

‘Living forward’. Gendlin’s erfenis als inspiratie voor psychotherapie en leven.

Mia Leijssen 1 juni 2018. (Manuscript. Bij verder gebruik is toestemming auteur noodzakelijk)
Mia.Leijssen@kuleuven.be

Abstract: Living forward verwijst naar het doorgaande levensproces, de drijvende kracht die het organisme aanzet tot voorwaarts leven, de moeilijk te definiëren levensstroom die werkzaam is in de natuur, in de mens, in het universum.

De bijdrage is geordend vanuit vier vragen: 1. Wat kunnen we verstaan onder ‘living forward’? 2. Hoe kom je ermee in contact? 3. Hoe kan therapie dat contact faciliteren? 4. Zijn er nog meer mogelijkheden in contact met living forward dan we nu aanwenden?

Daarbij worden vijf paradigmashiften geëxpliciteerd die aanwezig zijn in Gendlin’s werk. Zonder diepgaand verstaan van de cruciale verschuivingen die Gendlin in het therapielandschap introduceerde, kan de experiëntiële benadering en het focussen veel frustratie en weerstand oproepen.

Tenslotte wordt verduidelijkt hoe respect voor living forward resulteert in een multicultureel existentieel welzijn model. Daarin is er erkenning voor de onlosmakelijke verbondenheid van lichamelijke, interpersoonlijke, intrapsychische en universele spirituele processen die menselijk bestaan kenmerken.

Inleiding

Gendlin’s erfenis is gigantisch. Vaak wordt de omvang en de waarde van wat iemand nalaat pas echt duidelijk na het overlijden van die persoon. Voor deze uiteenzetting heb ik gekozen om het ‘living forward’ thema uit Gendlin’s ideeëngoed te lichten. Niet voor de hand liggend, want Gendlin heeft daarover heel weinig geschreven.

De zoekmachine in Gendlin’s online bibliotheek licht de term ‘living forward’ slechts enkele keren op. Zoals in deze zin: **“If one’s attitude is welcoming, even long-fixated memories come as part of fresh living forward, rather than as constriction and stoppage.”** Gendlin, E.T. (1999)¹.

In een andere passage lezen we een variant: **“It took me a long time to affirm that the ongoing bodily experiencing has its own inherent life-forwarding implying. The little steps that arise at the edge are creative, imaginative, and always in some positive direction.”** Gendlin, E.T. (2003)².

¹ Gendlin, E.T. (1999). A new model. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237.
http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html Page 234.

² Gendlin, E.T. (2003). Beyond postmodernism: From concepts through experiencing. In Roger Frie (Ed.), *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*, pp.100-115, Routledge.
http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2164.html Page 115.

En hij gebruikt de term ‘life-forward energy’ in zijn publicatie over dromen, zoals in deze zin: *“In bodily terms ‘help’ means anything that brings **life-forward energy**.”* Gendlin (2012)³

Waarom heb ik mij toegelegd op een thema waarover Gendlin weinig expliciet geschreven heeft? Gedurende de ruim 40 jaar dat ik met focussen bezig ben, heb ik meer en meer voeling gekregen met belangrijke ervaringen waarvoor ik geen juiste benamingen heb. Wel resoneert er iets in mij bij sommige passages in Gendlin’s werk. Zelfs als het nog onduidelijk is welke termen kunnen dienen als beste handvat, werkt het zoeken naar een juiste symbolisering in verbinding met doorleefde ervaringen en dialoog met anderen⁴ op zich al vooruit dragend. De ontmoetingen met Gendlin hebben mij bovendien uitzonderlijke kansen gegeven om hem in ‘levende lijve’ te ervaren. Daarbij heb ik de meerwaarde van een echte verpersoonlijking van living forward leren kennen. Ik koester die herinneringen als vonken die het vuur in mij aangestoken hebben en brandende houden.⁵

Ik heb mijn uiteenzetting geordend vanuit **vier vragen**, alhoewel de antwoorden daarop niet netje af te bakenen zijn. 1. Wat kunnen we verstaan onder ‘living forward’? 2. Hoe kom je ermee in contact? 3. Hoe kan therapie dat contact faciliteren? 4. Zijn er nog meer mogelijkheden in contact met living forward dan we nu aanwenden?

Daarbij zal ik **vijf paradigmashiften** expliciteren die aanwezig zijn in Gendlin’s werk. In feite was Gendlin een echte *game-changer* in de Westerse psychotherapiewereld. Zonder het besef dat Gendlin’s benadering meerdere paradigmashiften impliceert, kan het focussen veel frustratie en weerstand oproepen, zowel bij cliënten als bij collega’s therapeuten. Diepgaand verstaan van die cruciale verschuivingen is bovendien noodzakelijk om de experiëntiële benadering tot haar recht te laten komen.

Doorheen mijn betoog zal ik aanstippen hoe dit de weg opent voor een multicultureel **existentieel welzijn model**, waarin er erkenning is voor lichamelijke, interpersoonlijke, intrapsychische en universele processen die menselijk bestaan kenmerken.

De uitdaging voor deze bijdrage zit voor mij in het vooruit dragen en tot bloei laten komen – living forward dus - van wat Gendlin gezaaid heeft.

