

Eugene T. Gendlin, 1926-2017

Frans Depestele

Gendlin werd geboren in Wenen op 25-12-1926, kerstdag. Hij overleed in Spring Valley, New York op 1-5-2017, dag van de arbeid.

Gendlin was elf jaar toen zijn vader, na maanden van grote moeilijkheden sinds de inval van de nazi's in Oostenrijk omwille van hun joods zijn, erin slaagde om met zijn gezin het land te verlaten. Er volgden vele problemen om door Duitsland te geraken en uiteindelijk via Amsterdam de overtocht naar de Verenigde Staten te maken. Vaak heeft hun lot aan een zijden draadje gehangen. Een herdenking kan niet beginnen zonder te beseffen aan welke afgrond Gendlin toen is ontsnapt. Dit dankt hij aan zijn vader en diens 'gevoel' voor situaties. Zijn vader heeft hem vele keren gezegd: "Ik volg wat mijn gevoel mij zegt". Welk soort gevoel is dat dat jou iets zegt, is Gendlin zich dan beginnen af te vragen (Korbei, 2007).

Hij ontdekte dat 'gevoel' langs een andere weg toen hij in Chicago Engels moest leren. De leraar merkte dat hij de dingen eerst de Duitse naam gaf, bijvoorbeeld 'Stuhl' en dit dan vertaalde: 'chair'. Zij zei: "Wat je ziet kan meteen een 'chair' zijn, je hoeft het niet te vertalen." Bij dit proberen in het Engels te denken kwam het besef dat hij dat ding altijd al had gekend, los van de woorden; dat hij een vertrouwd gevoel had van wat het ding was en waartoe het diende, op een manier die niet afhankelijk was van de woorden, en dat hij dit gevoel tot nu toe over het hoofd had gezien. Van dan af begon hij dit 'impliciet weten' meer en meer op te merken (Parker, 2013).

Het werd het kernbegrip waarrond zijn gehele werk zou gaan draaien: *experiencing*. De term 'experiencing' is Gendlins vertaling van Dilthey's concept

'Erleben'. Hij bestudeerde Dilthey in zijn masterthesis waarmee hij in 1950 zijn studie filosofie afrondde aan de University of Chicago, waar hij filosofie en psychologie zou doceren van 1964 tot 1995. Zijn doctoraatsonderzoek over hoe we onze beleving symboliseren is af in 1958 en wordt in 1962 gepubliceerd onder de titel *Experiencing and the creation of meaning* (ECM). Symboliseren leidt tot creëren van betekenis! Als we spreken vanuit de beleving, vanuit ons *direct experiencing* dan ontwikkelt die zich verder. Naast het uitwerken van het concept *experiencing* in de filosofie is hij dit intussen ook al volop aan het uitwerken in de praktijk van psychotherapie, getuige bijvoorbeeld het artikel *Experiencing: A variable in the process of therapeutic change* van 1961.

Immers, in 1952 had hij de school van Rogers vervoegd, op zoek juist naar de rol van *direct experiencing* in psychotherapie (Gendlin, 2002). Het werd een zeer vruchtbare samenwerking. Gendlin werd er psychotherapeut, en gaandeweg werd hij de naaste medewerker van Rogers, onder meer in het onderzoek van psychotherapie met schizofrene patiënten (Rogers, 1967). Rogers leerde het concept *experiencing* kennen. We vinden het terug in Rogers' artikel *A process conception of psychotherapy* waarin hij expliciet zegt dat hij "borrowed heavily" van Gendlin (Rogers, 1958, p. 142), en daarin ook zegt dat "Gendlin has called my attention to this significant quality of experiencing as a referent" (p. 147).

Uit het onderzoek van psychotherapie – Gendlin heeft veel onderzoek gedaan, en hij was stichter in 1963 en gedurende een twaalftal jaar editor van het tijdschrift *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*¹ – kwam naar voren dat cliënten die in de eerste sessies hoog scoorden in het toegang hebben tot hun beleving – wat gemeten werd met de ervaringsprocesschaal² (Klein e.a., 1969) – succesvoller waren dan cliënten die laag scoorden. Daaruit kwam de gedachte naar voren om dit aan cliënten aan te leren, en werd in de jaren zestig een methode ontwikkeld om cliënten te helpen bij hun *direct experiencing* te komen, het focussen. Dit is het nemen van een re-

¹ Het tijdschrift onderging een paar naamsveranderingen en heet nu *Psychotherapy*. Zie Gendlin (2013) voor een terugblik op het tot stand komen ervan.

