tot focussen vaak tot een pijnlijke beslissing. Er is een ander persoon nodig die hem helpt; er is therapie nodig.

Een volwassen persoon-in-persoonlijke-problemen is een manklopend interactioneel samenspel tussen mens en omgeving. Het nu-proces kan niet tenvolle plaatsvinden omwille van de mens én omwille van de omgeving, in wisselwerking.

a) De persoon komt in het nu met zijn verleden. In hoeverre kon hij ontwikkelen tot een separaat zelf, in hoeverre kon hij zichzelf worden? En, het momentane goed functioneren is ook een herscheppen van het impliciet functionerend verleden.

b) Zowel de ontwikkeling als het actueel functioneren vinden plaats in een veld van interacties met ouders en andere mensen, en dit in het veel breder interactiekader van maatschappij en cultuur. Gendlin (1967e) benadrukt hoe de moderne mens sociale rollen moet ophouden die hem doen vervreemden van zichzelf; er kan gemakkelijk iemand anders in zijn rol komen, dit in tegenstelling met primitieve culturen waar de mensen meer geïdentificeerd waren met hun rollen. Gendlin (1973a) citeert May's begrip 'existentiële neurose' (er is verlies van betekenis), Heidegger's concept 'inauthentic living' (men leeft volgens externe normen) en Laing die spreekt van de sociale druk naar conformiteit die de mens ertoe brengt te ontkennen wat er binnenin omgaat, de sociale repressie van het innerlijk ervaren die zich uitstrekt tot in het gezin waarin de leden elkaar in een rol duwen die vervreemdend werkt.

Psychotisch zijn

Zoals uit het voorbeeld van de rouwende cliënte blijkt wordt bij de verklaring van pathologie de nadruk gelegd op wat er niet is, wat de persoon niet geïntegreerd heeft: welke aspecten hij niet tot iets van zichzelf - tot meaning - heeft gemaakt, in welke aspecten hij niet bestaat, het proces gestopt is, niet impliciet functioneert. Dit toont zich het scherpst in het psychotisch zijn.

Wat fundamenteel ontbreekt is interactie. Uit de beschrijving van de ontwikkeling van het zelf is duidelijk welke nefaste gevolgen een verregerende inauthentieke relatie kan hebben. Bij het uitblijven van responsen op zijn eigenheid in respect voor zijn uniek zijn, het miskennen van het zich

ontwikkende kind, het doen alsof het (in zekere zin) niet bestaat, is er weinig procesontwikkeling of ontwikkeling tot (meer) zichzelf worden, tot authentiek worden, weinig kans tot het ontwikkelen van de capaciteit tot zelfrespons - d.i. het eigen proces zelf verder te kunnen ontwikkelen, kortom een goed identiteitsgevoel. Dergelijke intolerabele relatie, waarin zijn experiëntiële gevoelsprocessen niet interactief kunnen zijn, is op zich een isolatie van de omgeving en isoleert de persoon verder van de omwereld.

Niet enkel wat hij achter zich heeft maar vooral ook hoe zijn actueel interageren is, bepaalt of de persoon goed functioneert; geraakt hij nú op de een of andere manier geïsoleerd van de omgeving, on-gekend, ook dan kan hij ernstig geblokkeerd geraken. Bij 'sensory-deprivation'-experimenten blijkt dat een psychose bij vrijwel iedereen geïnduceerd kan worden, maar het is ook gebleken dat mensen met een grotere capaciteit tot zelf-responderen trager een psychose ontwikkelen. De schizofreen is geïsoleerd van de omgeving én van zichzelf, van zijn eigen ervaringsstroom; persoon en omgeving zijn er slechts in interactie; niet in contact zijn met bepaalde aspecten in de omgeving is niet in contact zijn met die aspecten in zichzelf. Vervreemding van de wereld is ook zelfvervreemding (Gendlin, 1964a; 1964b; 1966a; 1973a).

Hoe is het extreem structuur-gebonden ervaren van de psychotische persoon in termen van niet impliciet functioneren? Een adequaat zelf, een adequaat impliciet functioneren werd omschreven als het juist kunnen interpreteren van en het authentiek kunnen handelen in een situatie. Om te begrijpen wat een spreker in het slot van zijn uiteenzetting zegt moeten zijn woorden impliciete felt meanings vinden in ons (de functionele relaties recognitie en metafoor) én moet ook de felt meaning van het voorgaande, de context (de relevantie felt meaning) nu functioneren; dit laatste verwijst naar de manier waarop het verleden en het nu-gebeuren in interactie zijn met elkaar; niet het verleden als dusdanig, maar het verleden in zoverre het nu relevant is en nu geregenereerd wordt.

In het psychotisch beleven is deze 'interpretatieve massa' (Gendlin, 1973a), dit experientieel weten, grotendeels afwezig. Ervaringen uit het verleden gaan op zichzelf functioneren, worden als dusdanig waargenomen, als rigide structuren, in hallucinaties - overigens ook in dromen en onder hypnose (kortsluiting van de gewone interactie met externe stimuli). En het actuele nu-gebeuren kan niet begrepen worden, de persoon heeft geen gevoel van wat er gaande is, hij begrijpt het niet, er zijn geen meanings; hij heeft geen 'sense of self', hij heeft niet het gevoel van er te zijn, te ervaren; hij is niet in voeling met zijn ervaren, zijn lichaam, hij heeft geen gevoel van eigenaarschap van zijn eigen lichaam; wat hij beleeft voelt hij als niet van hem, niet geïntegreerd, gedepersonaliseerd. Aldus zijn hallucinaties en dromen, het rigide verleden dat niet in interactie is met het actueel gevoeld ervaren, niet begripbaar voor het individu. Het impliciete wordt rigide en 'letterlijk'. Dit is de basis van de schizofrene denkstoornis, het primair proces denken, zijn concrete denken niet kunnen abstraheren (Gendlin, 1964a). Contactstoornis en denkstoornis impliceren elkaar. Een ander facet van vernauwd ervaren (psychose, dromen, hypnose, 'sensory-deprivation', LSD) is anderzijds het feit dat een groot

aantal impliciete aspecten die normaliter in een breed aan-de-gang-zijnd proces deel uitmaken van andere interacties met de externe omgeving en niet beschikbaar zijn voor enkele weinige symbolen, nu wel gaan interageren - want ze zoeken interactie - met de geringste klank of woord of gebeurtenis zodat deze sterk vergrote effecten krijgen (Gendlin, 1973a).

Het impliciet experiëntieel weten is evenzeer noodzakelijk voor een adequaat reageren op de situatie. Handelen en spreken gebeuren op geleide van het impliciet ervaren; er werd ook aangetoond hoe felt meanings functioneren in het denken. Niet alleen het 'opnemen' van de situatie is gestoord, maar ook de andere beweging, nl. vanuit de persoon zelf, het handelen in de situatie, het verder vooruitgaan van het proces, het symboliseren; het ontbreken van de 'sense of self' betekent met name ook niet kunnen responderen op zijn eigen ervaren, het zelf niet kunnen vooruitdragen.

Wat de psychotische persoon beleeft zijn gedecomposeerde stukken van wat anders normaal in proces zou zijn. Het is opvallend, merkt Gendlin (1964a, 167) hierbij op "how certain themes universally recur - usually the familiar 'oral, anal, and genital' themes". Deze belevingen zijn de psychotische 'inhouden', ervaringen die niet in proces zijn, het zijn geen procesaspecten. Ze moeten niet gezien worden als het verdrongene dat uitbreekt; in een dergelijke formulering is het verdringing die leidt tot maladaptatie en bewust-zijn tot adaptatie; de psychotische persoon zou dan supernormaal zijn. Ze worden beter geformuleerd als universele ervaringen uit het verleden die normaal impliciet functioneren, maar nu het interactieproces ophoudt, als gedecompenseerde statische patronen het centrum van het bewustzijn gaan bezetten.

