ONT-MOETEN

Jan/
Febr
'76

Humanistisch Verbond

ONT-MOETEN Jaargang 2, nummer 3, Januari/Februari 1976
Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar, kost f 15,- per jaargang, geen losse nummers verkrijgbaar.

Redactie: Albert Nieuwland, Denijs Bru, Jan Hein Mooren.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam.
postgiro 456508 tnv Albert Nieuwland, A'dam.

Omslag: Ton Martens

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan.

Ten geleide:

Over de ethiek van het ontmoetingsgroepswerk is begrijpelijkerwijs in het Humanistisch Verbond nogal eens wat te doen. Wat mag een trainer wel en niet doen? Wanneer zegt een groepslid uit diep-ethische overwegingen 'nee', wanneer is de ethiek de bekende dekmantel der liefde?? Als aanzet van de discussie in Ont-moeten hierover een prikkelend artikel van de Amerikaanse ('He likes to play Ping-pong, ride a horse, and dance to the rhythms of Greek music, and rock-and-roll. Two of his five daughters are currently studying Indian music in Madras') psychiater en sensitivity-trainer Louis Paul uit de Journal of Humanistic Psychology over Ethische principes voor groepsbegeleiders.

Jaap van Praag (onder de ouderen onder ons beter bekend als Prof. dr. J.P. -) schreef een ingezonden brief over het al dan niet beschouwelijke van de humanistische psychologie: Een nog niet beschreven stukje historie. Een naschrift van Albert Nieuwland doet vermoeden, dat de discussie hierover nog niet afgesloten is.

Denijs Bru laat zien, dat Konfrontatie niet negatief en afbrekend hoeft te zijn, maar opbouwend, en dat de Rogeriaanse aanpak niet alleen maar uit ja-knikken en hum-hum-zeggen bestaat.

Tot slot beschrijft David Grabijn de Primal Scream Therapy van Arthur Janov in een artikel, dat al van enkele jaren her dateert, maar nog steeds interessant is.

ETHISCHE PRINCIPES VOOR GROEPSBEGELEIDERS

door Louis Paul.

(met dank overgenomen uit The Journal of Humanistic Psychology, jaargang 13, nummer 1, winter 1973, 325 Ninth Street, San Francisco, California 94103, U.S.A. Vertaling Albert Nieuwland)

Inleiding.

In dit artikel bied ik enkele principes aan ,die ik als fundamentele ethische voorschriften beschouw voor begeleiders van ontmoetingsgroepen. Het gaat niet om technische beginselen, hoewel ze wel een bepaalde consequentie voor het gedrag hebben. Bij ieder principe heb ik het kort over dit gedrag en soms geef ik er een filosofische rechtvaardiging van.

Hoewel deze voorschriften persoonlijk zijn, zijn ze niet louter persoonlijk ontstaan, maar uit een langdurige belangstelling voor de ethische waarden van psychotherapeuten en blijken ze ook voor anderen relevant te zijn.

De principes.

Het eerste beginsel is het belangrijkste; het tweede is een regelend principe voor de begeleider. Verder zijn de principes nogal willekeurig opgesomd. Sommige vloeien uit het eerste voort, geen enkele is uitputtend.

De voorgestelde beginselen veronderstellen een professionele of semi-professionele relatie tuussen de begeleider en de groep (d.w.z. dat er gewerkt wordt met groepskrachten met een speciale opleiding of met vrijwilligers met een opleiding, A.N.). De begeleider wordt tot dezelfde orde gerekend als een leraar, gids of op zijn minst als een goedwillend gastheer. Het is zelfbedrog als hij zou denken, dat er geen verschil tussen hem en de andere groepsleden zou bestaan, want er worden hem vanaf het allereerste moment andere hoedanigheden toegeschreven dan aan de andere groepsleden. (Ik geef toe, dat een groep als doel kan hebben de leider overbodig te maken, zodat van hem tenslotte niets anders verwacht wordt dan van ieder ander groepslid).

