

Het heden in het verleden. Het verleden in het heden

Fragmenten uit mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling met TGI

Ferdie Migchelbrink

In het najaar van 2007 bezoek ik in de V.S. een internationaal vermaard centrum uit de zeventiger jaren: Esalen in Big Sur. Ter voorbereiding op dit bezoek herlees ik in april 2007 een boek uit 1973.

In dit boek staan reisbrieven over ervaringen van Leo Lion in 1971 met Esalen. Ik ontdek dan nog meer in dit boek. De Amerikaanse begintijd van TGI en twee workshops die de auteur volgde bij Ruth Cohn worden beschreven.



Daardoor en dan gebeurt er van alles met mij. Vanaf dat moment maak ik een reis. Een reis langs mijn persoonlijke professionele geschiedenis en mijn geschiedenis met TGI en nog meer. Belangrijke markeringspunten in mijn persoonlijke geschiedenis en in de geschiedenis van TGI komen voor mij opnieuw in beeld, worden verstevigd of gerelativeerd.

In dit artikel doe ik verslag van mijn reis. Ik reis van heden naar het verleden en omgekeerd. Als gidsen daarbij dienen de boxen over de 70-er jaren, Esalen en Leo Lion.

Het is eind december 2008, zaterdagochtend. Ik zit aan tafel, lees de Volkskrant en ben bij het katern Hart en Ziel aangeland. Ik lees het volgende: "Een Joodse vrouw, geboren in Berlijn, reist in 1941 in een gesloten wagon door Frankrijk op de vlucht voor de verschrikkingen in nazi-Duitsland. Het is Ruth Cohn, een psychoanalyticus die gedurende haar gehele studietijd wordt beziggehouden door de vraag: "Hoe kan ik mijn kennis en inzichten straks inzetten om mensen van hun vooroordelen en haat af te helpen?" Cohn werd therapeut in een tijd waarin menselijke waarden met voeten werden getreden.

Iets wat in de loop van de geschiedenis bij herhaling gebeurt: een machtige groep onderdrukt een zwakkere en sluit deze buiten. Toen Cohn later als therapeut ging werken, kwam er nog een vraag bij voor haar: "Hoeveel mensen kan ik in mijn leven met therapie behandelen, terwijl de mensheid als geheel geholpen zou moeten worden?" De sofa was te klein voor de hele wereld. Diezelfde avond ontvang ik een mail van een lid van mijn peergroep. Zij schrijft: "Wat mij zo aanspreekt is de verbinding met de actualiteit die gemaakt wordt en dat het verhaal van Ruth Cohn uitgebreid verteld wordt. Haar beweegredenen om TGI te ontwikkelen, raakten en raken mij nog steeds diep en het ontroert me dan ook om dit nu zo in de krant tegen te komen. Ik merk dat ik het prettig vind dat een groter publiek het leest. Ik heb ook zo'n gevoel van Hè, hè, eindelijk opent TGI zich nu ook voor een groter publiek".

Het is april 2007. Ter voorbereiding op mijn reis naar de V.S. in oktober 2007, heb ik het boek *Op zoek naar jezelf* gehaald. In dit boek van Leo Lion staan reisbrieven van zijn ervaringen in 1971 met Esalen. Al bladerend valt mijn oog op een heel hoofdstuk gewijd aan Will Center. Blij verrast ontdek ik dat Leo Lion in 1971 in de V.S. was om TGI te leren kennen. Ik lees het volgende: "Het Workshop Institute for Living Learning (WILL) te New York werd in 1966 opgericht door Ruth Cohn. Bij haar werk als groepstherapeute had zij haar patiënten vaak horen vertellen over de enorme betekenis die de groepszittingen voor hen hadden. Voor velen was de therapie de meest belangrijke leerervaring in hun leven. (.....) Zij vroeg zich toen af of het mogelijk zou zijn om bepaalde aspecten van de groepstherapie over te brengen op de gewone leersituatie. Hieruit ontwikkelde zich de "Theme Centered Interactional Method, ook wel de WILL methode genoemd". Op 30 maart 1971 is hij in New York voor een workshop van Ruth Cohn. Hij schrijft: "Ik zie Ruth Cohn, een in alle opzichten bijzonder begaafde afstammeling van het uitverkoren volk, een humaniste van hart, een psychoanalytica van professie, een te hartelijke en fijnbesnaarde dame in de omgang