Psychotisch zijn wordt dan ook niet gedefinieerd als de pathologische inhouden of als de symptomen (want die kunnen komen en gaan op korte tijd), of als de slechte relatie als dusdanig; maar als de inperking of afwezigheid van het interactieproces, een extreme structuurgebonden wijze van ervaren (Gendlin, 1964a; 1966a; 1968b; 1973a; 1975). "Schizophrenia is something that isn't. Interaction isn't. Being alive toward other people isn't" (Gendlin, 1964b, 171). Een definiëring in termen van latente psychotische inhouden kan leiden tot een verkeerde en gevaarlijke aanpak: ofwel dat men ze best negeert en onderdrukt (anders 'bloeien ze uit' tot een volle psychose) ofwel dat men ze 'interpreteert' en 'opgraaft'. Beide houdingen zijn verkeerd en zullen de psychose in de hand werken omdat ze de persoonlijke interactie miskennen en meteen ook de nog in proces zijnde impliciet functionerende gevoelens. Want, daarop juist moeten de therapeutische houding en respons gericht zijn.

Gendlin heeft een groot deel van zijn werk gewijd aan psychotherapie bij schizofrene patiënten; hij was projectleider van de Wisconsin researchstudie (Rogers, 1967) over psychotherapie bij schizofrenen (Gendlin, 1966a; Gendlin et al., 1968; Gendlin & Rogers, 1967a & 1967b; Gendlin & Tomlinson, 1967a; Gendlin, Rogers & Moursund, 1967; Gendlin, 1967d). Er is een prachtige tekst waarin Gendlin (1967b) toont hoe hij concreet omgaat in zijn individueel werken met deze patiënten.

Hij besteedde veel aandacht aan de bijzondere problemen die de therapie stellen en het omgaan ermee (Gendlin, 1961b; 1962b; 1963b; 1964a; 1964b; 1966a; 1967b; 1973a). Een van die bijzondere problemen is de lage motivatie van de cliënt (Gendlin, 1961a; 1962b; McMullin, 1972; Warren & Rice, 1972; Swanson & Woolson, 1973; Pijpe, 1976). Gesteld voor andere belangrijke problemen zoals het feit dat niet elke patiënt individuele therapie kan krijgen en de personeelsbezetting in de klinieken, zoekt Gendlin (1961b; 1967c; 1970a) naar nieuwe mogelijkheden en alternatieven om de cliënt 'een relatie aan te bieden'. Hinterkopf & Brunswick (1975; 1979) en Hinterkopf, Brunswick & Prouty (1979) werken met focusing- en listening-instructies om de patiënten te brengen tot betere zelfexpressie en relaties met elkaar. Hoe experiëntieel kan gewerkt worden met psychotische mensen tonen verder Howell (1976), Lavender (1977) via beweging, en Prouty (1976; 1977) en Hook (1980) met gemodificeerde focus-instructies.

Deel III Therapie

Wat aan dit deel voorafging was hoofdzakelijk gewijd aan een uitleggen van het begrip ervaren, van het mensbeeld in de experiëntiële theorie, en van het veranderingsproces. In het tweede deel, werd aandacht besteed aan de karakteristieken van het vastgelopen ervaringsproces, de slecht functionerende persoon.

Psychotherapie heeft twee hoofddimensies: het veranderingsproces binnen de cliënt en de therapeutische relatie. Het eerste aspect kwam voornamelijk aan bod in het voorgaande deel, in de beschouwing van het proces van focussen. In dit deel komt vooral de therapeut-zijde van het psychotherapieproces aan bod.

Het belang van de relatie

De sterke aandacht voor het proces van focussen zou ten onrechte de indruk kunnen wekken dat de relatie in psychotherapie minder belangrijk geacht wordt. Persoonlijke verandering tijdens psychotherapie (Gendlin, 1964a; 1968a; 1969) is een experiëntieel proces dat plaatsvindt in een relatie. In de mate dat iemand in moeilijkheden komt én zijn eigen proces niet kan vooruitdragen heeft hij een ander nodig. Ook de ontwikkeling van de persoon en zijn verder adequaat functioneren verloopt in een context van interpersoonlijke relaties.

De persoon kan zijn eigen ervaren in zekere mate vooruitdragen als hij alleen is, denkt over zichzelf, of stil bij zichzelf spreekt. Een groter effect heeft het als hij luidop spreekt of het neerschrijft, en nog sterker door het op een band in te spreken en terug te beluisteren: meestal is men verrast en verveeld als men voor de eerste keer zo zijn stem hoort, omdat men externe omgevingseffecten waarneemt van aspecten van zichzelf die gewoonlijk nooit feedback krijgen. De krachtigste feedback in deze zin is een reëel ander persoon die niet louter als een tape-recorder antwoordt, maar die zelf een andere dimensie is via dewelke cliënt's beginreacties kunnen vooruitgedragen worden. De

aanwezigheid van een ander doet de persoon zich anders voelen dan als hij alleen is; hij heeft de felt sense van die ander in zich. Komt het tot een gesprek dan hangt het van het soort interactie af wat er binnen de persoon gebeurt; komt de luisteraar bv. voortdurend tussen met zijn zorgen of doet hij verveeld of is hij oordelend of levert hij kritiek dan zal de wijze van ervaren bij de persoon vrij ingeperkt zijn; bepaalde dingen zal hij niet aan bod laten komen en ze bewaren tot hij alleen is en niet gestoord door afbrekende responsen. Anderzijds zijn er mensen bij wie men wel veel 'kwijt kan', kan vertellen wat en hoe men zich voelt, verder exploreren; wat vastzit kan loskomen, men ontdekt nieuwe dingen; men komt innerlijk opnieuw tot leven. Of de persoon alleen is, of bij de afwijzende luisteraar, of bij de begrijpende luisteraar: de wijze van ervaren is telkens anders. Het soort interactie met de omgeving bepaalt de wijze van ervaren en aldus het soort inhouden.

Experiëntiële psychotherapie

Therapie is in essentie het instellen van een interactioneel 'milieu' waarin het ervaringsproces van de persoon verder kan ontwikkelen. Dit kan in individueel contact, in partner-relatie therapie (De Chenne, 1973), in groep (Gendlin & Beebe, 1968), in een therapeutische gemeenschap (Gendlin, 1973a; Glaser & Gendlin, 1973; Boukydis K., 1977; 1980), enzovoort.

De fundamentele grondhouding die het experiëntieel proces mogelijk maakt krijgt de naam 'listening' (Gendlin, 1974a). Luisteren klinkt gemakkelijk en passief; maar is het niet. Luisteren betekent niet zomaar horen wat de ander zegt en opnemen. Het moet een specifiek luisteren zijn: wat zit er achter de woorden, welk gevoel wil de ander exact nu ermee uitdrukken? Het is ook responderen: teruggeven hoe hij verstaan werd, symbolen aanbieden voor wat nu bij de ander preverbaal is. Niet een algemene label, die het proces alleen maar stopt; of een verklaring voor hoe hij nu is, die niet vooruithelpt. Luisteren is in contact zijn met het experiëntieel proces van de ander, hoe hij nu is, hoe het leven op dit ogenblik voor hem is. Het is gericht op wat impliciet in zijn verhaal ligt, in zijn gedragspatroon, in de (therapeutische) relatie. In respect voor zijn stappen; dit is: wat is nú geïmpliceerd als de volgende vooruitdragende stap? In het besef dat het altijd om een proces gaat.

Op bepaalde momenten loopt het proces vanzelf in zo'n listening relatie; op andere momenten helpt de luisteraar de ander op het experiëntieel spoor, respecteert hij zijn spoor, of brengt hij hem erop terug. Luisteren maakt focussen mogelijk; de relatie maakt het experiëntieel proces mogelijk.

Leren luisteren klinkt eenvoudiger dan het is. Instructies werden uitgeschreven om het bij therapeuten en ook niet-professionelen aan te leren (Gendlin & Hendricks, 1972; Gendlin, 1978b); concrete instructies die in stappen geoefend worden en die ieder op zijn manier en op het daartoe geëigende moment kan gebruiken. Eerst wordt de 'reflection of feeling' aangeleerd: het tonen aan de ander dat men hem exact begrepen heeft zonder er iets aan toe te voegen, te verbeteren of te veranderen; met het leren onderkennen wanneer men juist zit of verkeerd. De 'listening manual' bevat aanwijzingen (Gendlin, 1974a) voor het helpen vormen van een felt sense bij de cliënt, op welke momenten van de therapie, op welke manier - er is een gradatie in de mate van hulp die cliënten nodig

hebben om in contact te komen met een felt sense; ze behoeven niet altijd alle focus-instructies - , hoe men weet wanneer het al dan niet effect had.

