

COUNSELLING Magazine: Pioniers:

EUGENE GENDLIN, FILOSOOF, PSYCHOTHERAPEUT, ONTDEKKER VAN FOCUSING

Door Erna de Bruijn en Christine Langeveld, 2015-01.

Biografisch

Gendlin, geboren in 1926, groeide beschermd op als enig kind in een welgesteld Weens-Joods gezin. Na de 'Anschluss', de inlijving van Oostenrijk door Nazi-Duitsland in 1938, wist de familie aan het Nazi-geweld te ontkomen door te vluchten, via Nederland naar de USA. De elfjarige jongen was onder de indruk van de innerlijk tastende manier waarop zijn vader tijdens hun vlucht zijn beslissingen nam. Vaak leken die onlogisch, maar ze bleken telkens net de juiste te zijn. Het hield hem bezig hoe je op verschillende manieren kon denken. Geen wonder dat filosofie later zijn studierichting werd.

Al tijdens zijn filosofiestudie had hij contacten met Rogers, als diens student, als cliënt en later - als enige niet-psycholoog - als medewerker; Rogers was daar heel onconventioneel in. Wat hem daar bracht, was de vraag: kan er in mensen iets wezenlijk veranderen, en zo ja, hoe gebeurt dat dan? In 1958 promoveerde hij bij Rogers tot PhD (Doctor aan de faculteit voor filosofie en psychologie). Van 1960 tot 1963 werkte hij mee in een groot onderzoek naar de effecten van cliëntgerichte therapie bij schizofrene patiënten onder leiding van Rogers. Toen Rogers in 1963 zijn academische loopbaan beëindigde, volgde Gendlin hem op aan de Universiteit van Chicago; daar was hij hoogleraar tot 1995.

Er verschenen honderden publicaties van zijn hand op het gebied van filosofie, psychologie en psychotherapie. In 1963 richtte hij het tijdschrift *PSYCHOTHERAPY: Theory, Research and Practice* op, waar hij tot 1976 redacteur van bleef. In 1970 en nog drie keer daarna werd hij onderscheiden met een Award van de American Psychological Association. Zijn internationale erkenning kwam pas in de jaren '80, na enkele gastdocentschappen in Europa, met name aan de Universiteit van Leuven. In diezelfde tijd werd de benaming '*Client Centered*' uitgebreid tot '*Client Centered and Experiential*' Therapy. Het woord 'experiential' staat hier voor die therapeutische richtingen waarin experiencing (het ervaren, dieper reikend dan het emotionele aspect, en vaak met een lijfelijke component) centraal staat. Focussen, ontdekt en ontwikkeld in de jaren 1960 - 1970, is een eenvoudige en doeltreffende manier om dit ervaren te bereiken.

Helpt psychotherapie?

In 1958 was uit onderzoek van Kirtner gebleken dat psychotherapie maar bij een klein deel van de patiënten (later cliënten genoemd) leidde tot een wezenlijke verandering in hun leven. Het maakte niet uit om wat voor therapierichting of welke therapeut het ging. Deze uitkomst was pijnlijk en verrassend voor alle therapeuten. Het liefst schoof men dit onderzoek terzijde.

Gendlin ging enkele jaren later op zoek naar wat een therapie dan wél succesvol maakte. Dat bleek aan de cliënt zelf te liggen, aan iets wat die vanbinnen deed, en dat was al te herkennen in de eerste of tweede therapiesessie!

Felt Sense, Living Forward Energy en Focusing

Gendlin vroeg zich af wat de succesvolle cliënten precies vanbinnen deden, en of dat geleerd kon worden door degenen die het niet uit zichzelf deden. Hij keek het van ze af, zoals hij dat zelf noemde. Het was te herkennen aan een bepaalde, niet-analytische, niet-emotionele, maar zoekende manier van praten: een peinzend vertragen midden in een zin, 'uhhh ... zoiets als ... klopt niet helemaal ... hoe moet ik dat nou zeggen...'. Het leek wel of ze bij iets vanbinnen in hun lijf te rade gingen. Daar bleven ze meestal een tijdje bij, op hun zoekende, aftastende manier. Als ervan daaruit iets naar

boven kwam, was dat verfrissend, verhelderend; een volgende stap in hun proces kwam daarbij vaak in zicht. Aan datgene waarbij deze mensen te rade gingen, gaf Gendlin de naam *felt sense*, een nieuwe naam voor een nieuw concept, een term die ook voor Engelstaligen niet zonder meer duidelijk is. Hij omschrijft felt sense onder andere als 'een aanvankelijk vage notie, lijfelijk waarneembaar en met een soort weten dat er meer aan vastzit, dat het betekenis heeft, maar nog niet meteen in woorden is te vatten'. Deze notie van vóór de woorden ligt niet al klaar, maar vormt zich pas onder invloed van naar binnen gerichte aandacht, op de grens van het onbewuste en het bewust ervaren. Het gaat daarbij niet per se om probleemsituaties.