om niet tijdig de vernielende lava van het Hitlerdom te onderkennen en uit te wijken. Ze spoelde aan in Amerika. Ze is algemeen erkend. Ze heeft, denk ik, veel vriendschapsrelaties. Zover ik haar nu ken, is zij een hoogstaand, hartelijk, begaafd iemand, een ideale gastvrouw in de kamers van de wereldwijsheid die zij door haar aanleg en levenslange ervaring heeft kunnen inrichten. (.....) Met Copernicus heeft ze gemeen dat ze bewogen wordt door de aardse feiten: haar realisme is haar idealisme. Ze doet me wel wat, en daarvoor ben ik in Amerika, of beter, daarvoor leef ik en voel ik mij geen mummie. Haar kleding, de inrichting van haar woning, de kaarsen, haar omgang, maken op mij een Aziatische indruk.”

Mijn gedachten dwalen nu ver terug in de tijd, naar 1971. Ik zit met zes mensen bijeen in een ruimte in het Psychologisch Laboratorium van de Nijmeegse universiteit. Het is de eerste kennismakingsbijeenkomst van het doctorale bijvak psychologie van de welzijnszorg. De docent Leo Lion is aan het woord. Hij vertelt: “Ik wil deze periode bezig zijn met communicatie, belangrijk voor jullie opleiding. Ik reik jullie dit aan, maar je moet het zelf doen, ga dit zelf onderzoeken, blijf dicht bij huis, ga met dit groepje aan het werk, zoek het niet in de literatuur. Ik ben op afspraak bereikbaar voor consult.” Wij gingen aan het werk, praatten met elkaar, maar vooral (toch) op zoek in de literatuur. Wij vonden veel literatuur over communicatie en schreven op grond daarvan een paper over communicatie. Wij vroegen Leo erbij. Hij luisterde geduldig en zwijgzaam naar onze uitleg. In mijn herinnering zei hij toen wij uitgesproken waren weinig. Eigenlijk vond hij het niets, zo was onze reconstructie toen, en nu. Wij moesten “... meer bezig zijn met onze eigen ervaringen, met onze eigen communicatie in dyades bijvoorbeeld”. En wij gingen opnieuw aan de slag. Ik ervoer dat als zeer frustrerend, bezig zijn met onze eigen ervaringen. Wat moest dat nu voorstellen, hoe moesten wij dat dan doen? Ik kwam er niet uit. Onderling waren wij het niet eens welke kant wij uit moesten, en na enkele weken waarin wij weinig verder kwamen haakte ik af. Ik wilde niet langer op zo’n moeilijke manier met zelf ervaren van communicatie bezig zijn. Ik volgde dit doctoraal bijvak niet langer, en koos een ander doctoraal bijvak. Daar was tenminste duidelijk wat je doen moest. Zo’n zes jaar later, zo rond 1977, leer ik voor het eerst omgaan met persoonlijke ervaringen als kennis en handelsbron. Ik leer als docent op een sociale academie het fenomeen supervisie kennen. Ik mocht meelopen met een ervaren maatschappelijk-werk-supervisor. Supervisie wordt voor mij tot een krachtige methodiek

om te leren aan en van beroepservaringen. In 1982 word ik (erkend) supervisor.