1. Wat kunnen we verstaan onder ‘living forward’?

Toen ik bij de voorbereiding van deze lezing de Gendlin-kenner Frans Depestele consulteerde, antwoordde hij: *“Ik ben niet vertrouwd met het begrip ‘Living forward’. Ik zou het kunnen vertalen als ‘voortgaand leven’, maar dat lijkt een tautologie: leven is per definitie altijd voortgaand. Maar er zijn ook blokkeringen. Misschien wordt hier bedoeld: dat deel in je (of in de cliënt) dat vooruit wil en vooruit kan. En dat het doel van therapie is om dat deel*

³ Gendlin, E.T. (2012) Body dreamwork. In McNamara, Patrick & Deirdre (Eds.), *Encyclopedia of Sleep and Dreams*, Praeger Press. https://www.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_body_dreamwork.pdf

⁴ De uitwisselingen met Chris van de Veire hebben veel bijgedragen aan het uitwerken en verdiepen van het living forward concept. Geneviève Colsoul ben ik dankbaar voor haar inspirerende feedback op mijn tekst.

⁵ Leijssen, M. (2017). Eugene T.Gendlin, 1926-2017. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*. 172-174

te kunnen raken en te helpen vooruit bewegen, om de energie die daarin zit te kunnen wakker maken.”⁶ Deze kernachtige verwoording bevat direct belangrijke aanknopingspunten.

Living forward verwijst naar het **doorgaande levensproces**, de drijvende kracht die het organisme aanzet tot voorwaarts leven, de moeilijk te definiëren **levensstroom** die werkzaam is in de natuur, in de mens, in het universum.

Living forward is bij menselijke wezens te begrijpen als de vitale energie die oprijst uit de stroom van nauwelijks op te merken ervaringen. Deze energie is inherent aan leven, pre-conceptueel en dus moeilijk onder woorden te brengen.

Living forward is bewegen, in openheid - in tegenstelling tot vastzitten, vernauwing en onveranderlijkheid.

De wijze waarop het voortgaande leven vorm geeft aan het menselijk organisme, kent haar eigen **natuurlijke ontwikkeling**. Dat proces gebeurt, ook zonder dat we het opmerken of we er ons van bewust zijn.

“Living bodies imply their own next steps” Genldin (1992)⁷.

Ter zijde: Patricia de Martelaere ⁸ verwijst in haar boek over *Taoïsme* naar het **Chinese begrip Qi**, dat een perfecte vertaling voor living forward zou kunnen zijn. Zij verkiest het woord *onvertaald* te gebruiken omdat mogelijke vertalingen (zoals energie, levenskracht) vaag en misleidend kunnen zijn en de specificiteit van Qi als *basisgegeven* te weinig vatten. De omschrijvingen van Qi zijn in de context van het living forward begrip echter bijzonder interessant. Qi wordt gezien als door de natuur gegeven levenskracht. Qi is altijd in beweging. Qi heeft betrekking op alles wat geactualiseerd kan worden.

Soms komt de materiële kant van Qi meer naar voor, soms de energetische. Dat zijn gradueel verschillende aspecten: Materie is Qi in meer solide vorm; bewustzijn is Qi in meer ijle vorm.

Opvallend is dat Qi ook vertaald wordt als ‘proces’ omdat het *“de werkelijkheid beschrijft in termen van processen en deze ziet als fundamenteel verkerend in beweging, verandering en ontwikkeling.”*⁹ Het is dus geen denken in termen van entiteiten zoals dat in de Westerse filosofie overheerst.

Ook andere culturen kennen begrippen vergelijkbaar met het Chinese Qi of ons living forward concept. Overeenkomsten met de actualisatietendens waarover Carl Rogers geschreven heeft, dienen zich eveneens aan. Het verkennen van die gelijkenissen en verschillen is op zich een bijzonder boeiende studie.

⁶ Depestele, F. Mailcorrespondentie 19.03.2018

⁷ Genldin, E.T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception: How the body knows the situation and philosophy. Excerpt from: *Man and World* 25 (3-4) 341-353)

⁸ de Martelaere, P. (2006). *Taoïsme. De weg om niet te volgen*. Ambo.

⁹ Kimmerle & van Rappard (2012). Qi en –NTU in: *Levenskracht als kernbegrip in Afrikaans en Chinees denken*. p.85

Living forward is een basisgegeven dat het leven van alles en iedereen aanstuurt. Doorheen het leven kunnen blokkades dat verder stromen verhinderen. Gelukkig kunnen nieuwe situaties – zoals o.a. therapie – nieuwe bewegingen in gang zetten.

Gendlin benadert een probleem als een **lichamelijk voelbaar proces** waarbij de levensstroom zich niet heeft kunnen doorzetten in haar natuurlijke beweging. Het voortbewegende leven kan zich herstellen door het lichamelijke gevoelde als aangrijpingspunt te verwelkomen, stil te staan bij ‘iets’ dat zich daarin preverbaal uitdrukt. Wanneer je die vaag gevoelde ‘belijving’ begint op te merken en de moeite doet om iets ervan te benoemen, krijg je een ‘handvat’ waarmee je de deur van dat ervaringsdomein verder kunt openen. En dan hoef je als het ware maar de verdere beweging te volgen. Iedereen die vertrouwd is met focussen kent de ontroering en verwondering van richting en zin te ontdekken in die aanvankelijk vaag te speuren beweging.

Voeling krijgen met hoe een situatie je raakt en de verdere ontvouwing van de gevoelde betekenis of de ‘felt sense’ gaat vaak gepaard met het proces dat Gendlin beschreef als ‘moving forward’ waarbij er beweging voelbaar is in het lichaam, soms omschreven als voelbare/zichtbare ‘shifts’ of verschuivingen in hoe het lichaam dat voortgaande proces non-verbaal uitdrukt.