Ook in andere teksten beschrijft Gendlin hoe men beweging kan brengen in de therapie, bv. bij een weinig introspectief iemand (Gendlin, 1977a) en hoe hij focussen gebruikt in de loop van een psychotherapie (Gendlin, 1979a ; 1979f). Verdere aanwijzingen gaan over het belang van en het omgaan met eigen gevoelens en reacties van de therapeut, hoe hij ze kan gebruiken en op welke manier; ook hoe hij kan werken met psychotische, suicidale mensen of bv. met iemand die manipuleert.

Een experiëntiële respons (Gendlin, 1968a) is gericht op de felt meaning, het gevoel van waaruit de cliënt spreekt of handelt. "Never mind what is not being felt. Respond to what is being felt" (Gendlin, 1964a, 164). De therapeut respondeert niet op de emotie, niet op de cognitie, niet op de woorden als inhoud maar op het impliciet complexere gevoel bij cliënt van de totale situatie en dat sluit ook in hoe hij ze heeft geïnterpreteerd en cognitief gestructureerd. Achter de ook nonverbale symbolen die hij opneemt probeert de therapeut zelf de 'feel' te voelen, neemt hij cliënt breder op ('hoe spreekt hij, hoe moet hij zich voelen in die situatie?'), kijkt hij naar wat er (nog meer) impliciet preverbaal ligt achter zijn woorden, en achter zijn externalisaties en rationalisaties. Niet alleen in een puur intellectueel begrijpen (vaak moet men wachten op verdere uitleg, verduidelijkingen en de context vooraleer men de ander kan begrijpen), maar in een experiëntieel begrijpen, en vanuit deze felt sense respondeert hij. Het komt erop aan de ander niet algemeen maar zeer specifiek te verstaan en in deze zin ook accuraat te responderen. Dit is Gendlins kritiek op de 'reflection of feeling' van de oorspronkelijke cliënt-centered therapie die veelal slechts "a round vague approximation" is (Gendlin, 1974a, 214).

Een respons van de therapeut bedoeld als symbolisatie van een impliciet gevoel bij de cliënt is altijd tentatief. Een verwoording kan 'raken aan' de impliciete felt meaning of niet. In het eerste geval kunnen rudimentair twee soorten effect onderscheiden worden: het effect van direct te refereren (het symbool lijnt het gevoel af, louter als een 'dit', maar 'dit' blijft nog-niet-in-woorden: "Ik weet wat je wil zeggen, maar de formulering is nog niet goed") en het recognitie- of metafoor-effect (het gevoel is bovendien ook verwoord en expliciteerd). Dit is ook zo voor de spreker - of de cliënt in therapie - die 'iets' wil zeggen: sommige zinnen geven hem niet het gevoel dat hij 'het' verwoordt of ze lukken er maar half in, maar ze zijn noodzakelijk want ze helpen hem om te komen tot de juiste zinnen; ze voelen als noodzakelijk aan omdat ze helpen om te komen bij (direct refereren) het precieze experiëntieel aspect dat hij wil uitdrukken.

Of een therapeutische respons juist is ligt niet in de respons zelf maar in het feit of deze al dan niet een direct gevoeld experiëntieel effect heeft bij de cliënt. In de felt meaning van de cliënt ligt de norm voor 'juist'; de volgende experiëntiële stap is niet logisch te voorspellen. Dit geldt eveneens voor woorden van de cliënt zelf, waarbij ook het advies luidt, bv. bij het focussen, van ze te checken op

hun juistheid. Symbolen zijn enkel 'tools' voor het explicatief proces. Dit heeft voor consequentie dat de therapeut niet vasthoudt aan zijn interventie, maar openstaat voor en verdergaat met wat er bij cliënt opkomt, en dit kan iets onverwachts zijn; de therapeut moet het experiëntieel spoor van cliënt volgen, en zijn respons laten vallen als deze (nu) onjuist blijkt, want als de cliënt moet gaan uitleggen waarom ze niet juist is dan ontstaat er een uitwisseling van informatie die beiden steeds verder brengt van de oorspronkelijke felt sense van de cliënt. Bovendien is het mogelijk dat de respons enkele ogenblikken later wel juist blijkt, maar niet op het punt waar cliënt nu is. Een belangrijke taak verder is de cliënt terugbrengen op zijn spoor als hij er zelf van afwijkt.

Het moeilijkste is vaak hem op het experiëntieel spoor te brengen, in de aanvang of in de loop van de therapie. Bij iemand die weinig of niet introspectief is kan de therapeut datgene wat de persoon zegt, nemen en bekijken alsof hij het zei vanuit zijn ervaren, ook al is het niet zo; men stelt zich dan een twee- of drietal wijzen voor waarop het zou kunnen gaan om een achterliggend algemeen gevoel; men respondeert op 'dat algemeen gevoel' in algemene bewoordingen en laat de persoon het corrigeren. Zo'n respons kan een 'opener' zijn voor een explorerende stap; al is ze niet juist, toch zal de respons de aandacht van de cliënt even 'meenemen' en hij zal wellicht antwoorden: "Nee, dat is het niet", maar hij zal even gefocust hebben (Gendlin, 1977a). Een cliënt die praat en praat en praat moet men doen vertragen; hij slaat de belangrijke onduidelijke vage punten over; men probeert hem er te doen bijblijven, en een accepterende ruimte te scheppen voor het gevoel; dit is een middel om direct te refereren.

Er is een gradatie in het geven van hulp voor het direct refereren, en het advies is te beginnen met zo weinig mogelijk hulp. Mogelijks heeft de cliënt enkel wat stilte van de therapeut nodig; of een woord of een zin die heropgepikt wordt en hem bij de onklare vaag gevoelde maar pre-verbale kant van het probleem brengt; of het teruggeven van de kern van wat hij bedoelde te zeggen; of expliciete focus-instructies die wellicht bij de aanvang van de therapie werden geoefend; of als cliënt de woorden heeft - maar niet experiëntieel - kan het helpen deze betekenisvolle woorden te herhalen en hem te vragen ze opnieuw te zeggen en te letten op het gevoel terwijl hij ze zegt. Men kan cliënt vragen zich voor te stellen hoe het anders zou zijn als 'dit alles' - waarop hij nu vastzit - oké was, met daarna de vraag: "Wat zit er in de weg?", een uitnodigende vraag naar de felt sense van zijn moeilijkheid. Als de persoon (nu) niet wil zeggen waarover het gaat, kan hij met hulp in stilte erop werken en focussen, zonder de inhoud mee te delen. Soms ook moet het persoonlijk leven van cliënt eerst wat beter gaan voordat hij werkelijk wil kijken naar zijn gevoelens; Gendlin (1977a) vermeldt het voorbeeld van een cliënt die spijs al zijn pogingen daartoe niet tot focussen te brengen was, maar wel meewerkte op operante instructies om gradueel te komen tot betere contacten met mensen, en pas dan tot voldoende sterkte kwam om zelf-explorerend te werken.

Naast hulp bij de moeilijkheid om tot direct refereren te komen is het werk van de therapeut bij iemand die op het experiëntieel spoor zit, vooruitdragende responsen aan te bieden. Het komt er immers op aan tot een accurate symbolisatie te komen van het pre-expressief impliciet gevoel.

Therapeut en cliënt kunnen een tijdje doorgaan al refererend naar 'dit gevoel', tot een van beiden "a new way of speaking" vindt. Een goeie therapeutische respons helpt cliënt ernaar te refereren, het eventueel exacter te formuleren, te komen tot een experiëntiële stap; hij gaat het dieper en intenser voelen, het wordt duidelijker, iets lijkt opgelost, er komen nieuwe aspecten boven, hij gaat verder exploreren (Gendlin, 1968a; 1978b).