Het is eind september 2008. Ik zit heerlijk in de zon op het balkon met een vriend uit de peergroep. Ik deel met hem de communicatie ervaring met Leo Lion, uit lang vervlogen tijd. Hij geeft aan: “Logisch dat het niet werkte toen, er is geen echt thema neergezet”. “En er was ook geen leiderschap”, zo vul ik aan.

Mijn gedachten flitsen terug naar de eerste week van september 2008. Ik werk gedurende vier dagen met 4^e jaars studenten maatschappelijk werk aan de opstart van hun afstudeerproject. Wisselend in subgroepen en met de totale groep van 90 studenten. Op donderdag is een collega aanwezig als ik met de 90 studenten in collegezaal bijeen, een geleide reflectie doe met als thema “Mijn project op dit moment, en wat nodig is om verder te komen”. Na deze reflectie vraag ik de studenten om met elkaar te communiceren. “Wat ik ontdekt heb en wil delen”. Er ontstaat een levendig gesprek over de behaalde leerwinst, en duidelijk wordt wat er vrijdag (de laatste dag) nog moet gebeuren. Mijn collega komt na afloop naar mij toe en zegt: “Geweldig, dit heb ik nog nooit meegemaakt, met 90 studenten in een collegezaal, zinvol communiceren met elkaar”. Ik antwoord haar met enige trots “Dat is nu TGI”. In de weken daarop vragen enkele collega’s of ze ook eens bij zo’n college van mij mogen zijn.

Ik vind het prettig dat op deze manier de kracht van TGI voor mijn onderwijspraktijk ook voor mijn naaste collega zo duidelijk wordt. Maar ik heb nu niet meer de zendingsdrang die ik in de jaren 80 zelf had, in mijn begintijd met TGI. Ik voel mij nu niet meer zo geroepen aan anderen de TGI boodschap over te brengen. Ik laat de ander daarin vrij.

In de tachtiger jaren ervoer ik TGI als geweldig. Van een vijfdaagse methodecursus in mijn begintijd herinner ik mij nog dat er fundamenteel zaken bij mij omgewoeld werden. Ik was zeer enthousiast over deze dagen, over de mensen en wat TGI met mij deed. Ik besloot toen met TGI verder te gaan via de zogenaamde jaarroute. Nu in 2009 daarop terugkijkend naar 1988 leerde ik daar TGI toepassen op mijzelf, inzetten voor mijn persoonlijke ontwikkeling. En ik leerde TGI gebruiken als kompas voor inrichting en analyse van leersituaties. Dit “professionele gebruik” van TGI is sindsdien vanzelfsprekend voor mij geworden. Ik gebruik het vooral zeer expliciet als ik nieuwe onderwijsarrangementen inricht en uitvoer en in supervisies en coaching. De keren dat ik puur op routine werk, gaat het wel eens mis en helpt het TGI-systeem mij om heel snel te zien wat en waarom het misgaat.

Leo Lion (1919-1972)

Lion was psycholoog en werkte in de zestiger en zeventiger jaren van de vorige eeuw bij de Voortgezette Sociaal-Pedagogische Opleidingen (VO) te Nijmegen, het Katholiek Instituut voor Maatschappelijk Werk (een instelling voor AMW) en de vakgroep Sociale Psychologie aan de katholieke Universiteit van Nijmegen.

Het helpen van mensen heeft in het leven van Leo Lion centraal gestaan. In vele vormen van hulpverlening was hij actief. Hij hielp in Nederland de gezinstherapie van de grond, introduceerde trainingen in het werken met leergroepen, en stimuleerde de ontwikkeling van sensitiviteitstrainingen.

Van februari tot september 1971 maakte Leo Lion een door het ministerie van CRM gesubsidieerde studiereis door de VS langs diverse centra voor gezinstherapie en trainingen in tussenmenselijke relaties. Van zijn ervaringen deed hij verslag in uitvoerige reisbrieven aan collega's en vrienden in Nederland. Deze reisbrieven zijn na zijn plotselinge dood in 1972, ten gevolge van een auto-ongeluk, door collega's van de vakgroep sociale psychologie gebundeld en uitgegeven in 1973, onder de titel: *Op zoek naar jezelf, reisbrieven uit Amerika*.