Alhoewel de ontvouwing van een gevoelde betekenis en het in contact komen met living forward zich vaak in elkaars verlengde aandienen, ervaar ik het als bijzonder zinvol om ze te onderscheiden als **verschillende processen met een eigen dynamiek**. En om **bewustwording van ‘living forward’ als een helpend proces** aan te wenden zonder dat er sprake hoeft te zijn van een ‘felt sense’. Door contact met living forward te beschouwen als een ander proces dan de ontvouwing van een felt sense, openen zich nieuwe wegen voor psychotherapie – en voor leven in het algemeen.

Vooraleer ik die nieuwe mogelijkheden uiteenzet, vestig ik de aandacht op een **eerste paradigmashift** die kenmerkend is voor Gendlin’s werk: **Gendlin doorbreekt het nauwe psychologische kader waarin het mentale doorslaggevend is. Hij opent de weg naar het lijfelijke.**

Deze ‘mentaliteitswijziging’ is vergelijkbaar met hoe de Klassieke Natuurkunde daverde op haar grondvesten toen Relativiteitstheorie en Kwantumfysica experimenteel aantoonde dat de gebruikelijke causaliteitsbeginsels en de daarmee samengaande dualistische visie, niet houdbaar zijn. Energie (die in humane wetenschappen soms ‘geest’ of ‘spirit genoemd wordt) doordringt alle materie. Hedendaagse natuurwetenschappen bewijzen dat energie en massa op een zelfde continuüm bestaan.¹⁰

Veel mensen hebben deze shift in hun perceptie van de realiteit en van hun zelfbeleving nog niet gemaakt. Daardoor zitten ze vast in het mentale en krijgen ze moeilijk contact met de subtielere energie die voelbaar is in hun lichaam.

Bij de volgende vraag gaan we hier dieper op in.

¹⁰ Anselm & Michael Grün (2016). *God en kwantumfysica*. Averbode.

2. Hoe kom je in contact met living forward? Wat zijn mogelijke ingangspoorten/openingen naar het ervaren van die levensstroom?

Contact met je lichaam is het eerste. Het is je lichaam *van binnenuit ervaren*.

Voor kleine kinderen is dit volkomen natuurlijk. *Ze zijn in hun lichaam*, diverse gewaarwordingen van binnenuit geven richting aan hun doen en laten. Hun 'lichaamsantennes' werken - zoals bij dieren en planten en talloze micro-organismen - nog feilloos in de interactie met hun omgeving.

Daarin komt verandering wanneer het lichaam **van buiten uit** bekeken en beoordeeld wordt. Het *denken over het lichaam* kan het dan gaan *overnemen* van het *gewaarworden* van binnenuit. Het contact met het lichaam – en met de living forward die erin voelbaar is – zwakt af en kan geleidelijk zelfs verdwijnen van de radar. De lichaamsantennes 'werken' niet meer, signaleren niets meer. De mens *bewoont* zijn lichaam niet meer, hij heeft zich 'uit zijn lichaam' teruggetrokken en beperkt tot *hoofd-zakelijk* denken.

Wanneer dat contact met het doorleefde lichaam waarin living forward zich vanzelf uitdrukt, er niet meer is, kan het **bewust richten van de aandacht op lichamelijke gewaarwordingen** een methodiek zijn die opnieuw kan leiden tot contact met living forward. Dat is wat we o.a. proberen te doen met de **uitnodiging om te focussen**.

Terzijde: Het is opvallend dat diverse niet-Westerse culturen veel belang hechten aan processen die gepaard gaan met een ruim gamma van lichaamsbewegingen, bepaalde lichaamsposities, ademhalingsoefeningen... Die zijn als vanzelfsprekend deel van persoonlijkheidsvorming en bewustzijnsverruiming. Patricia de Martelaere beschrijft bijvoorbeeld hoe ze op basis van haar innerlijke fysieke gewaarwordingen bij het beoefenen van de gevechtscunst taijiquan geïnteresseerd raakte in hoe haar gedachten en gevoelens verbonden bleken te zijn met haar lichaamsbewegingen. Ze wijst erop dat de achterliggende Chinese filosofie van het Taoïsme moeilijk te begrijpen is wanneer je niet zelf ook taijiquan (het vinden van de mysterieuze poort, het leegmaken van je hart-bewustzijn, het ademen vanuit je hielen) beoefent.

We weten intussen dat het niet alleen gaat over 'aandacht richten'; het is vooral de **kwaliteit van die aandacht** die doorslaggevend is voor het proces dat ermee gepaard gaat; het soort van **energie bepaalt het soort van bewegingen in het organisme**. Onder een kritische aandacht kan het organisme ineen krimpen, bevrozen, afsluiten. Onder een verwelkomende en onbevooroordeelde aandacht kan het organisme ontspannen, openen, zich herstellen.

De rationele mens neigt de energetische impact van aandacht minachtend af te doen als 'placebo'. Zo wordt de krachtige energie waarin het organisme vorm krijgt, genegeerd.

"The body structure is not only made but also maintained by ongoing processes. ... The body is process concretized ... it's a record, an action track." (Gendlin, Process Model)

Het is bijvoorbeeld wetenschappelijk bewezen dat wondgenezing gunstiger verloopt in een positieve omgeving.