Een deel van de (semi-)professionele relatie houdt in, dat de begeleider de gevaren van het groepsproces onderkent en de risico's weet te verkleinen. Men kan namelijk van de deelnemers niet verwachten, dat ze hiervan precies op de hoogte zijn. Om een paar van die gevaren te noemen: wanneer iemand op een (voor hemzelf of voor de groep) ongeschikt moment zelfonthullingen doet, wanneer iemand tot het 'zwarte schaap' gemaakt wordt, door groepspressie tot een bepaald ongewild gedrag gebracht wordt, tot een geforceerde 'biecht' komt, op verkeerde punten door de groep bevestigd wordt, een provocatief optreden vertoont of wanneer de leider pressie uitoefent of vriendjespolitiek bedrijft.

Principe 1. De begeleider erkent de bewuste zelfbestemming van de deelnemer als hoogste waarde en moedigt deze dan ook aan. Hierbij kan het best eens voorkomen, dat de begeleider de keuze van een deelnemer om te zwijgen ondersteunt, beschermt en waar-

deert, dat hij de drang tot actie van een andere deelnemer ombuigt, dat hij soms tegen de mening van de meerderheid ingaat en, tenslotte, dat hij soms toeschouwer blijft.

Principe 2. De begeleider waardeert hoog de strijd die voortdurend gevoerd wordt om zichzelf en de ander te leren kennen. Bij dit zoeken naar zichzelf maakt de begeleider gebruik van middelen als meditatie, concentratie, psychotherapie of supervisie. Hij erkent, dat hij wat hij in zichzelf nog niet bewust gemaakt heeft, moeilijk bij de ander kan ontdekken. (Deze ander kan natuurlijk wel 'met zichzelf komen' en zo de visie van de begeleider verruimen.) De begeleider onderhoudt zijn training en verruimt zijn bewustzijn voortdurend via zelfkritiek, kritiek, discussie met supervisoren en collega's en door middel van studie.

Principe 3. De begeleider heeft een visie op iedere deelnemer, die ruimer is dan die persoon op een gegeven moment 'is'. Hij assisteert de ander bij het verwerkelijken van die ruimere opvatting van zichzelf.

De mens is het enige schepsel, dat zich kan 'transcenderen', d.w.z. zichzelf kan overstijgen, als persoon, als mensheid en als menselijke soort. Het is de mens aangeboren zich te transcenderen. Deze overstijging van zichzelf is de prijs op de zelfbewustwording en vloeit voort uit onvrede met zichzelf en uit moed (althans wanneer andere behoeften eerst bevredigd zijn). 'Veroordeeld om voortdurend buiten zichzelf te treden, slaagt de mens erin om dit te doen zonder dat hij zich dit bewust is en hij begrijpt dit pas naderhand' (Wiesel: Legends of our Time, New York 1968). De begeleider is zich hiet voortdurend wèl bewust van of bergrijpt het heel spoedig erna.

Principe 4. De begeleider beperkt de vrijheid van de ander niet om zijn eigen waardepatroon te zoeken. Hij heeft in gedachten, dat het altijd een centrale democratische gedachte is geweest, dat het ervaren van de vrijheid van keuze van grote waarde is.

De begeleider wil de ander niet overreden. Hij wil uiteindelijk, dat de ander zijn waarnemingen, wensen en onafhankelijkheid verruimt, hoewel de ander er best voor kan kiezen zijn waarnemingen verengd te houden en zich afhankelijk op te stellen. De begeleider overdondert de ander niet, net zo min als hij hem intimideert of met zijn gezag of verstand overtroeft. Wat hij hoort houdt de begeleider in vertrouwen, dit stimuleert de sfeer die nodig is voor zelfbewustwording.

Principe 5. De begeleider verleidt de ander niet, hij raakt hem of haar dan ook niet met sexuele (bij-)bedoelingen aan.

De begeleider erkent, dat het ontzag, de vrees, het verlangen, de vleierij, de ophemeling, idealisering of de aantrekking, die hij vanuit de groep op zich af voelt komen, voor een deel veroorzaakt wordt door de rol van begeleider, die hij speelt. Een groepslid begint om deze reden dan ook geen sexuele relatie met de begeleider uit geheel vrije wil. Wanneer de begeleider dit niet door heeft, bestaat er de kans dat hij de ander gebruikt en dat deze daarna in zichzelf teleurgesteld is.