Ik ben benieuwd hoe het Leo Lion verging in zijn kennis-making met TGI. Ik switch naar de zeventiger jaren. In maart 1971 volgde Leo Lion twee programma's geleid door Ruth Cohn zelf. Hij schrijft daarover: "Op haar appartement neem ik deel aan twee cursussen, ieder van een avondbijeenkomst per week; de duur is twee à drie uur. De een draagt de titel: "Creatief gebruik van mijzelf in het onderwijs", de ander heet: "Basic Workshop in the WILL-Method". Wij zitten nu in een grote kring. De leider zet het THEMA recht tussen ons in; kort, kernachtig, appellerend. Het is een titel, bijv. "Waardevol zijn voor mezelf en anderen" Of: "Hoe voel ik mij in een oude en een nieuwe groep?" Of: "Hoe leer ik, hoe onderwijs ik?" Pittig, emotionerend, hypnotiserend prikkelend, constructief, rechtstreeks appellerend op eigen ervaringen: zo moet het thema zijn. En glashelder. De leider parafraseert niet; vraagt even om stilte zodat ieder het thema op zichzelf kan laten inwerken. Als leider ben je er tot en met van doordrongen: het gaat om de groepsleden persoonlijk; zij worden, wij worden gewekt door de relatie met elkaar. Wat heeft ieder te vragen van deze groep; wat heeft ieder te bieden aan deze groep. In de eerste fase moet volkomen duidelijk zijn: het thema is er; jij bent er; jij bent er met die en die; jij moet vragen en geven. Uit die overtuiging volgen basisregels."

Lion noemt vervolgens: "Be your own chairman", blijf nauw contact houden met je gevoelens, neem van deze mensen wat je kunt, geef aan deze mensen wat je kunt,

stoornissen hebben steeds voorrang en als je praat doe het dan in de ik-vorm.

Sommige basisregels als eigen leiderschap, storingen hebben voorrang en praten in de ik-vorm herken ik uit mijn eigen ervaringen met het TGI-systeem, andere basisregels als nauw contact houden met mijn gevoelens en nemen en geven aan de mensen herken ik duidelijk minder vanuit mijn TGI ervaringen. Misschien zijn ze mij niet zo doorgegeven, of misschien zijn deze basisregels wat verwaterd?

In oktober 2007 zit ik in een auto. Met een paar mensen rijd ik vanuit Palo Alto over de Highway 1 naar Big Sur (Californië). Hier moet het zijn, zo geeft de TOMTOM aan. Ja, daar een bord, Esalen staat erop. Wij rijden naar beneden. Hoewel wij al twee dagen telefonisch geen contact hebben kunnen krijgen, kunnen wij er gelukkig terecht. Ja er is ruimte, wel duur, maar voor die prijs kan je het open programma volgen en in de prijs zit ook het (organic) eten. En wat maak ik mij eigenlijk druk, Esalen wil ik voor de prijs niet laten schieten. Het is het begin van een 3-daags verblijf in Esalen. Ik ben er nu, een grote wens is in vervulling gegaan.

Ik heb er in de zeventiger jaren veel over gehoord en gelezen. Esalen was een begrip in die jaren.

Nu is er mijn Esalen-ervaring. Alleen en samen (met mijn partner en onze vrienden). Wij ervaren Esalen nu rechtstreeks. Wij lopen over de paden, voelen de aarde onder onze voeten al wandelend door de groentetuin, horen en zien de golven van de oceaan, voelen de zonnewarmte op ons lichaam, genieten van de prachtige vlinders, bezoeken de beroemde hut van Fritz Perls, baden, hangend honderd meter boven de oceaan, onder de sterrenhemel en in de volle zon. Wij mediteren en beoefenen yoga. Het biologische eten smaakt als nergens anders, geweldig. Wij genieten in Esalen, wij zijn er met al onze zintuigen, helemaal (in) Esalen. Ik kan mij goed voorstellen dat met deze globe, de overweldigende natuur hier en de impulsen van de hier aanwezige "bewegingen", mensen in beweging komen. Dat mensen ontdooien, tot zichzelf komen, in contact komen met eigen lichaam en met elkaar (leren) communiceren en omgaan op een andere, diepere manier.