Door de energetische impact van aandacht kunnen we ook verstaan dat de therapeutische relatie een van de belangrijkste krachtbronnen is voor het ontwikkelingsproces in de cliënt.

Dat alles neemt niet weg dat mensen soms niet meer op het spoor komen van de heilzame ervaring van de levensstroom in hun lichaam. Om deze mensen toch iets van dit proces *aan te leren*, zijn er veel waardevolle pistes ontwikkeld door diverse focusingteachers.

Maar alle ervaren focusingteachers weten (net zozeer als ervaren therapeuten) dat mensen in de loop van hun leven soms heel veel barrières opgebouwd hebben waardoor elk zoeken van contact met lichamelijke gewaarwordingen gedoemd is tot mislukken. Sommige mensen hebben werkelijk *'geen idee'* wat het *'lichaam van binnenuit voelen'* zou kunnen zijn, omdat ze zich helemaal vereenzelvigd hebben met het mentale. Ze hebben hun lichaam zodanig *'afgesplitst'* dat ze *'niets voelen'* van subtielere gewaarwordingen. Het organisme wordt meer gezien als een machine waarvan ze denken dat ze het vanuit hun hoofd kunnen aansturen. Klassieke gesprekstherapieën – maar ook cognitieve gedragstherapieën - zijn voor hen vaak nog *meer koren op hun mentale molen*.

Hier vestig ik de aandacht op een **tweede paradigma shift** die in Gendlin's benadering aanwezig is. Gendlin heeft in feite gekozen voor **een radicale omkering van de richting waarin er met het proces gewerkt wordt**. De klassieke werkwijze is dat de cliënt en de therapeut zoeken *om grip te krijgen op iets in de cliënt of in de situatie*. Terwijl vertrekkend vanuit het living forward principe er gezocht wordt om *aansluiting te krijgen met iets dat voelbaar is in het organisme om zich daardoor te laten inspireren*. Deze omkering van richting veronderstelt dan ook dat mensen hun vooringenomen ideeën over hoe therapie zou moeten werken, kunnen loslaten.

Het komt er op aan om de persoon terug voeling te laten krijgen met *'leven'* en hoe zich dat ontwikkelt. Maar dat lukt niet door te blijven aankloppen aan de gesloten deur van lichamenlijk gewaarworden. De werking van het proces uitleggen en verantwoorden is evenmin vruchtbaar, want dan riskeer je de paradoxale situatie dat de cliënt nog krampachtiger zijn best doet om grip te krijgen op dat proces.

Hier stel ik voor om vanuit het living forward principe anders te werken.

Dat zal concreter worden bij de uitwerking van de volgende vraag.

3. Hoe kan therapie contact met living forward faciliteren? Op welke manier kun je beweging brengen in een vastgelopen proces?

Een van de faciliterende manieren die ik hier wil belichten is het vinden van een werkwijze waarbij de aandacht niet meer rechtstreeks op het lichaam gericht wordt, maar we een *omweg*

maken. Een ‘omweg’ die echter als een *‘short cut’* kan werken, en waarbij de cliënt *verrast wordt door het nieuwe* perspectief.

Laat me dit illustreren aan de hand van een **casus**.

Een van mijn cliënten is een hoog ontwikkelde intellectueel die alleen openstaat voor het rationele. In zijn zelfbeleving telt alleen zijn ‘hoofd’, de rest van zijn lichaam ‘bestaat niet’ bij wijze van spreken. Als ik het gesprek laat verlopen volgens zijn regie, dan wordt er alleen gediscussieerd en geargumenteed en analyseert hij zijn ervaringen.

Het feit dat vele jaren psychoanalyse en ook diverse sessies gedragstherapie hem niet geholpen hebben, geven mij vertrouwen dat we een andere weg dienen in te slaan dan zijn mentaal bezig zijn.

Maar mijn uitnodigingen om iets op te merken in zijn lichaam vangen altijd bot en hij doet ze af als ‘nonsens’, hij diskwalificeert het als new-age toestanden waaraan hij niet meedoet.

Na de zoveelste mislukte poging om iets van zijn ‘gewaarwordingen’ tijdens het gesprek naar voor te halen, vraag ik hem op een keer of hij *de natuur rond zich opmerkt*. Hij is verrast door het onverwachte van mijn interventie. Maar voor het eerst valt hij stil. Vervolgens komt er een antwoord dat verschilt van zijn gebruikelijke woordenvloed.

Hij vertelt dat hij het heel vreemd vond toen een nieuwe vriendin aan zijn huis kwam – waar hij op dat moment al ruim 20 jaar gewoond had – en zij aangenaam getroffen was door de mooie boom bij zijn voordeur. Hij had die boom nog nooit opgemerkt.

Ik verwoord: *“Zo is jouw lichaam er ook zoals die boom; een levend organisme dat al die tijd vanzelf groeit zonder dat je er aandacht voor hebt”*.

Die reflectie ontroert hem en brengt letterlijk iets in beweging in zijn lichaam. Hij ‘voelt’ iets verschuiven in zijn keel, borst en buikgebied.

Vanaf hier komt er een werkelijk keerpunt in de therapie omdat hij kan opmerken dat *er lichamelijk gevoelde bewegingen zijn die iets uitdrukken van wat er in hem geraakt wordt*.

Ik maak het lange verhaal nu kort met de vermelding dat er zich - tot mijn verbazing - later nog een heel opvallend gevolg van zijn nieuwe verhouding met zijn lichaam aandient. Na de ‘boomsessie’ blijkt hij voor het eerst sinds jaren geen last te hebben van impotentie bij het vrijen met zijn vriendin.