Hoe zit de therapeut in die relatie? Wat hij doet is niet objectief waarnemen of logisch abstraheren. Zijn responsen komen uit de felt sense van zijn-in-relatie-zijn met deze cliënt; uit een experiëntieel begrijpen, waarin ook datgene zit wat hij ziet en ook datgene wat hij geleerd heeft uit vroegere contacten en wat hij uit theorieën weet over mensen. Ook voor de cliënt is de ander niet iemand van wie hij iets aan de weet komt over zichzelf, maar met wie hij iets doormaakt. Het contact is geen werkvergadering, maar een relatie. "If one leaves the person untouched, unrelated to, what is in the person is (what I call) autistic" (Gendlin, 1974a, 217). Afhankelijk van het soort interactie met een ander, is de persoon anders. En het is niet zo dat de interactie eerst beïnvloedt en de ander dan verschillend maakt, maar in het gebeuren zelf van de interactie is hij reeds verschillend; precies zoals in het verwoorden zelf de felt meaning exact wordt gevoeld en verandert. Het interactie-eerst concept is ook toepasselijk op de therapeutische relatie (Gendlin, 1966c; 1967d; 1968a; 1974a; 1974b; Mahrer, 1978a; 1978b).

De therapeut drukt zich uit vanuit zijn ervaren van wat er nú gebeurt. Zo'n interpersoonlijke responsen zijn het krachtigste soort feedback-symbolen (Gendlin, 1969). Hij schept voor zijn versie van cliënt's ervaren veel meer symbolen - in de mate natuurlijk dat hij tot zijn eigen ervaren 'vrije toegang heeft' - dan de cliënt in staat is te doen en biedt deze aldus een directer en meer open wijze van proces.

Het ervaren van de cliënt drukt zich ook uit in de interactie tussen beiden, in de wijze waarop hij de relatie structureert. Ook dit impliciete nu-gebeuren vraagt verdere explicitering. Ook van wat de therapeut daarin ervaart; hij drukt één zijde van de ontmoeting uit, differentieert één zijde van het experiëntieel proces; het is zelf-expressie in de mate dat het relevant is voor het huidig moment van deze relatie. Zijn eigen gevoelens zijn belangrijk; en voornamelijk nog de oncomfortabele reacties, die men geneigd is te verbergen of te onderdrukken. Ze bevatten belangrijke informatie over wat er gaande is in de interactie; deels kan het dan ook wel gaan om zijn eigen problemen, maar deels zijn ze 'getriggerd' door de cliënt, de persoon in moeilijkheden die zijn persoonlijkheidsmoeilijkheden ook in deze relatie brengt. De therapeut zal zijn eigen versie ervaren van de 'hang-ups' die de interactie zal hebben, zijn concreet gevoel van de nu aan-de-gang-zijnde moeilijkheid. Met zijn versie kan de therapeut iets doen. Als de cliënt hem bv. probeert tot iets te forceren kan dit onbesproken, impliciet blijven; en blijven zitten als een blokkering van het therapeutisch proces en kan ook de cliënt niet voorbij dit structuregebonden patroon. De therapeut kan het ter sprake brengen, en zeggen wat het hem doet. Maar het uiten van zijn negatief gevoel is onvoldoende; immers de 'omgeving' van cliënt

heeft hem al dikwijls geconfronteerd met wat hij verkeerd doet. Een experiëntiële respons is eerst en vooral gericht op wat wil leven maar niet kan, op de positieve tendens die geblokkeerd is; en in deze context kan en moet de therapeut zijn eigen reactie verwoorden (Gendlin, 1968a).

Andere therapeutische methoden

Effectieve verandering speelt zich af op ervaringsniveau; het is een verandering van de wijze van ervaren. Symbolen zijn middelen daartoe, 'tools' aan de hand waarvan experiëntiële stappen plaatsvinden.

Ervaren kan op velerlei wijzen gesymboliseerd worden; niet alleen woorden, maar ook beelden, situaties, rollen, handelingen, enz. zijn symbolen. De verschillende theorieën over de persoonlijkheid zijn symbolisaties, het zijn bepaalde conceptualisaties van het ervaren. Het zijn concepten-over, en niet de persoon zelf. Maar als explicaties, als producten van leven zijn ze rijk en bruikbaar voor dit leven; ze kunnen gebruikt worden als 'tools' om het ervaringsproces vooruit te dragen. De experiëntiële methode biedt een richtlijn voor het gebruik in therapie van technieken en concepten. Het is een 'method of methods' (Gendlin, 1974a, 211). Felt meanings zijn complexe interactionele levenspatronen, en daarom kunnen ze geconceptualiseerd worden door het modificeren van om het even welk vocabularium en het experiëntieel gebruiken ervan (Gendlin, 1963a).

In psychotherapie is de vraag altijd: geeft een of andere interventie al dan niet een experiëntieel effect? Enkel dat bepaalt de juistheid ervan. De juistheid ligt niet in het concept of de techniek die gebruikt wordt - althans de experiëntiële juistheid niet. De nadruk ligt dan ook op de manier waarop ze worden gebruikt, en dit verwijst weer naar de twee basisdimensies die altijd in het oog moeten worden gehouden, nl. het proces binnen de cliënt, en de relatie. Met dit voor ogen zijn concepten en technieken een rijke aanvulling.

Concepten

De beweging naar een veranderingsschap is niet een logische, maar een experiëntiele beweging. Het is duidelijk dat een accuraat concept hebben nog geen verandering betekent, dat een cliënt niet verandert als hij een uitleg krijgt van een dynamische diagnose bv. die over hem werd gesteld; met deze concepten of de concepten die hij over zichzelf vormt verandert hij niet, is hij nog niet voorbij de blokkering; dat zou hem nl. een nieuwe wijze van ervaren en een nieuwe symbolisatie van zijn situatie geven. Zo'n uitleg kan hem theoretisch interessant in de oren klinken, maar geeft hem niet het totale experiëntiële gevoel van beweging, waarbij 'informatie' opkomt via een andere weg. Enkel maar concepten, of enkel maar 'woorden, woorden, woorden ...' zullen hem niet veranderen; er moeten stiltes zijn van direct refereren en stiltes van 'inward processing'. Zoals we van een cliënt niet verwachten dat hij rationaliseert, zo kan ook de therapeut niet rationaliserend in de therapie zitten. Een andere

valkuil van concepten over iemand is het effect van het vooroordeel die ze kunnen teweegbrengen; dit gaat terug op het niet kunnen uithouden van de persoon en 'deze bepaalde visie' erop of structurering ervan.

Maar anderzijds is het zo dat een therapeut een cliënt experiëntieel exacter kan begrijpen en accuratere symbolen heeft voor een bepaald ervaren, naarmate hij meer 'weet' over mensen, meer 'weet' hoe mensen zich in deze of gene situatie voelen; en dit weten heeft de therapeut uit vroegere contacten, uit zichzelf, en uit wat hij geleerd heeft uit diverse theorieën over mensen. Zo kunnen deze theorieën en ook nosologische concepten hun nut hebben in therapie.