In april 2007 lees ik in het boek van Lion hoe hij in 1971 Esalen heeft ervaren. Een voorproefje van Esalen kreeg Lion in april 1971 in New York. Hij nam daar deel aan het East Coast Weekend, verzorgd door een aantal stafleden van het Esalen Institute. Hij maakte daar vooral kennis met encounter en sensory-awakening. De eerste bijeenkomst is een Open encountergroep met



Foto: Esalen

Esalen

Esalen ligt in Big Sur aan de Californische kust, midden in een groot natuurgebied met warmwaterbronnen. Het instituut is in de zestiger jaren van de vorige eeuw opgericht door Michael Murphy als een "groeicentrum" voor "human potentialities". Esalen wil dat er wegen gevonden worden om niet een paar, maar heel veel mensen te helpen hun capaciteiten te ontplooiën en uit te breiden; met name de mogelijkheid om te leren, om lief te hebben, om diep te voelen en om creatief te zijn. In die begintijd werden bekende figuren als Linus Pauling (nobelprijswinnaar), Skinner, Rogers, Maslow, Tillich, Huxley en Watts uitgenodigd om hun visie uiteen te zetten en te delen met de bezoekers. Al snel evolueerde Esalen naar een plek waar mensen de gelegenheid werd geboden om op een ervaringsgerichte manier nieuwe wegen te ontdekken "of relating to one another and to the divine, of expressing their feelings, of joining mind, body, heart and soul". Esalen wordt hét centrum van waaruit de Gestalttherapie (Fritz Perls), Encounter (Will Schutz), Sensory Awareness, ook bekend als Esalen Massage (Charlotte Selver), Awareness Through Movement (Feldenkrais) en Rolfing ofwel Structural Integration (Ida Rolf) verspreid worden over de wereld, en ook Europa bereiken.

In de brochure 'Esalen experience' en 'The Esalen Catalog' uit 2007 presenteert Esalen zich nu als een plek waar mensen komen om deel te nemen aan "Olympics of the body, mind and spirit, committing themselves not so much to stronger, faster, higher as to deeper, richer, more enduring. They come for the intellectual freedom to consider systems of thought and feeling that beyond the current constraints of mainstream academia. They come to discover ancient wisdom in the motion of the body, poetry in the pulsing of blood. They come to discover the miracle of self-aware consciousness. At best, they come away inspired by the precision of a desire to learn and keep on learning through all of life".

William Schutz. Hij schrijft daarover: "Een enorme balzaal, balkons met toeschouwers. Met honderden zaten wij op de grond. Merkwaardige mensen zie je (.....) kortom je moet even wennen aan je soortgenoten, voordat Schutz glimmend op het podium de massabeweging in gang zet. In anderhalf uur joeg hij ons door oefeningen heen zoals: verkennen en uiten van eigen gevoelens, bewegen, verkennen, aanraken wie je tegenkomt, al dwarrelend door de grote groep (gezicht, heupen, achterste). Dan weer zittend in een groep van 5 om elkaar de waarheid te zeggen (hoe ervaar ik jou), (....) je achterover laten vallen in de armen van een partner; telkens in touch komen met je gevoelens en dat in geluid omzetten. Ook wel aardige oefeningen: verbind je met je energie, straal het uit, geef elkaar de hand en laat die energie van je linkerhand overvloeien naar je rechterhand en dan door naar degene met wie je verbonden bent (.....) Af en toe een soort carnaval, maar wel duidelijk onderbroken door: 'Be in touch with your feelings, uit ze, keer je in jezelf, richt je op de ander, wees verantwoordelijk voor nu, hier'."