Bij deze cliënt zien we dat zijn belevingswereld die vernauwd was tot het mentale veld, zich plots opent doordat zijn aandacht bij *verrassing* gericht wordt op een *andere situatie* waarin voortbewegend leven zich toont.

Gendlin schrijft in zijn Process Model: *“Crossing with a new environmental plane brings novelty.”*

Door de aandacht te richten op *iets anders dan het probleemgebied*, wordt er in de cliënt iets nieuws tot leven gewekt. De therapeut verruimt de aandacht van de cliënt naar een nieuw gebied waarin living forward te ervaren en te verkennen is.

In deze benadering schuilt **een derde paradigmashift** die vergelijkbaar is met de **doorbraak van de positieve psychologie**. De persoon wordt niet gereduceerd tot zijn probleem. Het levend organisme heeft ‘weet’ van hoe ‘goed’ leven hoort te zijn. Die gezonde kracht wordt naar voor gehaald door verbinding te maken met situaties waarin levensenergie voelbaar is.

Een van Gendlin's uitspraken waarin hij zich toont als een ‘positieve psycholoog’ avant la lettre is: **“Every bad feeling is potential energy toward a more right way of being if you give it space to move toward its rightness.”** (Gendlin 1981.)¹¹

Oog hebben voor de positieve tendens die schuilt onder het probleem is een principe dat Persoonsgerichte psychotherapeuten ook wel huldigen. Maar in het werken met living forward wordt er *directer contact gemaakt levensenergie*, zonder herhaaldelijk tijd te investeren in de blokkades. Problemen, pijnpunten of moeilijkheden worden erkend als iets dat bij ‘leven’ hoort. Het zijn gevoelige aanknopingspunten die als wegwijzers kunnen fungeren naar het geblokkeerde proces waarin de levensenergie vastzit. Door die levensstroom te contacteren, kan het vastgelopen proces opnieuw in beweging komen.

Voor veel mensen is de natuur een makkelijk toegankelijke vorm om in contact te komen met levensenergie. Ook dieren kunnen dat rechtstreeks contact bevorderen. Er zijn talrijke mogelijkheden om cliënten in contact te brengen met voortbewegend leven. Ook benaderingen met muziek, beweging, kunst, diverse creatieve expressies, nodigen de cliënt uit om te surfen op de golven van de levensstroom.

Aandacht voor living forward kan de therapeut inspireren tot het stellen van explorerende vragen waarmee het *ervaringsveld van de cliënt ruimer* wordt dan het probleemgebied. Bijvoorbeeld: Ga eens na bij jezelf waar jij energie van krijgt? Kun je een situatie voor de geest halen die jou er bovenop helpt wanneer je je terneergeslagen voelt? In welke omstandigheden ben jij op je best?

We erkennen hiermee dat de ‘ervaringslaag’ - waar we in een experiëntiële benadering altijd naartoe werken - niet alleen problemen bevat, maar vooral voortbewegende leven.

In die context is het interessant dat in focusingworskhoops die zich vooral richten op contact maken met de ervaringslaag, de deelnemers vaak verrast zijn hoe snel ze levensenergie opmerken. Het verbaast hen bovendien dat ze op korte tijd en in plezierige werksfeer soms meer vooruitgang ervaren in probleemsituaties dan wat ze meegemaakt hebben in het moeizame proces van langer durende therapie.

Dit brengt ons bij de volgende vraag.

4. Zitten er nog meer mogelijkheden in het contact maken met living forward dan we momenteel aanwenden?

¹¹ Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (Rev. ed.). New York: Bantam Books.

In dit verband is het relevant om te beseffen dat Gendlin het focusingproces *ontdekt* heeft in *psychotherapie* als een manier van omgaan van de cliënt met zichzelf, een manier van aanwezig zijn bij zichzelf die sommige cliënten *van nature* eigen was. Daarna heeft hij onderzocht hoe dat proces in therapie bevorderd wordt. En als filosoof is hij tevens dieper gaan graven in de *onderliggende dynamiek van dat vooruitdragende proces*. Zo heeft hij gaandeweg zijn procestheorie ontwikkeld die niet meer alleen over therapie gaat, maar veel ruimer over 'leven'.

In de **therapeutische relatie** speelt de *relationele* impact die *de ene mens op de andere* heeft uiteraard een cruciale rol in hoe het lichamelijk gevoelde proces al dan niet beweegt. Bij het focussen komt bovendien de *innerlijke relatie* op de voorgrond. Hier blijkt dat ook de wijze waarop de cliënt zich verhoudt met wat hij aantreft in zichzelf, een cruciale rol speelt in het herstelproces.

In dit verband wil ik een **vierde belangrijke paradigmaverschuiving** aanwijzen. In de afstemming op het lichamelijke weten wordt de cliënt aangemoedigd om de therapeut en andere **autoriteiten te vervangen door het innerlijk gevoeld kompas**. Die innerlijke leiding kan ontdekt worden met tijdelijke hulp van een therapeut of een andere begeleidingsvorm. Zo kunnen cliënten leren om zich met meer vrijheid en vaardigheid te bewegen in de complexiteit van hun belevingswereld. Essentieel is dat cliënten vooral ervaren dat ze *zelf veel tools in handen* hebben om zorg te dragen voor hun ontwikkeling.