Als de therapeut van een theoretische deductie bij zichzelf - die bij hem ook opkomt vanuit zijn actuele contact met deze persoon - komt tot een gevoel van hoe de ander zich voelt, dan kan hij dit deduceren experiëntieel gebruiken door zich af te vragen 'hoe zou hij zich voelen als mijn concept juist was?'; komt hij tot een antwoord dan geeft hij dit; hij respondeert vanuit zijn felt sense, waarin ook zijn kennis zit. Hij respondeert experiëntieel en hij houdt zijn theoretische afleidingen en de verbanden die hij legde voor zich. Het komt erop aan het experiëntieel aspect van een woord of concept te gebruiken, en zijn concepten niet te gebruiken in hun objectieve of logische implicaties -therapie is geen theoretische discussie. Zijn respons is tentatief; zijn grondhouding is immers te letten op het effect die zijn interventie al dan niet teweegbrengt en het experiëntieel spoor van cliënt verder te volgen; en niet aan zijn concept vast te houden. Hij gebruikt zijn concepten als 'pointers'. De felt sense bij de cliënt kan scherper worden omdat de woorden raakten en juist waren, of ook precies omdat ze onjuist waren. Immers nu kan cliënt wellicht zeggen: "Nee, zo is het niet, maar wel ..."; op die manier is ook een onjuiste 'formulering' nuttig, als direct refererende 'pointer'. Niet zijn concepten, maar de experiëntieële stappen bij de cliënt leiden de therapeut (en de cliënt). Hij volgt wat er opkomt bij cliënt, laat zijn concept tegengesproken worden. Achteraf kan dan wel eventueel blijken dat het abstracte schema dat hij had in zijn ruwe algemeenheid, als concept, juist was (Gendlin, 1962a; 1963a; 1966c; 1968a; 1969; 1970a; 1973a; 1974a; 1974b; Hamelinck, 1979). Psychoanalyse is experiëntieel als er een constant heen en weer bewegen is tussen "its rich interpretive repertoire" (Gendlin, 1970a, 551) en het experiëntieel proces bij de cliënt. Een interpretatie mag niet opgedrongen worden; ze is 'juist' als ze leidt tot een shift, een 'lifting out', een opkomen van nieuwe associaties; en ze is dat als ze een verwoording is van of raakt aan wat geïmpliceerd ligt in cliënt's momentaan ervaren, bv. van de relatie met de therapeut (Gendlin, 1977b). Friedman (1976) toont aan in een historisch overzicht van het ontstaan van experiëntieële psychotherapie hoe Freud geleidelijk aan meer het experiëntieel aspect in de analyse ging benadrukken en hoe latere analytische scholen dit aspect steeds belangrijker zijn gaan vinden. Gendlin meent dat het effectief zijn van psychotherapeutisch werken vanuit de diverse theoretische achtergronden terug te brengen is op het feit dat het op de een of andere manier experiëntieel is en experiëntieële effecten teweegbrengt. Voor beschouwingen vanuit analytische hoek op de experiëntieële therapie verwijs ik naar Schonbar (1968), Cohn (1969), Friedman (1971) en Silvermann (1972; 1974).

Technieken

De mens drukt zich uit op diverse wijzen, niet alleen in woorden. In de beschreven functionele relaties kunnen symbolen ook zijn: handelingen, beelden, situaties die een gevoel oproepen, enz. Een felt meaning kan 'zich uitdrukken' bv. in een beeld en andersom kunnen beelden felt meanings oproepen. Deze diverse symbolen zijn bruikbaar in het vooruitdragen van het proces: rollenspel, lichaamsbeweging, iets tekenen, verbeelding, gedrag, enz. Technieken kunnen gebruikt worden in experiëntiële therapie (Gendlin, 1966c; 1969; 1973a; 1974a; Gendlin & Rychlak, 1970; Mahrer, 1979; Roelens, 1980). Vaak moet men zoeken naar een middel om beweging te krijgen. Een therapeute vertelde mij hoe ze erin lukte om een cliënt die in algemene afstandelijke bewoordingen sprak over de relatie met zijn ouders te brengen tot zijn felt sense van die situatie en deze door te werken, via het maken van een tekening.

Gendlin raadt het gebruik aan van een of andere techniek als het proces vastzit en men geen ander uitdrukkingsmiddel vindt. Bovendien werken bepaalde methoden beter voor bepaalde problemen en op bepaalde momenten; een fobie voor katten is beter toegankelijk voor 'exposure' dan een algemeen malaisegevoel tegenover het leven (Gendlin, 1970a). Maar de techniek moet gebruikt worden als een 'tool'; de basismethode is een continue zig-zag die beweegt naar het experiëntiële gevoel van de persoon en vandaaruit verder als er enige verandering was, of naar een nieuwe poging met iets anders als het voorgaande niet werkte.

Technieken mogen ook niet opgedrongen worden, maar wel in een uitnodiging aangeboden worden; ze kunnen niet gebruikt worden als een panacee, of in een attitude van 'de techniek zal 'het' wel doen'; een attitude die er ook niet mag zijn bij de cliënt die zich uiteindelijk ook actief moet engageren op ervaringsniveau. 'Het' is uiteindelijk altijd het scheppen van nieuwe meanings, het verwerken of integreren van iets wat de persoon 'niet was'. Immers verandering is niet enkel iets van symbolen - is niet enkel spreken of doen - maar is iets van symbolen-in-interactie-met-ervaren.

Het gebruik van de verbeelding bv. is een krachtig hulpmiddel in therapie (Gendlin & Olsen, 1970; Gendlin, 1978b; 1979c; Mook, 1975; Wilkins, 1976). Bij het focussen kan de cliënt soms niet komen tot woorden vanuit zijn felt sense maar wel tot een beeld; het belangrijke is dan het beeld niet te laten volgen door andere beelden. Een keten van beelden of van 'woorden, woorden, woorden ...' geeft weinig verandering; dit heeft wel ergens een klein oppervlakkig effect omdat het toch altijd een gebeuren is in een levend persoon, maar dit effect verschilt sterk van het zich laten vormen van een holistische, lichamelijke felt sense van een beeld (Gendlin, 1979c). De instructie is wel het beeld vast te houden en bij de felt sense ervan te komen: welk gevoel geeft het beeld je?. Dus, terug naar het ervaringsniveau.

Een operant programma kan een cliënt helpen om via kleine stappen contactmoeilijkheden te overwinnen; als de persoon kan zeggen en voelen wat er zo moeilijk is in een bepaalde stap kan men direct werken met de felt sense van de moeilijkheid; het ene helpt het andere (Gendlin, 1974a).

Anderen tonen hoe ze experiëntieel werken via beweging (Alperson, 1974; 1976; 1979; Alperson & Merrill, 1980; Lavender, 1977), met rollenspel (Bohart, 1977; 1980), met dromen (Mahrer, 1971).

"In all orientations the experiential method is implied - but not yet recognized - as making the difference between success and failure" (Gendlin, 1970, 550). Elke methode zou exacter moeten gedefinieerd worden in termen van welke aspecten erin specifieke experiëntiële effecten teweegbrengen; dit is het 'experiëntialiseren' van een methode; op die manier kan men ze dan ook exacter gebruiken (Gendlin, 1969). Vanuit deze optiek bespreekt Gendlin bv. technieken als vrije associatie, Jungiaanse droomtechnieken, de twee stoelen-techniek uit de Gestalttherapie (Gendlin, 1969 & 1974a). In zijn overzicht van de 'nieuwe therapieën' (Gendlin, 1975) worden bij elke methode elementen aangeduid die experiëntieel effect kunnen hebben; een kritiek is wel dat de dimensie van de interpersoonlijke relatie (Gendlin, 1969) en het feit dat het in psychotherapie om een proces gaat (Gendlin, 1975) vaak uit het oog worden verloren.

Therapie voor de totale persoon

Er zijn therapieën op elk van de vier beschreven niveaus van interactie (Gendlin, 1973a). Via elk niveau is een effect mogelijk dat de totale persoon beïnvloedt, en dit is zo omdat het gaat om een organisme dat als een eenheid functioneert. Honger beïnvloedt niet alleen het fysieke lichaam maar ook het beleven en de interacties met anderen; voedsel zal deze procesblokkering opheffen. Zo kan het geven van een dieet, werken met spieren, relaxatie, enz. effect hebben op alle niveaus. Maar om te komen tot persoonlijkheidsverandering moet men werken met de persoon als geheel: het zich anders gedragen van de cliënt in een rollenspel is therapeutisch weinig effectief als er experiëntieel niets gebeurt.

De visie op de mens als een eenheid van geest en lichaam werpt een nieuw licht op het probleem van hoe chemotherapie en psychotherapie zich tot elkaar verhouden. Met iemand die te zeer is overspoeld door angst of suïcidale of agressieve impulsen of psychotische belevingen valt er nauwelijks psychotherapeutisch te werken. Een medikament is aangewezen. Nochtans is dit geen eindoplossing. Het geven van een bepaald product aan een persoon is niet het toedienen van een product aan een organisme op zich, maar het toedienen van een product aan een organisme-in-interactie. Het effect ervan zal bepaald worden niet alleen door fysiologische variabelen, maar ook door interactionele variabelen. LSD toegediend aan iemand in isolatie veroorzaakt een 'bad trip'; hetzelfde product, in dezelfde dosis, aan dezelfde persoon, maar in een omgeving met vrienden in een goeie sfeer kan een 'good trip' geven. Om de vraag naar de effecten van een medicament te kunnen beantwoorden moeten de specifieke interactionele omstandigheden waarin de persoon leeft in rekening gebracht worden. Deze bevindingen zijn begrijpbaar vanuit een interactie-eerst procesconceptualisering van de mens als een mind-body eenheid in interactie met zijn omgeving; in een visie die separeert in iets fysiologisch en iets psychologisch vervaagt de invloed van de interactionele variabelen. Dit maakt duidelijk waarom effectieve verandering mede een

psychotherapeutische component insluit en omgekeerd waarom psychotherapeutische verandering in bepaalde gevallen beter gaat in combinatie met farmacotherapie (Gendlin, 1966a; 1970b; 1973a).