In augustus 1971 is Lion een aantal weken in Esalen. Hij volgt daar een programma van twee weken. Hij volgt Gestaltzittingen bij Frank Rubinfeld, die het werk van Fritz Perls voortzet. "Hij zit er onbevangen, wij allen zitten of liggen in een kring. "Who wants to work?" Naar voren komen, in de "hot seat" gaan zitten houdt in dat je datgene doet waartoe de therapeut je uitnodigt. Frank vraagt: 'Waarom wil je werken? Het kan een probleem zijn, een droom, een fantasie, een relatie, van alles wat je bezig houdt. Vertel het in de tegenwoordige tijd en zoveel mogelijk in de ik-vorm'. De groep wordt gebruikt en meestal ook beperkt tot een empathisch er zijn. Pas na afloop is er gelegenheid om weer te geven wat je er zelf aan beleefde als toeschouwer."

Voor mij zijn de Esalen-ervaringen van Lion een feest van herkenning. Ik herken uit zijn ervaringen tal van werkwijzen, methoden en technieken waarmee in de tweede helft van de zeventiger jaren en in de tachtiger jaren in Nederland in groepen werd gewerkt. In kennismakingsbijeenkomsten, start-ups van leergroepen, en educatieve groepen die ik begeleidde, of waarvan ik deelnemer was. Vanuit mijn Gestaltopleiding ben ik vertrouwd met het Esalen Gestaltprogramma dat Leo beschrijft.

Het is oktober 2008. Het is duidelijk dat ik een artikel over mijn reis ga maken. Ik ben benieuwd of Ruth Cohn Esalen kende. Ik neem haar boek *Gelebte Geschichte der Psychotherapie* ter hand. En ja, Ruth Cohn kende Esalen ook. Zij schrijft over haar kennismaking met

Zeventiger jaren

Dit is een boeiende en baanbrekende periode geweest. Veel nieuwe en bevrijdende denkbeelden die in de jaren '60 voor het eerst werden geuit zijn in de jaren '70 gerealiseerd.

Op vele gebieden werden nieuwe denkbeelden gelanceerd en er ontstonden vele veranderingen in pedagogie, psychiatrie, onderwijs, hulpverlening & therapie, gezondheidszorg, wetenschap, in politiek en kerkelijk leven. Bekende nieuwe praktijken uit die periode waren de anti-autoritaire crèche, de antipsychiatrie-beweging, de gezondheidscentra in de wijken, arbeiderszelfbestuur, alternatieve pedagogische academie en gehuwde priesters. Gemeenschappelijke elementen in de veranderingen in deze maatschappelijke domeinen waren: het terugdringen van bekrompenheid en autoriteiten en de emancipatie van de minder machtige (kind, patiënt, cliënt, burger, student, leek). Daardoor veranderde de omgang tussen ouders en kinderen, hulpverlener en cliënt, arts en patiënt, politiek en burger, priester en gelovige.

Vele nieuwe sociale bewegingen vinden hun oorsprong in deze jaren, zoals de tweede feministische golf, de kraakbeweging, de vredesbeweging, de milieubeweging, solidariteit met de derde wereld. Tegelijkertijd ontstond er bij sommige groepen in de samenleving door het volledig gericht-zijn op de eigen 'ontplooiing' en 'zelfverwerkelijking' een egocentrisme. De Haagse Post lanceerde eind jaren zeventig in dit verband de in Amerika bedachte term 'het Ik-tijdperk' voor deze jaren.