Principe 6. De begeleider biedt vóór de groep begint de deelnemers een duidelijk kontrakt aan, met de doelstellingen van de groep, de wegen om deze te bereiken en met de toerusting, die hij in te brengen heeft. Er wordt vastgelegd, wat van de deel-

nemers verwacht wordt. Gewoonlijk is dit kontrakt vastgelegd in een brochure of stencil. De opleiding, die de begeleider gehad heeft behoort ook van te voren, bijvoorbeeld in de aankondiging bekend gemaakt te worden.

Principe 7. De begeleider wijst op manipulatief gedrag in de groep en vermijdt het zelf. Hij vraagt aandacht voor het feit, dat iemand tot zwart schaap gemaakt wordt. Hij keurt het toebrengen van lichamelijk letsel in de groep af en tracht dit te voorkomen. Hij kenmerkt vooroordelen en stereotypieën als gedrag, dat sociaal en individueel afbrekend kan werken. Hij helpt mensen, die aangevallen worden hiertegen te protesteren en hun zelfverdediging te vergroten. Hij onderzoekt kritiek, die op hemzelf gericht wordt. Hij is er zich van bewust, dat mensen elkaar kwaad kunnen doen en hij aarzelt er niet voor dit te erkennen. Hij heeft geen 'vrindjes' in de groep en vermijdt in de regel geestigheid en sarcasme, aangezien ze ineffectieve wijzen van communiceren zijn.

Principe 8. De begeleider benadrukt groei-bevorderend gedrag. Hij waardeert het zoeken naar zichzelf positief: de strijd om de herkenning en ervaring van de volle scala gevoelens. Hij erkent de risico's die er bestaan, als iemand zijn diepste gevoelens, gedachten en impulsen blootgeeft. Hij waardeert de mogelijkheden positief, die er liggen om de afstand tot de ander te overbruggen met voor beide partijen groei-bevorderende resultaten. Hij doet niet voor anderen, wat ze zelf kunnen doen. Hij geeft aan, wanneer deelnemers een confrontatie mijden, op de loop gaan of de weg van de minste weerstand kiezen.

Principe 9. Voor zowel de begeleider als de deelnemers is het aanraken toegestaan: de aanraking van een metgezel. Aanraken is menselijk, een waarschuwing, een troost, een poging om apartheid te overbruggen. Een aanraking: een vingertikje op knie of arm (om de ander te waarschuwen). Een omarming. Een hand op een zware schouder. Een handdruk, een tikje op het hoofd. Een stomp tegen de schouder. Een omhelzing: 'hier ben ik: bij jou!' De ander kan natuurlijk de aanraking best afwijzen.

-o-o-o-o-o-o-

Aubrey Beardsley: 'De begeleider raakt het groepslid op kameraadschappelijke wijze aan.....'

EEN NOG NIET BESCHREVEN STUKJE HISTORIE

door Jaap van Praag.

In 'Ont-moeten' van November/December, 2e jaargang no. 2 schrijft Albert Nieuwland in een recensie op pagina 24 op gezag van Sutich en Vich: 'Het woord 'humanistisch' werd in de titel van het Journal of Humanistic Psychology gekozen, omdat men verwachtte, dat de positieve, bekrachtigende, expliciet geformuleerde gerichtheid van deze psychologen de oorspronkelijke positieve betekenis van het woord zou terugbrengen'.

Albert vervolgt dan: 'Het is dus blijkbaar niet zo, dat de Amerikaanse humanistische psychologie in opzet geen mensbeeld propageerde, zoals van Praag schrijft in zijn artikel in Rekenschap van Juni 1975. Integendeel: de humanistische psychologen wilden proberen de lidmaten van de American Humanist Association tot het ware humanistische geloof terug te brengen'.