Om te ervaren wat een felt sense is, kun je een onderwerp in gedachten nemen dat op dit moment speelt in je leven, iets waar je je op verheugt of iets waar je tegenop ziet. Maak dat onderwerp zo concreet mogelijk en leg dan vanbinnen, in het middengebied van je lijf, de vraag voor: dat alles rond dit onderwerp, hoe voelt dat daar vanbinnen? En blijf daar met je aandacht een minuut bij. Maak ruimte voor alles wat opkomt: lijfelijke gewaarwordingen, een beeld, gevoelens, een woord, nog een woord, en mogelijk nog meer aspecten van deze totale beleving.

'Felt sensing' maakt de weg vrij voor '*living forward energy*' (ook dit is een concept van Gendlin): de stroom van energie die in ieder organisme tendeeft naar een zo goed mogelijke manier van leven in de omstandigheden van het moment. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het weer uitlopen van een beschadigde plant, aan wondgenezing. Zo kan iets dat in het innerlijk van een mens beschadigd is geraakt of niet tot bloei is gekomen, op het vlak van de felt sense zijn eigen koers (her)vinden. Waar dat gebeurt, vindt in die mens een verandering plaats in de richting van groei, meer 'heel worden'.

Het richten van de aandacht op het gebied waar een felt sense zich kan vormen, heeft Gendlin *Focusing* (focussen) genoemd. Hoe je dat kunt leren en hoe je dat kunt bijbrengen aan mensen die het niet uit zichzelf doen - daaraan heeft hij jarenlang gewerkt met cliënten, medewerkers, studenten en wie er verder maar mee wilde doen. In de jaren '60 en '70 had zich rond Gene Gendlin een informele groep gevormd die iedere zondagavond bijeenkwam. Gene hield meestal een korte inleiding, en daarna vormden zich groepjes waarin aanvankelijk alleen maar invoelend luisteren en reflecteren werd beoefend. De uitwerking daarvan was verbazend – maar niet bij iedereen. Vooral voor degenen bij wie dat niet zo vanzelf ging, werden verdere processtappen ontwikkeld, en soms ook weer losgelaten. Langzaam ontstond de werkwijze in zes stappen die in 1978 in het boek *Focusing* van Gendlin zijn neerslag vond. In 1981 verscheen de pocketuitgave, waarvan intussen meer dan een half miljoen exemplaren de wereld zijn ingegaan. Vertalingen volgden in minstens 17 talen. Op de achterflap van de eerste drukken staan de woorden van Rogers '*an original, innovating, exciting book*'. De zes stappen, of *Focusing movements*, nemen in dat boek een erg grote plaats in; door sommigen worden ze zelfs als de essentie van het focussen gezien. Gendlin zelf ziet ze tegenwoordig nog alleen als een manier om het focussen te leren of als 'een touw om je aan vast te houden als je onder het focussen de weg dreigt kwijt te raken'.

Waar het om gaat bij het focussen

Waar het om gaat bij het focussen is de interactie tussen het Ik van de focusser en diens felt sense rond de kwestie waar hij op focust. Het lichaam uitnodigen een felt sense te vormen, die gezelschap houden zonder erover te oordelen, er een zo goed mogelijke weergave van vinden en er ruimte voor maken waarin die zich verder kan ontvouwen - dat vormt de kern van het focusproces. Als er daarbij op het niveau van de felt sense een voelbare verschuiving (een 'felt shift') plaatsvindt, treedt er een wezenlijke verandering op in de focusser en zijn hele beleving van die kwestie. Zo'n shift is vaak te herkennen aan een zucht van verlichting, een glimlach, tranen.

Als er iemand bij de focusser is die naar hem luistert met empathie, echtheid en positieve aanvaarding, dan helpt hem dat om zelf empathisch luisterend bij zijn felt sense te zijn. Die felt sense

wordt dan, zoals Gendlin dat noemt, tot 'de cliënt van de cliënt'. Wie alléén focust, moet daar allemaal zelf zorg voor dragen.

Ontwikkelingen op focusgebied

Gendlin heeft nooit gewild dat focussen een aparte therapierichting werd. "Focusing deepens everything that we do", is een van zijn uitspraken. Wie zich eenmaal het focussen eigengemaakt heeft, neemt het als vanzelf mee in van alles wat hem bezighoudt, en integreert het zowel in zijn privéleven als in zijn beroep.