Dat vermogen tot zelfontplooiing en zelfheling kan nog versterkt worden door opmerkzaam te zijn voor '**alle**' *interacties* waarin living forward voelbaar is.

De casus illustreerde al het belang van *verbinding met levensenergie* te vinden en hoe dat soms makkelijker gebeurt in contact met leven in **de natuur**.

Gendlin beschreef nog andere living forward processen waarin een *andere persoon geen centrale rol* heeft. In '**Thinking at the edge**' bijvoorbeeld werkte hij uit hoe er zich een creatief proces ontvouwt door de interactie van het lichamelijk gevoelde met '*ideeën*' of een theorie. Ideeën beginnen dan te leven i.p.v. dode letter te zijn. Niet alleen komt een tekst tot leven, maar er vloeien ook nieuwe ideeën uit voort. (Zo kunnen ook Gendlin's publicaties verder resulteren in nieuwe vruchten).

In zijn benadering van **dromen** toont Gendlin eveneens inspirerende mogelijkheden wanneer hij schrijft: "**Letting the life-forward energy actually come in the body is the chief purpose of body dream interpretation.**" Gendlin (2012)¹²

Hij beklemtoont meermaals dat dromen op zich een vooruitdragende waarde hebben, ook zonder tussenkomst van een therapeut of andere personen. Daarbij speelt mee dat dromen *verrassen* met ongewone beelden en bewegingen en op die manier gekende perspectieven doorbreken en nieuwe openingen kunnen brengen in een vernauwde visie. In zijn laatste

¹² Gendlin (2012) *Body dreamwork*. In McNamara, Patrick & Deirdre (Eds.), *Encyclopedia of Sleep and Dreams*, Praeger Press. https://www.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_body_dreamwork.pdf

levensjaren zette Gendlin het living forward principe veel explicieter op de voorgrond in zijn workshops.¹³

Eind 2012 nam ik deel aan "*Dreams and the Life-Forward Direction*". Dat waren vier opeenvolgende sessies (1 per week) van telkens ruim drie uur. Tijdens die workshops gaf Gendlin eerst een inleiding, vervolgens demonstreerde hij zijn werkwijze aan de hand van een droom van een deelnemer. Tijdens de nabespreking verwoordde Gendlin wat hem opgevallen was en hij beantwoordde vragen van deelnemers. Die workshops hebben mij als het ware ondergedompeld in een living forward bad. Vooreerst was de vitaliteit van Gendlin indrukwekkend, naast zijn basishouding van verwondering en enthousiasme. Hij bracht lichtheid binnen, vrolijkheid zelfs, wat ik ervaren heb als een gezond tegenwicht voor de ernst waarmee ons werk soms gepaard gaat.

Hij opende de workshop met: *“Vraag naar wat je onbewuste te vertellen heeft. Het onbewuste is je impliciete weten dat veel groter is dan je gewone zelf. Uit die bron komen boodschappen als vanzelf. Daar zit ‘the more’. Daar zit living forward”*.

Opvallend was hoe hij niet in de verhaallijn van de droom meeging en ook niet vroeg naar een felt sense bij de droom, maar het accent legde op: *“Waar zitten mogelijkheden voor een nieuw begin?”* Elke detail in de droom waarin leven zit of dat iets positiefs impliceert, nam hij direct op en liet hij doorvoelen: *“Ga naar het helpende in de droom en laat dat in je lichaam doordringen. ... Bedenk niet zomaar ‘oh dat gaat over een dier, een plant, een geboorte, de natuur’ maar voel eerst wat het met je doet als je dat helemaal in je lichaam voelt. Neem daar tijd voor, verzamel dat levendige in je lichaam. ... Blijf bij die vonk want in dat levendige zit een belangrijk weten”*. Zo illustreerde hij op welke manier een verhaal zich kan ontwikkelen in een living forward stap waarmee er frisse energie aan het proces toegevoegd wordt. Wanneer die nieuwe stap er komt verandert gans het verhaal.

Bij de nabesprekingen heb ik beklijvende uitspraken van Gendlin genoteerd, zoals: *“I want to be maximum company. That’s different from imposing yourself”*.

Zelf heb ik in zo’n nabespreking gevraagd naar verduidelijking bij deze interventies van Gendlin: *“We could ask the bigger system”* en *“I’m thanking the bigger system”*. Hij antwoordde niet te weten wat hij daarmee bedoelt, maar dat hij ervaart dat living forward in het organisme ingebed is in alles wat zoveel meer bevat dan ons weten. *“Dreams come from the other side. I don’t care what that is, or how you call it. From the other side something comes. ... Let your decision develop from the interaction. Do something very small. That opens up the interactional space. Something new will come.”*

In verband met ‘the bigger system’ schreef Gendlin eerder: ***Your physically felt body is in fact part of a gigantic system of here and other places, now and other times, you and other people - in fact, the whole universe. This sense of being bodily alive in a vast system is the***

¹³ Ann Weiser Cornell organiseerde die *Gendlin-Cornell Phone Courses* zeer vakkundig en leidde elke sessie in goede banen.

body as it is felt from inside." Gendlin, E T. (1981)¹⁴. Dit verwijst naar de doorleefde ervaring dat er in interactie met dat grotere geheel een nieuw potentieel van living forward vrijkomt. Bewustwording van de - altijd al aanwezige - interactie met het grotere geheel brengt een intense levensenergie met zich mee. Therapeuten zijn doorgaans terughoudend om dat grotere geheel te benoemen of het in hun werkwijze te betrekken.