Effectieve verandering sluit een interactionele componente in. De mate waarin deze afwezig is verklaart het uitblijven van effect van een bepaald medicament, bv. als de persoon in een nefaste relationele context blijft leven of bv. blijft zitten op een weinig stimulerende ongezellige hospitaalafdeling zonder reële contacten, zonder vooruitzichten op een toekomst, een job, een milieu waarop hij kan terugvallen, enz. Verandering bij een patiënt in een kliniek hangt af van de basisattitude van de mensen die er werken. En dit houdt in hun visie op de persoon. De patiënt heeft niet een psychologisch probleem, daarnaast een sociaal probleem en daarnaast een biologisch probleem; hij heeft slechts één probleem. Hij behoeft hulp voor zijn totale situatie. Hier separeren is problemen inbouwen. Psychotherapie zal weinig effect hebben als er niet tegelijk, en niet daarna, werk wordt gemaakt van zijn sociale situatie: een patiënt zonder enig vooruitzicht zoals in het geschetst voorbeeld zal weinig veranderen als enkel 'gewerkt wordt aan' zijn 'psychologisch deel'. Of enkel aan zijn 'biologisch deel'.

Fundamenteel voor verandering is het aanbieden van een relatie. Dit vereist een basisattitude van listening, zoals dit werd beschreven; “client-centered therapy has had to be reformulated” Gendlin ‘1970a, 546). Gendlin (1959; 1970, 549) herformuleert de drie cliënt-centered basisvoorwaarden van psychotherapie in experiëntiële termen.

Aan elke hospitaalpatiënt individuele therapie geven is onmogelijk. Niettemin zijn er andere manieren om een experiëntiële relatie aan te bieden: therapeutische gemeenschap, groepstherapie, andere diverse therapeutische activiteiten, en contacten in allerlei vormen. Om het probleem van de initiatie van psychotherapie bij chronische patiënten te overwinnen werd in de Wisconsin-studie gewerkt met een 'ward-availability-project' waarin therapeuten beschikbaar zijn en in een niet opdringerige uitnodigende attitude aanvankelijk voor korte momenten contact trachten te leggen (Gendlin & Rogers & Moursund, 1967; Gendlin, 1967c); zo kan een therapeut op korte tijd veel mensen bereiken; daarenboven bleek het star systeem van ‘een uur per patiënt’ niet alleen veel tijdrovender maar minder effectief in deze beginfase. Listening- en focusing-vaardigheden werden aangeleerd aan patiënten (Hinterkopf & Brunswick, 1975; 1979). De essentiële vaardigheden kunnen aangeleerd worden aan niet-professionele vrijwilligers die onder supervisie met patiënten kunnen werken (Gendlin, Kelly, Raulinaitis & Spaner, 1966; Gendlin, 1967c; 1968c; 1970a). De meeste nadruk wordt evenwel gelegd op het zoeken naar vormen van opvang buiten de klinieken.

Psychotherapie moet dicht bij de mensen worden gebracht, o.a. in sociale programma's. Zelf werkte Gendlin in Chicago een model uit van zo'n opvangcentrum, ‘Changes’. Tenslotte pleit hij ervoor dat de basisvaardigheden op de scholen zouden aangeleerd worden (Gendlin, 1970a; Glaser & Gendlin, 1973; Boukydis K. 1977; 1980).

Referenties

- Alperon, E. D. (1974). Carrying experiencing forward through authentic body movement. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 11, 211-214.
- Alperon, E. D. (1976). Experiential movement psychotherapy. *Art Psychotherapy*, 3, 1-5.
- Alperon, E. D. (1979). The intrapsychic and the interpersonal in movement psychotherapy. *Am. J. Dance Therapy*, 3, 20-31.
- Alperon, E. D. & N. Merrill (1980). Growth effects of experiential movement psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17, 63-68.
- Balint, M. (1967). *The basic fault. Therapeutic aspects of regression*. London: Tavistock.
- Bernick N. & M. Oberlander (1968). Effect of verbalization and two different modes of experiencing on pupil size. *Perception and Psychophysics*, 3, 327-330.
- Binswanger, L. (1962). *Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins*. Munchen: Rinehardt. Geciteerd in Gendlin (1973a).
- Bohart, A. C. (1977). Role playing and interpersonal conflict resolution. *J. Couns. Psychol.*, 24, 15-24.
- Bohart, A. C. (1980). Toward a cognitive theory of catharsis, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17, 192-201.
- Bonime, F. (1979). *Model for a fiction workshop*. Ongepubliceerd manuscript.
- Boukydis, K. (1977). Changes: peer-counseling supportive communities as a model for community mental health. *Changes Discussion Paper*, 1, 6.
- Boukydis, K. (1980). Building supportive community: overcoming alienation through listening and focusing. Ongepubliceerd manuscript.
- Boukydis, Z. (1979). Creative applications of Gendlin's focusing process. Paper presented at the XIth Internat. Congress of Psychotherapy at Amsterdam.
- Brunswick, L. K., E. Hinterkopf & R. Burbridge (1975). Cultivating positive empathic self-responding. *Voices*, 11, 62-65.
- Cohn, R. C. (1969). Psychoanalytic or experiential group psychotherapy: A false dichotomy. *Psychoanal. Rev.*, 56, 333-345.
- De Chenne, T. K. (1973). Experiential facilitation in conjoint marriage counseling. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 10, 212-214.
- Don, N. S. (1977). The transformation of conscious experience and its EEG correlates. *J. Altered States of Consciousness*, 3, 147-168. Ook in: *Brain/Mind Bulletin*, (1977), 2, 2-3: EEG patterns distinctive during feelings of insight, 'mental block'.
- Ellenberger, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious. The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Eymael, J. (1977). Client-centered therapy: from non-directive therapy toward process conception of psychotherapy. *Gedrag. Tijdschrift voor Psychologie*, 5, 417-439.
- Friedman, L. (1971). A criticism of Gendlin's theory of therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 8, 256-258.
- Friedman, L. (1973). How real is the realistic ego in psychotherapy? A one-sided view. *Arch. Gen. Psychiat.*, 28, 377-383.
- Friedman, N. ((1976). From the experiential in therapy to experiential psychotherapy: A history. *Psychother.: Theor., Res. & Pract.*, 13, 236-243.
- Gendlin, E.T. (1959). The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 5 (12). Chicago: The University of Chicago (Special Collections: Archival Monographs) (31 pp.).
- Gendlin, E. T. (1961a). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *Am. J.*