Foto: Esalen



Esalen in het begin van de zestiger jaren: "Encounter- und alternative Gruppen schossen plötzlich aus der kalifornischen Erde und sandten ihren frühen Abenteuergeist – vom Kriegerischen befreit –, (.....) in Richtung New York. Ich traf mit der eigentlichen alternativen Bewegung zum erstenmal zusammen, als jugendliche Einzelne und Hippiepaare aus den Felshöhlen am Meer von Esalen schlüpfen, und sich von uns, einer Perls-Gestaltgruppe, am Silvesterabend zur Sektfeier einladen zu lassen (Cohn& Farau 1984, 291)."

In hoofdstuk 12 van *Gelebte Geschichte* over de Gestalttherapie en Fritz Perls vertelt Cohn dat ze midden 1964 bij de eerste Workshop van Fritz Perls in Esalen aanwezig was. Ze verhaalt in dit hoofdstuk verder uitgebreid over haar ontmoetingen met Fritz. Mij wordt opnieuw duidelijk dat de Gestalttherapie voor haar en de ontwikkeling van TGI van grote betekenis was. Voor de mensen die dit nog niet kennen: boeiend om te lezen, een aanrader!

Nu, in maart 2009, terwijl ik met dit artikel bezig ben, herlees ik Ruth's hoofdstuk over de Gestalttherapie nog eens. Ik word getroffen door haar pleidooi aan het eind van dit hoofdstuk over het gebruik van sommige gestalttechnieken in opvoeding. Ik merk dat, hoewel ik niet veel meer expliciet met gestalt werk, de gestalttechnieken mij nog steeds dierbaar zijn. Maar er is meer wat mij

raakt. Ruth schrijft o.a.: “Vermeide unangenehme Gefühle nicht, sondern akzeptiere sie. Abgedrängte negative Gefühle beschweren Körper und Seele. Darum lass dich auf sie ein, fühle sie, auch wenn sie unangenehm sind. (Nicht grübeln, sondern fühlen!) Wenn zum Beispiel die Magen von einem Angstgefühl spricht, lass dich auf dieses Gefühl und Seine Empfindung ein. Unmittelbar erlebte Gefühle und Empfindungen schaffen nach einer kurzen Weile fast immer einen Freiraum im Inneren, der den Schmerz aufnimmt und vergehen lässt.” (Cohn & Farau 1984, 322). Deze zinnen raken mij fundamenteel. Ik erken en herken wat hierin voor mij vervat zit. Persoonlijk, omdat ik hier veel mee geworsteld heb, het is een belangrijk persoonlijk thema voor mij geweest. Persoonlijk en professioneel tegelijk. Ik herken wat Ruth Cohn hier vanuit het “gestalt gedachtegoed” neerzet in 1984(!), nu anno 2009 in de gedaante van een ander “gedachtegoed”. Ik bedoel daarmee het gedachtegoed van mindfulness, waarmee ik sinds enkele jaren vertrouwd ben en dat ik gebruik voor mijn persoonlijke ontwikkeling, maar ook professioneel inzet in coaching en supervisie. In mindfulness gaat het o.a. om je bewust te worden van de prettige én onprettige kanten van je ervaring. ‘Al je gevoelens (positief, onprettig of neutraal) en gewaarwordingen toelaten. Recent onderzoek onderstreept het belang en nut van Ruth’s uitspraken over Gestalt en onderbouwt mindfulness. De psycholoog Steve Hayes en zijn collega’s concludeerden na bestudering van meer dan honderd onderzoekstudies dat veel vormen van emotionele stoornis het gevolg zijn van gevaarlijke pogingen om emoties te ontvluchten en te vermijden – dat wil zeggen: van ervaren vermijdingen. ‘Als wij ons afsluiten van fysieke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens die een essentieel onderdeel zijn van emotionele ervaring, is de kans groot dat psychische ‘motoren’ ook vastlopen’ (Williams, Teasdale, Segal en Kabat-Zinn, 2008, 111).