Het veronderstelt **opnieuw een paradigmashift** in onze benadering van therapie en welzijn om die **verruiming naar het grotere geheel** – the bigger system - te integreren. Voor 'psycho'-therapeuten is bewust verbinding maken met het universum soms 'een brug te ver'.

Voor Gendlin lag de verschuiving naar dat *veld van weten dat ruimer is dan het 'bewuste ik'* in het verlengde van onze benadering. Zoals hij schreef over: **'The Human Being in the Universe': "Religious, spiritual, or cosmic sensitivity is the next logical extension of the movement branching out from the individual to groups, the family, and society. There is a dimension even greater than society - the universe or cosmos. In the current trends this is not a matter of belief. Rather, it is the bodily experience of sensing oneself in a vast cosmic context. It is an experience of breathing more deeply, of having a sense of vastness."** Gendlin, E.T. (1975)¹⁵.

Over focusing zei Gendlin: **"It stretches the mind"**. Bij aandacht voor living forward kun je zeggen: *'It stretches awareness'*. 'Awareness' gaat dieper dan 'mindfulness' omdat het zich niet beperkt tot wat de 'mind' opmerkt. Het erkent wat 'lichaamsantennes' kunnen registreren in verbinding met alles. Vanuit de interactie met de levensstroom in het universum komt er een groter potentieel van heling en schepping ter beschikking dan wat ik vanuit mijn beperkte 'ik' bereik. De essentie zit in *het contact maken met de interactie* die er is in dat grotere veld. Juist door daarbij aanwezig te blijven en je er op een specifieke manier mee te verhouden kan er iets nieuws komen.

Ik maak dit concreet met een **recente ervaring**. De week voordat ik onze wandeltocht naar Santiago de Compostella zou aanvatten, liep ik een ernstige wonde op onder mijn teen. Ik kon nog amper staan op mijn voet. Ik besloot om de Camino toch aan te vatten en mij met elke stap heel bewust te verbinden met de *dragende en helende energie van de aarde*. Tot mijn verbazing heb ik probleemloos dagelijks 25 km gestapt.

Het is mijn ervaring dat verbinding maken met life-forward energie in het universele veld kan resulteren in nieuwe ontwikkelingen en onverwachte wendingen. Het aangaan van die verbinding veronderstelt het bewust cultiveren van **positieve energie** zoals hoop en vertrouwen en je liefdevol verhouden met wat er is in jezelf, bij anderen, en in de globale situatie. Het is een keuze om je te openen voor een ervaringswereld die zich anders manifesteert dan wat je kent vanuit je vertrouwde zintuiglijke waarnemingen. Het is ook een circulair proces dat geleidelijk resulteert in een toenemend besef van **eenheidsbewustzijn**.

¹⁴ Gendlin, E T. (1981). *Focusing* (Rev. ed.). New York: Bantam Books. p.77.

¹⁵ Gendlin, E.T. (1975). *The newer therapies*. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry*: Volume V. Treatment (2nd ed., pp. 269-289). New York: Basic Books. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2140.html page 287 "enorme kosmische context. Het is een ervaring van dieper te ademen, van het hebben van een gevoel van uitgestrektheid."

Daarbij ben je niet meer in de dualiteit en denk je niet meer in gescheiden entiteiten; je doorleeft hoe je als deel van de grotere levensstroom met alles verbonden bent.

Je beoefent – en meer en meer ‘ben’ je - **‘pure’ kwaliteiten** waarmee authentieke en groeibevorderende interacties aangegaan worden. Zo is *liefde* bij uitstek de uitdrukking van eenheidsbewustzijn. Therapeuten doen beroep op pure kwaliteiten wanneer ze de cliënt uitnodigen om bij zichzelf ‘niet oordelend aanwezig’ te zijn, op te merken vanuit het ‘observerend zelf’, de positie van ‘getuige’ in te nemen, zich te verhouden vanuit ‘self-in-presence’ ... *focusingattitudes* die helpend zijn om een vernauwd bewustzijn en inperkende zienswijzen te openen voor nieuwe verhoudingswijzen. Gendlin verpersoonlijkte vele pure kwaliteiten zoals verwondering, creativiteit, humor, dankbaarheid, eerlijkheid, mededogen, wijsheid...

Opvallend is dat vele spirituele tradities pure kwaliteiten belichten bij zogenaamde goden of godinnen, heiligen en verlichte wezens. Zo zijn er bijvoorbeeld vele verpersoonlijkingen van het Grote Mededogen die o.a. in het Boeddhisme gecultiveerd worden. Ook opmerkelijk: de patrones van KU Leuven is de ‘Sedes Sapientiae’ - Maria als Zetel van Wijsheid.

Bij het focussen en ook in therapie opleidingen hebben mensen soms heel wat begeleiding en training nodig om die attitudes te ontwikkelen waarmee ze groei en herstel mogelijk maken en hun vernauwde denk- en zijnspatronen leren openen voor nieuwe mogelijkheden. Bewustzijnsverruimende oefeningen worden al eeuwen gepraktiseerd in o.a. meditatievormen, mantra’s zingen, bidden, musiceren, dansen, belangeloos geven ... activiteiten waarbij de ‘mind’ tot rust komt of/en afgeleid wordt door andere activiteiten die de aandacht opsloren. Activiteiten waarvan ook wetenschappelijk aangetoond is dat ze een diepgaande impact hebben op het fysieke lichaam van de persoon én op de ruimere omgeving. Het ‘trillingsniveau’ of het energieniveau verandert in de persoon en in de omgeving.