- Psychother.*, 15, 233-245.
- Gendlin, E. T. (1961b). Initiating psychotherapy with "unmotivated" patients. *Psychiat. Quart.*, 35, 134-139.
- Gendlin, E. T. (1962a). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press.
- Gendlin, E. T. (1962b). Client-centered developments and work with schizophrenics. *J. Couns. Psychol.*, 9, 205-212.
- Gendlin, E. T. (1963a). Experiencing and the nature of concepts. *The Christian Scholar*, 46, nr. 3.
- Gendlin, E. T. (1963b). Subverbal communication and therapist expressivity. *J. Existent. Psychiat.*, 4, 105. Vertaald in C. R. Rogers & B. Stevens (1971), *Intermenselijk* (pp. 116-124). 's Gravenhage: Uitgeverij N.V.S.H.
- Gendlin, E. T. (1964a). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality Change*. New York: John Wiley and Sons. En in J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), 1970, *New directions in client-centered therapy*, (pp. 129-173). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Gendlin, E. T. (1964b). Schizophrenia: problems and methods of psychotherapy. *Rev. Exist. Psychol. & Psychiat.*, 4, 168-179.
- Gendlin, E. T. (1965a). What are the grounds of explication: a basic problem in linguistic analysis and in phenomenology. *The Monist*, 49, 137-164.
- Gendlin, E. T. (1965b). Expressive meanings. In J. M. Edie (Ed.), *Invitation to Phenomenology*, (pp. 240-251). Chicago: Quadrangle Books.
- Gendlin, E. T. (1965/1966). Experiential explication and the problem of truth. *J. Existentialism*, 6, 131-146. En in F. R. Molina (Ed.), *The sources of existentialism as philosophy*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall (1969).
- Gendlin, E. T. (1966a). Research in psychotherapy with schizophrenic patients and the nature of that "illness". *Am. J. Psychother.*, 20, 4-16.
- Gendlin, E. T. (1966b). The discovery of felt meaning. In J. B. McDonald & R. R. Leeper (Eds.), *Language and meaning*. Papers from the A.S.C.D. Tenth Curriculum Research Institute (Nov. 21-24, 1964 & March 20-23, 1965) (pp. 45-62). Washington D. C.: Association for supervision and curriculum development.
- Gendlin, E. T. (1966c). Existentialism and experiential psychotherapy. In Cl. Moustakas (Ed.), *Existential child therapy*. New York: Basic Books. En in J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy* (pp. 70-94). Boston: Houghton Mifflin (1970).
- Gendlin, E. T. (1967a). Values and the process of experiencing. In A. Mahrer (Ed.), *The goals of psychotherapy* (pp. 180-205). New York: Appleton-Century.
- Gendlin, E. T. (1967b). Therapeutic procedures in dealing with schizophrenics. In C. R. Rogers (Ed.), (1967), *o.c.*, pp. 369-400.
- Gendlin, E. T. (1967c). The social significance of research. In C. R. Rogers (Ed.), (1967), *o.c.*, pp. 523-542.
- Gendlin, E. T. (1967d). A scale for rating 'the manner of relating'. In C. R. Rogers (Ed.), (1967), *o.c.*, pp. 603-614.
- Gendlin, E. T. (1967e). Neurosis and human nature in the experiential method of thought and therapy. *Humanitas*, 3, 139-152.
- Gendlin, E. T. (1967f). An analysis of 'What is a thing?'. In M. Heidegger: *What is a thing?*. Translated by W. B. Barton & V. Deutsch. Chicago: Henry Regnery Company, pp. 247-296.
- Gendlin, E. T. (1968a). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York: Grune & Stratton, pp. 208-227.
- Gendlin, E. T. (1968b). Review of 'The politics of experience' of R. D. Laing. *The philosophical forum*, 7, 86-91.

- Gendlin, E. T. (1968c). Psychotherapy and community psychology. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6, 67-72.
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6, 4-15.
- Gendlin, E. T. (1970a). A short summary and some long predictions. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, pp. 544-562.
- Gendlin, E. T. (1970b). Research in psychotherapy and chemotherapy: research problems and the relationship between psychological and physiological variables. In L. Mosher (Ed.), *Proceedings of the conference on schizophrenia: the implications of research findings for treatment and teaching*. May 30-June 2, 1970. National Institute of Mental Health, Washington D. C.
- Gendlin, E. T. (1971). On decision making. In B. Marshall (Ed.), *Experiences in being. An introduction to psychology*. Wadsworth, Belmont, California: Brooks-Cole, pp. 65-74.
- Gendlin, E. T. (1973a). Experiential Psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*. Itasca: Peacock Publishers, pp. 315-352.
- Gendlin, E. T. (1973b). Experiential Phenomenology. In M. Natanson (Ed.), *Phenomenology and the social sciences*. Evanston: Northwestern Univ. Press, pp. 281-319.
- Gendlin, E. T. (1974a). Client-centered and experiential psychotherapy. In D. A. Wexler & L. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*. New York: John Wiley & Sons, pp. 211-246.
- Gendlin, E. T. (1974b). The role of knowledge in practice. In G. F. Farwell, N. R. Gamsky & F. M. Coughlam (Eds.), *The Counselors Handbook*. New York: Intext, pp. 269-294.
- Gendlin, E. T. (1975). The newer therapies. In S. Arieti (Ed.), *American Handbook of Psychiatry. Second edition. Volume V*. New York: Basic Books, pp. 269-289.
- Gendlin, E. T. (1976). A phenomenology of emotions: anger. In Casey & Carr (Eds.), *Phenomenological Horizons*. Chicago: Quadrangle Books, pp. 367-398.
- Gendlin, E. T. (1977a). Experiential focusing and the problem of getting movement in psychotherapy. In D. Nevill (Ed.), *Humanistic Psychology*. New York: Gardner Press, pp. 117-132.
- Gendlin, E. T. (1977b). Phenomenological concept versus phenomenological method: a critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60, 285-300.
- Gendlin, E. T. (1978a). The body's releasing steps in experiential process. In J. L. Fosshage & P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*. New York: Human Sciences Press, pp. 323-349.
- Gendlin, E. T. (1978b). *Focusing*. New York: Everest House. In vertaling bij Uitgeverij De Toorts, Haarlem.
- Gendlin, E. T. (1978c). *Broader scientific implications of focusing*. Paper presented at the Japanese Psychological Association National Convention.
- Gendlin, E. T. (1979a). Experiential focusing and psychotherapy. In R. Herink (Ed.), *Psychotherapy Handbook*. New York: New American Library.
- Gendlin, E. T. (1979b). How I teach focusing. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979c). Imagery is more powerful with focusing: theory and practice. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979d). Some notes on the relationship between focusing and meditation. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979e). Some notes: focusing in relationship with spirituality. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979f). The use of focusing during psychotherapy. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979g). The difference between focusing and self-hypnosis. Ongepubliceerd manuscript.
- Gendlin, E. T. (1979h). Experience is richer than psychology models. *Brain/Mind Bulletin*, 4, 2.
- Gendlin, E. T. (1979i). Goal of focusing is physiological, not intellectual. *Behavior Today*, 10, 4-5.
- Gendlin, E. T. (1980). *A Process Model*. Eerste deel van het ongepubliceerde manuscript.

- Gendlin, E. T. & J. Beebe (1968). Experiential groups. Instructions for groups. In G. M. Gazda (Ed.), *Innovations to group psychotherapy*. Illinois: Springfield, pp. 190-206.
- Gendlin, E. T. , J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in Psychotherapy, Vol. III*. Washington: A.P.A., pp. 217-241.
- Gendlin, E. T. & J. I. Berlin (1961). Galvanic skin response correlates of different modes of experiencing. *J. Clin. Psychol.*, 17, 73-77.
- Gendlin, E. T. & M. Hendricks (1972). *Rap manual*. Unpublished mimeograph by 'Changes', Chicago.
- Gendlin, E. T. , J. J. Kelly, T. B. Raulinaitis & F. E. Spaner (1966). Volunteers as a major asset in the treatment program. *Mental Hygiene*, 50, 421-427.
- Gendlin, E. T. & L. Olsen (1970). The use of imagery in experiential focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 7, 221-223.
- Gendlin, E. T. & C. R. Rogers (1967a). The conceptual context. In C. R. Rogers, 1967, *o.c.*, pp. 3-21.
- Gendlin, E. T. & C. R. Rogers (1967b). The design of the research. In C. R. Rogers, 1967, *o.c.*, 23-38.
- Gendlin, E. T., C. R. Rogers & J. P. Moursund (1967). Putting the design into effect. In C. R. Rogers, 1967, *o.c.*, pp. 39-62
- Gendlin, E. T. & Rycklak (1970). Psychotherapeutic processes. *Annual Review of Psychology*, 21, pp. 155-190.
- Gendlin, E. T. & C. Tavis (1970). A small, still voice. *Psychology Today*, June, 57-59.
- Gendlin, E. T. & T. M. Tomlinson (1967a). The process conception and its measurement. In C. R. Rogers, 1967, *o.c.*, pp. 109-131.
- Gendlin, E. T. & T. M. Tomlinson (1967b). A scale for the rating of experiencing. Revised by P. L. Mathieu & K. H. Klein. In C. R. Rogers, 1967, *o.c.*, pp. 589-592.
- Gendlin, E. T. & F. Zimring (1955). The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers*, 1, 3.
- Glaser, K. & E. T. Gendlin (1973). Changes, a therapeutic community. *Communities*, 2, 28-36.
- Hamelinck, L. (1979). *Het gebruik van klinische concepten in client-centered therapie*. Niet gepubliceerd specialisatieverslag, Fac. Psych. en Ped. Wet., K. U. Leuven.
- Hendricks, M. (1978). A focusing group. *Changes Discussion Paper*, 2, 5.
- Hendricks M. & R. D. Cartwright (1978). Experiencing level in dreams and individual difference variable. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15, 292-298.
- Hinterkopf, E. (1980). Experiential focusing: a three stage training program. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. (In press).
- Hinterkopf, E. & L. K. Brunswick (1975). Teaching therapeutic skills to mental patients. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 8-12.
- Hinterkopf, E. & L. K. Brunswick (1979). Promoting interpersonal interaction among mental patients by teaching them therapeutic skills. *Psychosocial Rehabilitation Journal*.
- Hinterkopf, E., L. K. Brunswick & G. Prouty (1979). Pretherapy method applied to chronic schizophrenic patients. *Changes Discussion Papers*, 3, 1.
- Howell, W. (1976). The acceptance of psychotic symptomatology. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 207-208.
- Hook, J. S. (1980). 'Making a space' with the severely disturbed. Ongepubliceerd manuscript.
- Kantor, S. & F. M. Zimring (1976). The effects of focusing on a problem. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 255-258.
- Keelin, P. W. (1973). Galvanic skin response correlates of different modes of experiencing: a study with children. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 10, 231-233.
- Klein, M., P. Mathieu, D. J. Kiesler & E. T. Gendlin (1973). The experiencing scale. In D. J. Kiesler