² De ervaringsprocesschaal is "perhaps the most widely used and best-researched observer-rated measure(s) of client involvement in the therapy process" volgens Lambert & Hill (1994, p. 94).

flectief moment om bij zichzelf naar binnen te gaan en contact te maken met een aanvankelijk onduidelijk, nog-niet-in-woorden-te-vatten gevoel omtrent een situatie, en dit zich te laten ontvouwen.

Reeds in Gendlins *A theory of personality change* (1964) is focussen volop aan de orde. Zo'n innerlijk punt wordt daar een *direct referent* genoemd. Zeer vaak gebruikt hij voor een innerlijke referent daar nog het begrip *felt meaning* dat hij hanteerde in het filosofisch werk ECM, een zeldzame keer *felt sense*. Dit laatste zal het centrale begrip worden in het boek *Focusing* dat in 1978 gepubliceerd werd, met de focusingvaardigheid ingedeeld in zes stappen.

Het is ook pas in het proces waarbij de focusingmethode ontwikkeld werd dat in Gendlins theorie het lichaam als experiëntieel lichaam naar voren komt, het betekeniscreërend en betekenisvoelend lichaam. In het artikel van 1961 noemt hij *experiencing* een organismisch proces. In het artikel *Focusing* van 1969 spreekt hij volop van *body sense*. Het werken met focusing leidde tot de ontwikkeling van *Experiential psychotherapy* (1973) zoals het meer dan dertig jaar heette of *Focusing-oriented psychotherapy* (1996), en meer specifiek tot het ontwikkelen van een methode om met dromen te werken: *Let your body interpret your dreams* (1986).

Maar de experiëntiële methode is een manier waarop vele andere therapeutische benaderingen gebruikt kunnen worden, het is "a method of methods" (Gendlin, 1974, p. 211). Vele interventies, in welke therapierichting ook, kunnen experiëntieel gemaakt worden. Cruciaal is de cliënt uitnodigen – waar het past - tot (korte) momenten van die bijzondere innerlijke aandacht. Deze is het in de aandacht krijgen van een nog-niet-in-woorden-uit-te-drukken gevoeld punt (en dat kan klein zijn) omtrent iets – een impliciet gevoel – en er bij te blijven tot een verwoording of een andere symbolisatie - een explicitering – eruit voortkomt, wat een betekenisverschuiving geeft en een lichamelijk gevoelde opluchting. Dit is een experiëntiële veranderingsstap.

Om verandering in therapie of elke creatieve ver-

andering te begrijpen komt men terug bij de filosofie van Gendlin. Het expliciete is geen duplicaat van het impliciete, geen duplicaat van iets dat daar reeds zat, als een reeds gevormde maar verborgen entiteit (Gendlin, 1964, p. 140). Want het impliciet gevoel is onvolledig; het vraagt naar verder, naar vervollediging. Het expliciete is niet wat impliciet was, het is wat impliciet was maar nu vooruitgedragen. Verandering kan men niet begrijpen als een herschikken van entiteiten of eenheden, maar als een proces van impliceren-van en vooruitdragen. Dit zijn ook de twee centrale begrippen van *A Process Model* (PM) (1997), Gendlins belangrijkste filosofisch werk. In deze *philosophy of the implicit* zoals hij het ook is gaan noemen (Gendlin, 1999, p. 81) staat het proces van de interactie tussen impliciet gevoel en vooruitdragende symbolen voorop, het is interactie-eerst-denken. Het proces van het vormen zelf staat voorop, en niet de reeds gevormde entiteiten zoals verwoordingen en concepten; dit zijn procesproducten.

Niet alleen het voelen maar ook het denken verloopt op geleide van het *experiencing*, dat preconceptueel is. Men kan denken opvatten als het herschikken van concepten die men reeds kent of zich herinnert, of men kan het opvatten als het proces waarbij nieuwe concepten komen. Nieuwe ideeën komen uit het impliciete. Anderzijds zijn concepten en logica evenzeer noodzakelijk, het zijn krachtige 'werktuigen'. Zowel *experiencing* als concepten en logica zijn nodig. Maar het is nodig om te denken en te spreken vanuit en met wat meer is dan concepten of om concepten te gebruiken in relatie tot *experiencing* (Gendlin, 2009).