Dankzij vooruitgang in Kwantumfysica is bijvoorbeeld experimenteel aangetoond dat *non-lokaliteit en niet-objectiviteit* tot onze werkelijkheid behoren. Daarbij blijkt o.a. dat lichtdeeltjes en lichtgolven ‘intelligent’ zijn en de structuur van materie beïnvloeden

Zelf krijg ik mijn meest creatieve ideeën wanneer ik rustig wandel in de natuur. Grote wendingen in mijn leven zijn vaak voorafgegaan door een droom waarmee ik in interactie ben gegaan en de moed uit geput heb om nieuwe stappen te zetten. En dan zijn er ook onvoorziene - soms heel ongewone - gebeurtenissen geweest, die ik niet als ‘toeval’ heb laten bestaan, maar waar ik vanuit mijn vertrouwen in living forward betekenis uit heb laten ontstaan. Het opmerkelijk zijn voor zogenaamde ‘synchroniciteit’ heeft mij veel kansen geboden op groeistappen en het heeft mij uitgedaagd tot grensverleggende inzichten waar ik vanuit mijn beperkte visie op de realiteit niet toe zou gekomen zijn. Vertrouwen dat het samengaan van gebeurtenissen naar nieuwe zinvolle ontwikkelingen kan leiden, impliceert het bewust gewaarworden van ‘the bigger system’. Synchronistische gebeurtenissen worden zo bezielende

momenten die grote dankbaarheid oproepen en het besef dat we deel te zijn van een groter geheel versterken.

Mensen hebben de behoefte om **namen te geven aan ervaringen**. Zo spreken we bij het focussen ook soms over ‘een innerlijke criticus’, ‘het innerlijke kind’... waarmee we *geen entiteiten* aanduiden, maar *wel processen* die zich aandienen tijdens onze - al dan niet geblokkeerde - ontwikkeling.

Sommige processen die uitdrukking zijn van life-forward energie, zijn ongewoner en gaan ons begripsvermogen te boven. Het zoeken naar **woorden om ervaringen van het onbekende uit te drukken** zal altijd stuntelig en onvolkomen blijven. Op het vlak van het onvoorstelbare, het mysterie, waar alles met alles verbonden is en je die verbondenheid ook ervaart, stoot je op de paradox dat woorden je weer terugbrengen in een dualisme. Rekening houdend met die gevoeligheid vinden sommigen de term ‘Grenzeloos Bewustzijn’ passend. In existentiële kringen is het gebruikelijk te verwijzen naar ‘The Unknown’. Anderen spreken over de ‘Spirit’ om te verwijzen naar die moeilijk meetbare energie die alles doordringt. Einstein beschouwde ‘God’ als een naam voor het onbekende in de natuur. Sommige religies verwijzen naar het ‘Onnoembare’. Persoonlijk ervaar ik ‘pure’ energie, komende uit een bron die mijn vernauwde zelf overstijgt; een levensstroom die zich kan uitdrukken in talloze vormen waarin leven zich uitdrukt. Ik noem het ook Liefde.

Hedendaagse wetenschappers gaan ervan uit dat 95 % van wat zich in het heelal afspeelt, ons volslagen onbekend is en we geen idee hebben *hoe* dit op ons inwerkt. (Stephen Hawking was ervan overtuigd dat het diepste wezen van alles zich geleidelijk zou ontvouwen via de natuurwetenschappen.).

Wat we niet verstaan noemen mensen soms ‘wonderen’ maar ze kunnen het eveneens diskwalificeren als ‘niet geloofwaardig’.

Eens je dit echter zelf ervaren hebt, doen namen en argumenten er niet meer toe. De doorleefde ervaring versterkt het vertrouwen dat aansluiting op de levensenergie waarvan het universum doordrongen is, ons verder brengt dan wat we vanuit ons beperkte ik kunnen overzien en bewerken.¹⁶

Besluit

Om het volledige continuüm van menselijke ervaringen te omvatten en recht te doen aan diverse culturen met uiteenlopende levensvisies, is het **existentieel welzijn model**¹⁷ ontwikkeld. Het is gebaseerd op de doorlijfde ervaring dat fysieke, sociale, psychische en

¹⁶ In mijn publicaties wordt dit verder onderbouwd en geïllustreerd. Zie o.a.: Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. en Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde*.

¹⁷ Massive Open Online Course (MOOC): *Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach*. <https://www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx>

Zie ook: <http://www.existentieelwelzijn.be>

spirituele processen onlosmakelijk verweven zijn. Bewustwording van lichamelijke, interpersoonlijke, psychische en spirituele processen draagt ertoe bij dat de mens zich de lijfelijke gevoelde life-forward energie meer kan toe-eigenen, bijsturen, sterker aanwenden, er inspiratie en heling uit ontvangen. Het *experiëntiële lichaam* is uitdrukking van het multidimensionale karakter van ons bestaan. De integratie van verschillende perspectieven biedt de aanzet om het *volle menselijke potentieel* te realiseren.

Laat me dit voorlopig afsluiten met de hoop dat we living forward in haar vele uitdrukkingvormen blijven verwelkomen. Gendlin heeft ons in ieder geval voorgeleefd hoe we vanuit onbevooroordeelde openheid *gaan-de-weg meer op het spoor komen* van het immense potentieel van living forward voor therapie en voor leven in het algemeen.