In 1985 werd The Focusing Institute (TFI) opgericht, een 'not for profit organization' met o. a. het doel om Focusing wereldwijd toegankelijk te maken voor zowel professionals als leken. Tot 2013 bleef Gendlin hier directeur van.

Op de site van TFI staat een lijst 'applications' (toepassingen), met name op therapeutisch gebied (psychotherapie, kunstzinnige therapie, lichaamswerk, medische toepassingen, hulp bij verslavingen, bij trauma), en op het gebied van focussen met kinderen, welzijnswerk en spiritualiteit.

Rogers en Gendlin

In de jaren dat Gendlin en Rogers samenwerkten, en ook daarna, waren ze zeer geïnteresseerd in elkaars ideeën. In 1989 zei Gendlin daarover het volgende: "Ofwel hij pakte mijn theoretische dingen op of ik de zijne, en natuurlijk nam ik meer van hem over dan hij van mij." Dat de kwaliteit van de therapeutische relatie essentieel is, daarover waren ze het helemaal eens. Ook over het belang van het reflecteren wat een cliënt zegt of non-verbaal laat merken. Over de precieze functie daarvan verschillen ze van opvatting: Rogers reflecteert om zeker te weten dat wat hij meent te begrijpen van de cliënt ook werkelijk klopt. Gendlin reflecteert vooral om de cliënt zijn woorden te laten toetsen aan zijn felt sense.

Gendlins invloed en betekenis

Gendlin heeft de filosofie altijd als zijn eigenlijke vak gezien, waar focussen als een van de praktische toepassingen uit voort is gekomen. Zijn standaardwerk op het gebied van de psychotherapie *Focusing Oriented Therapy* (1996) heeft zijn omgeving hem 'uit handen moeten trekken' (mondelijke overlevering). In 1997 hoorden wij hem tijdens de internationale focus-conferentie in Duitsland zeggen: "Das Focusing habe ich abgegeben". Hij vertrouwt erop dat dat door anderen wordt voortgezet. Wel is hij zeker nog tot zijn 80^e jaar als psychotherapeut werkzaam geweest. Op filosofisch gebied is hij actief gebleven tot op de dag van vandaag.¹

Het zou buiten het bestek van dit artikel vallen om op Gendlins filosofie in te gaan. Waar het in dit artikel immers om gaat, is zijn betekenis als pionier op het vlak van psychotherapie, counseling, coaching en zo veel andere gebieden waar de inter- en intrapersoonlijke interactie centraal staat. Zijn belangrijkste bijdrage op deze gebieden ligt ons inziens in zijn concepten *felt sense* en *living forward energy*, en het 'learnable and teachable' maken van Focusing - Focusing als toegang tot het gebied waar een felt sense zich kan vormen en waar de living forward energy een wezenlijke verandering kan brengen.

Referenties

Cornell, Ann Weiser *Focusing in Clinical Practice, the Essence of Change* (2013) New York: Norton & Company

¹ Op 1 mei 2017 overleed Gendlin op 90-jarige leeftijd.

Van Deth, Ron *PerspecDef* (2010) Counselling Magazine Nr 1

Gendlin, Eugene T., PHD *Focusing* (1981) New York: Bantam Books

Gendlin, Eugene T., PHD *Focusing-Oriented Psychotherapy* (1996) New York: The Guilford Press

Gendlin, Eugene T., PHD *The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come* in *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the nineOes* (1990) G. Lietaer, J. Rombouts, R. Van Balen, Leuven: Universitaire Pers Leuven

Kirtner, W., Cartwright, D. *Success and failure in client-centered therapy as a funcOon of iniOal in-therapy behavior*. *Journal of Consul]ng Psychology*, 1958, 22

Korbei, Lore *Eugene Gendlin* (Elisabeth Zinchitz, Transl. 2007) Unpublished manuscript. (Original work published 1994) From <http://www.focusing.org>

Leijssen, Mia *Tijd voor de ziel* (2007) Tiel: Uitgeverij Lannoo

Wiltshko, Johannes *Focusing ist eine kleine Tür* (1993) Würzburg: Deutsches Ausbildungsins]tut für Focusing-Therapie, DAF. Vertaald in het Nederlands *Gene Gendlin aan het woord en aan het werk* (1998) Den Haag: Focuscentrum Den Haag

Auteursblok

Erna de Bruijn is sinds 1983 in en naast haar huisartspraktijk bezig geweest met focussen. In 1991 legde ze, na 32 jaar, de medische praktijk neer. Samen met Christine Langeveld, voormalig docent Nederlands VO, richtte ze in 1993 FocusCentrum Den Haag op. Beiden zijn door The Focusing Institute (New York) erkend als trainer en Certifying Coordinator. In 2014 verscheen Erna's boek *Focussen, de kracht van innerlijk luisteren*.