Concepten en *experiencing* gaan best samen. Een voorbeeld is de zin 'het bepalen door de ene wordt deels bepaald door de ander'³. Het interactie-eerst-denken zit er helemaal in. Maar de zin is een voorbeeld van een formulering die zowel logisch is als experiëntieel, experiëntieel in de zin dat ze het illogische, het meer-dan-logische bevat. Naar inhoud is

³ Uit de eerste versie van *A Process Model* (1981, p. 31).

de zin illogisch, ze komt uit het meer dan logische; een logische formulering zou zijn 'het bepalen door de ene wordt ook bepaald door de ander en omgekeerd, en dat gebeurt terzelfdertijd', dus eerst alles opgedeeld in stukjes die dan verbonden worden; dit is eenheden-eerst-denken. Maar naar vorm is de zin logisch, de syntax is juist. Een syntax kan juist zijn wat de inhoud van de zin ook is. De algebraïsche uitdrukking $(a + b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$ is logisch juist wat de inhoud van a en b ook is.

Experiëntieel werken is dus niet het tegendeel of de uitsluiting van logisch werken. Gendlin en medewerkers werkten een procedure uit: *Thinking at the edge* (TAE). Het experiëntieel exploreren van iets moet kunnen samengaan met het maken van een theorie over dat iets. Men leert in een veertiental stappen, vertrekkend van een experiëntieel gegeven over een onderwerp en via experiëntiële exploratie van de felt sense van het onderwerp, te komen tot een theorie; en in een theorie moeten de termen logisch zijn (ze moeten vast zijn) en logisch met elkaar verbonden worden. Maar naast deze uitwendige verbinding moeten de termen allereerst inwendig – gevoelsmatig, in de felt sense – verbinding met elkaar gevonden hebben.

Het eenheden-eerst-denken 'begrijpt' iets als je het kunt uiteen halen in zijn onderdelen en dan weer in elkaar kunt zetten, wat je met een levend organisme niet kunt doen. Om een levend organisme te denken is een interactie-eerst-denken of procesdenken nodig. Voor dit denken vond Gendlin aansluiting bij Aristoteles. Hij heeft zo'n dertig jaar gewerkt – ook aan *A Process Model* trouwens – aan zijn *Line by line commentary on Aristotle's 'De Anima' II & III*.

Gendlin gaf vanaf 1998 verschillende workshops TAE, waarvan vele deelnemers het daarna verder zijn gaan verspreiden. En daarmee komen we bij het derde grote facet van zijn werk naast filosofie en psychotherapie: *The politics of giving therapy away* (1984). Hij was niet alleen een geleerde maar evenzeer een sociaal bewogen man. Hij wilde alles wat hij en anderen hadden ontdekt aan kennis, vaardigheden en attitudes zoveel mogelijk verspreiden. Ze niet alleen voorbehouden voor beroepsbeoefenaren maar beschikbaar stellen en aanleren aan iedereen die wilde.

Therapie 'weggeven' zit in de traditie van de cliëntgerichte en experiëntiële bewegingen. Om die zaken te kunnen doorgeven is het nodig dat men ze specificeert, dat men de vaardigheden van het vruchtbaar luisteren naar een ander en van het focussen in hun 'onderdelen' zo precies mogelijk kan identificeren en omschrijven. Eens ze gespecificeerd zijn kunnen ze aangeleerd worden, en doorgegeven worden aan iedereen. Vandaar het werk om de focusvaardigheid in te delen in (aanvankelijk zes) deelvaardigheden, en de TAE-vaardigheid in veertien stappen.

Zo was Gendlin in 1969 mede initiatiefnemer van de eerste *Changes*-groep in Chicago waar iedereen die dat wilde *listening-* en *focusing*-vaardigheden kon aanleren en waar men elkaar op die manier psychologische steun gaf, als gelijken (McGuire, 2016). Mede hieruit groeide het initiatief om *The Focusing Institute* op te richten in 1978, met de bedoeling focusing als methode op zich te verspreiden en aan te leren aan mensen om te gebruiken in alle mogelijke contexten, ook los van therapie. Zo wordt focusing binnen gebracht in diverse culturen en gemeenschappen, onder meer in Pakistan, Afghanistan en El Salvador (Omidian & Lawrence, 2008). Een bijzonder voorbeeld is Ecuador waar men werkt met een deelvaardigheid van focusing: men leert 'de pauze' aan. Op drie jaar tijd bereikte men 60.000 gezinnen. Dit is dus een manier om stukjes psychotherapie in een gemeenschap binnen te brengen, waar mensen ze met elkaar kunnen gebruiken.