Ter afronding: Het verleden werkt in het heden. Het heden was er ook in het verleden

Hier eindigt mijn reis(verslag). Ik zit bij te komen van mijn reis en overzie mijn reis. Het artikel is al schrijvende ontstaan. Voor mij was niet alleen de reis naar Esalen, maar zeker ook het schrijven van dit artikel een bewustwordingsproces. Al schrijvende kwam ik op niet van te voren bedachte bestemmingen en uitzichtpunten aan. Ruth Cohn, en “haar wereldwijsheid” heeft opnieuw op mij veel indruk gemaakt. Wat zag ze breed en scherp, wat een vooruitziende blik. Waar ze in de vorige eeuw het belang van benadrukte, is nu bewezen werkelijkheid.

Ik ga nu toch nog eens haar oorspronkelijke geschriften ter hand nemen.

Het (door haar ontwikkelde) TGI-kompas (met name het vierfactorenmodel) is voor mijn professioneel bezig zijn met (leer)groepen van onschatbare waarde en kan en wil ik niet meer missen. Het is mijn professionele kompas om ervaringen te ontsluiten, te communiceren met elkaar, en ervan te leren. Ik ga nu door met TGI, met mij erin te scholen en bij te tanken.

Voor mijn persoonlijke ontwikkeling is het TGI-systeem steeds minder in beeld. Mindfulness is, nu deze laatste jaren, daarvoor mijn belangrijkste “systeem”. Het verschaft mij de “tools” om mijn ervaringen op te halen, ze te benoemen en te communiceren met mezelf. Ik blijf daardoor nauw contact houden met mijzelf en mijn gevoelens. Door het beoefenen van mindfulness leef ik meer in het hier en nu, is mijn waarnemingsvermogen enorm aangescherpt, kies en stuur ik meer zelf en sta ik relaxter in situaties van “handelingsverlegenheid”. Al lezende herken ik nu in het TGI-systeem, Esalen en mindfulness een gemeenschappelijke “missie”. Die van TGI en Ruth Cohn is bekend, en komt ook in het artikel op meerdere momenten aan de orde. In termen van Esalen heet dat: “Wegen vinden om niet een paar, maar heel veel mensen te helpen hun capaciteiten te ontplooiën en uit te breiden”. En voor mindfulness is dit als volgt verwoord: “Wij willen dit gedachtegoed korter bij mensen brengen in een westerse, toegankelijke vorm. We richten ons zowel op mensen die mindfulness kunnen gebruiken om hun lijden te verlichten, als ook op mensen die mindfulness gebruiken voor hun verdere ontwikkeling”. In termen van de late zeventiger jaren, is er in genoemde “bewegingen” een persoonlijke en politieke laag en een verbinding tussen het persoonlijke en politieke herkenbaar.

Literatuur

Esalen Institute *Experiencing Esalen*, Esalen Big Sur, 2007.

Esalen Institute *The Esalen Catalog*, july-december 2007, Esalen Big Sur, 2006.

Farau, A. & Cohn, R. C. *Gelebte Geschichte der Psychotherapie: zwei Perspektiven*, Stuttgart, 1991.

Hayes, S. *Uit je hoofd in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie*. Amsterdam 2006

Jansen, G. *Denk wat je wilt, doe wat je droomt. Op weg naar een waardevol leven*. Zaltbommel, 2006.

Kabat-Zinn, J. *Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven*. Utrecht, 1996-2007.

Lion, L. *Op zoek naar jezelf, reisbrieven uit Amerika*. Deventer, 1973.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. en Kabat-Zinn, J. *Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid*. Amsterdam, 2008.

URL's

www.esalen.org

www.denkwatjewilt (Gijs Jansen)

www.mindfulness-training.nl

www.aandacht.be

www.aandachttrainingen.info

Over de auteur

Ferdie Migchelbrink, 1951, socioloog, andragoog, supervisor, sinds 1991 actief lid van TGI-peergroep. Docent en onderzoeker aan de Fontys Hogeschool Sociale Studies.