- (Ed.), *The process of psychotherapy. Empirical foundations and systems of analysis*. Chicago: Aldine, pp. 267-280. Vertaald door M. R. Pattyn in W. De Moor, *De psychotherapeutische interventie. II. De behandelingsstrategische fase* (1978). Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press. Vertaald door W. Bastiaan: *De structuur van wetenschappelijke revoluties*. Amsterdam: Boom.
- Kuiper, P. C. (1980). *Verborgene betekenissen*. Psychoanalyse, fenomenologie, hermeneutiek. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Lavender, J. (1977). Moving toward meaning. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 14, 123-133.
- Lescreve, F. (1979). *De evolutie van client-centered therapie naar experiëntiële therapie*. Niet gepubliceerde licentiaatsverhandeling. Fac. Psych. en Ped. Wet., K. U. Leuven.
- Mahrer, A. R. (1971). Personal live change through systematic use of dreams. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 8, 328-332.
- Mahrer, A. R. (1978a). The therapist-patient relationship: conceptual analysis and a proposal for a paradigm-shift. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15, 201-215.
- Mahrer, A. R. (1978b). Experiential psychotherapists: a "prognostic test" and some speculations about their personalities. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15, 382-389.
- Mahrer, A. R. (1979). An invitations to theoreticians and researchers from an applied experiential practitioner. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, 409-418.
- McMullin, R. E. (1972). Effects of counselor focusing on client self-experiencing under low attitudinal conditions. *J. Couns. Psychol.*, 19, 282-285.
- Mook, B. (1975). Words and images in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 211-216.
- Olsen, L. (1978a). Beginning focusing training program. Ongepubliceerd manuscript.
- Olsen, L. (1978b). Nine unit focusing program. Ongepubliceerd manuscript.
- Olsen, L. (1981). Focusing and healing. *The Focusing Folio*, 1, 17-21.
- Perl, S. & A. Egendorf (1980). The process of creative discovery: theory, research and implications for teaching. In D. McQuada (Ed.), *Linguistics, stylistics and the teaching of composition*. Akron, Ohio: L. & S. Books.
- Prouty, G. F. (1976). Pretherapy: a method of treating pre-expressive psychotic and retarded patients. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 290-294.
- Prouty, G. F. (1977). Protosymbolic method: a phenomenological treatment of schizophrenic hallucinations. *Journal of Mental Imagery*, 2, 339-342.
- Pype, G. (1976). Psychotherapie met de cliënt van laag ontwikkelingsniveau. *T. Psychother.*, 2, 71-80.
- Ramsay, R. (1979). Rouwtherapie. In Orlemans, Brinkman, Haaijman & Zwaan (Red.), *Handboek voor gedragstherapie*, B.4.2.
- Roelens, L. (1980). *Welke taal verkiest deze cliënt? Over mijn gebruik van psychothechnologie ten behoeve van ervaringsgerichte psychotherapie*. Niet gepubliceerd specialisatieverslag, Fac. Psych. en Ped. Wet., K. U. Leuven.
- Rogers, C. R. (1967). *The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Santen, B. & G. Koopmans (1975). Symmetrische symbolisering bij kinderen. Een aanvulling op Gendlins 'Experiential Psychotherapy'. *T. Psychiat.*, 17, 698-713.
- Schonbar, R. A. (1968). Confessions of an ex-nondirectivist. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York: Grune & Stratton, pp. 55-59.
- Silvermann, L. H. (1972). Psychoanalytic considerations and experiential psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 9, 2-8.

- Silvermann, L. H. (1974). Some psychoanalytic considerations of non-psychoanalytic therapies: on the possibility of integrating treatment approaches and related issues. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 11, 298-305.
- Swanson, M. G. & A. M. Woolson (1973). Psychotherapy with the unmotivated patient. *Psychother.: Theor., Res. & Pract.*, 10, 175-183.
- Van Der Veen, F. (1974). "You can't feel your thoughts": a clinical note on the experience of schizophrenia. *Voices*, 10, 26-31.
- Van Ryckeghem, M. R. (1975). *E. T. Gendlin: een 'ervaringsgerichte' benadering van de mens in interactie met zijn omgeving*. Niet gepubliceerde licentiaatsverhandeling, Fac. Psych. en Ped. Wet., K. U. Leuven.
- Warren, N. C. & L. N. Rice (1972). Structuring and stabilizing of psychotherapy for low-prognosis clients. *J. Cons. Clin. Psychol.*, 39, 173-181.
- Weddig, T. M. (1974). Focusing and crises-fantasy in experiential group psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 11, 289-291.
- Weiss, S. L. (1977). On choice - a leap from the cognitive to the experiential. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 14, 120-122.
- Weitzman, B. (1967). Behavior therapy and psychotherapy. *Psychol. Rev.*, 74, 300-317.
- Wilkins, W. (1976). Imagery-based decisions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 253-254.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking. Preferences need no inferences. *Am. Psychol.*, 35, 151-175.

Abstract: Gendlin's theory of the experiencing process

Part I: Experiencing and change

From his existentialistic and client-centered background Gendlin developed the experiential philosophy, which underlies his theory of personality change and his views on psychotherapy. In his thinking about life and man interaction is first and fundamental. It constitutes existence (meaning) of man and environment. Proceeding from 'interaction-first' process concepts, the notions of mind-body unity, of person-environment unity and of past-present-future unity become understandable in a new way. Existence is a process of experiencing.

What experiencing is is made understandable with many concrete examples. The relationship between experiencing and concepts is clarified. A description and explanation is given of the human change process: a client in effective psychotherapy explicates (symbolizes, conceptualizes) implicit bodily felt meanings (of his situations). Real change is more than insight or than simply new behavior; it is an event on the experiential level, an event on the level of the 'body' (in a new sense of the term body). An experiential change step is a body shift.

Part II: Good and bad functioning

Part I was an explication of fundamental concepts in the experiential theory, a general theory about human functioning and change. Existence is viewed as a process of experiencing. In this part a description is given of the manner of process in a good functioning person and a description of the neurotic and psychotic 'structure-bound' manners of experiencing.

The good functioning person or the client in effective psychotherapy has access to his implicit experiencing by means of an inner act called focusing, which is teachable as a technique for which instructions were developed.

Part III: Therapy

The preceding two parts were dedicated to an explication of the basic concepts in experiential theory, particularly concerning human functioning. Bad functioning is explained as a blocked experiencing process. A description is given of the inner process of the client in effective psychotherapy.

This part mainly concerns the therapist side in this process. The role of the experiential therapist is delineated in an attitude called 'listening'. The experiential theory, described as 'the method of methods', claims to offer an explanation for the effectiveness of other therapeutic methods; the therapist can use knowledge and techniques in an experiential way.