Welke evolutie in de menselijke ontwikkeling vermoedt en hoopt Gendlin voor de toekomst? In *The town and human attention* (2006) toont hij een parallel. Met de verandering zo'n drie tot vier decennia geleden van de landbouw waarin nagenoeg iedereen tewerkgesteld was, naar de industrie kon 95 procent van de bevolking andere dingen gaan doen; het nieuwe product werd industrie, handel en financiën. Nu voltrekt zich volgens hem een nieuwe verschuiving: 95 procent van de mensen zal bevrijd worden van industrie bedrijven en van dingen produceren. Wat is het nieuwe product? Hij denkt dat het nieuwe product *intermenselijke aandacht* zal zijn.

Referenties

- Gendlin, E.T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*. Unpublished MA thesis, Department of Philosophy, University of Chicago.
- Gendlin, E.T. (1961). Experiencing: A variable in the process of the therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245 (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley and Sons (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6, 4-15 (onder deze auteur en titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*, pp. 317-352. Itasca: Peacock (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1974). Client-centered and experiential psychotherapy. In D.A. Wexler & L.N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*, pp. 211-246. New York: John Wiley & Sons (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1978). *Focusing* (first edition). New York: Everest House.
- Gendlin, E.T. (1984). The politics of giving therapy away: Listening and focusing. In D. Larson (Ed.), *Teaching psychological skills: Models for giving psychology away*, pp. 287-305. Monterey: Brooks/Cole (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, Illinois: Chiron.
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gendlin, E.T. (1997). *A process model* (288 pp.). (Werd tot voor kort uitgegeven door The International Focusing Institute in New York, maar zal verder worden uitgegeven door Northwestern University Press; publicatie verwacht in November 2017).
- Gendlin, E.T. (1999). Implicit entry and focusing. *The Humanistic Psychologist*, 27, 80-88.
- Gendlin, E.T. (2002). Foreword. In C.R. Rogers & D.E. Russell, *Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history*, pp. XI-XXI. Roseville, CA: Penmarin Books (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (2006). *The town and human attention*. Vertaald in het Nederlands door L. Peumans & F. Depestele (2010). *De stad en menselijke aandacht* (beide onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Gendlin, E.T. (2009). We can think with the implicit, as well as with fully-formed concepts. In K. Leidlmair (Ed.), *After cognitivism: A reassessment of cognitive science and philosophy*, pp. 147-161. Dordrecht: Springer.
- Gendlin, E.T. (2012). *Line by line commentary on Aristotle's 'De Anima' II & III*. New York: The International Focusing Institute.
- Gendlin, E.T. (2013). Recollections of how the journal *Psychotherapy* came to be. *Psychotherapy*, 50, 469-470.
- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T., & Kiesler D.J., (1969). *The experiencing scale: A research and training manual. Two volumes*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Korbei, L. (2007). *Eugene Gendlin*. (Translated from German by E. Zinchitz). Unpublished manuscript (onder deze auteur en titel beschikbaar op het internet).
- Lambert, M.J., & Hill, C.E. (1994). Assessing psychotherapy outcomes and processes. In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, p. 94. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- McGuire, K. (Ed.) (2016). *The Changes Book: A handbook for empathic listening, experiential focusing, and therapeutic community* (onder deze auteur en titel beschikbaar op het internet).
- Omidian, P., & Lawrence, N.J. (2008). Community wellness focusing: A work in progress. *The Folio*, 21, 291-303 (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Parker, R. (2013). Philosophy of the implicit: An introduction to the work of Gene Gendlin (onder deze titel beschikbaar op het internet).
- Rogers, C.R. (1958). A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 13, 142-149.
- Rogers, C.R. (Ed.) (1967). *The therapeutic relationship and its impact. A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.

FRANS DEPESTELE is psychiater-psychotherapeut en master in de filosofie, werkzaam in een ambulante praktijk.

Correspondentie-adres
frans.depestele@skynet.be