Ziedaar een smakelijk meningsverschil, althans ogenschijnlijk. Ik vlei mij niet met de hoop het tot een oplossing te brengen; dat gebeurt zelden in deze dingen. Maar ik heb wel een enkel kommentaar. Ik schreef in Rekenschap: 'Een nieuwe psychologie, meenden zij, was nodig (....) waarin de hele mens als een organische eenheid voor de dag zou komen. Dat is het wat zij met de term humanistisch wilden uitdrukken. Dat slaat dus niet op een levensovertuiging'.

Naar mijn mening wordt deze opvatting volledig gedekt door het aangehaalde citaat, waarin sprake is van de 'oorspronkelijke positieve betekenis van het woord', maar niet van het humanisme als levensvisie. En men vindt ook geen zinspeling daarop in de manifesten, brochures of het Journal of Humanistic Psychology van die dagen of later. En dat ondanks het feit, dat Fromm en Maslow wel aktief deelnamen aan de Amerikaanse humanistische beweging. De American Humanist Association stond en staat trouwens afwijzend tegenover de humanistische psychologie. De AHA is daarvoor te rationalistisch. Ik onderschrijf dat standpunt niet, maar het kan wel iets verklaren.

Wat is namelijk het geval? Toen de American Association for Humanistic Psychology werd opgericht, trad al spoedig Toby Maccarroll toe tot het bestuur. En Toby Maccarroll was de algemeen secretaris van de humanistische internationale, de IHEU. (Hij was ook een tijdje secretaris van de American Humanist Association en kreeg een enorme ruzie met het bestuur, waarop hij aftrad. Ook zulke dingen spelen mee.) Hij en ik - wij waren toen zelf lid van de American Association for Humanistic Psychology - hebben ons zowel mondeling als schriftelijk veel moeite gegeven nauwere kontakten tot stand te brengen tussen de AAHP en de IHEU, dat is dus tussen de beweging van de humanistische psychologie en het levensbeschouwelijke humanisme. Wij stelden ons namelijk veel voor van de inspirerende betekenis, die van de humanistische psychologie kon uitgaan.

Maar onze pogingen zijn op niets uitgelopen. We kregen ook antwoord van de AAHP. En waarom wezen zij nauwere kontakten af? Omdat zij hun beweging zagen als een psychologische stroming, die vrij moest blijven van alle levensbeschouwelijke kontakten om voor alle richtingen open te staan. Het speet mij wel, maar ik vond het niet onbegrijpelijk; wel een beetje kortzichtig. Dit was mede de achtergrond van mijn bewering in het aangehaalde Rekenschap-artikel, en het verklaart tevens de titel van dit stukje.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

NASCHRIFT.

Jaap van Praag heeft in zijn artikel wel een stukje onbeschreven historie beschreven, maar heeft m.i. niet aangetoond, dat de Amerikaanse humanistische psychologie niet op een levensovertuiging gebaseerd is en geen mensbeeld propageert.

De grondleggers van de humanistische psychologie hebben het predicaat 'humanistisch' niet gekozen alléén om daarmee een bepaalde aanpak in de psychologie (nl. de volledige mens op het oog hebbend) aan te duiden. Met die keuze heeft men zich bewust en duidelijk in de humanistische traditie willen plaatsen. Alleen niet in de volgens van Praag nogal rationalistische en over-beschouwelijke denkwereld van de American Humanist Association. De opvatting van de humanistische psychologen was, dat - ook in de humanistische levensbeschouwing - het beschouwen pas zinnig en gezond is, wanneer het in wisselwerking staat met en gevoed wordt door het volle leven en beleven. Daaraan ontbreekt het ook volgens van Praag nogal eens in de vaak cerebrale humanistische denkwereld.

Geen wonder, dat de humanistische psychologen niet met de AHA in zee wilden, niet omdat die er een levensbeschouwing op na hield ..., maar omdat die er een zeer bepaalde, nl. rationalistische levensbeschouwing op nahield. Hoeveel vergeefse moeite kost het immers vaak niet om rationalisten het irrationele van hun mentaliteit te laten inzien!

Ik moet dan ook mijn uitspraak, dat de humanistische psychologen wilden proberen de lidmaten van de AHA tot het ware humanistische geloof terug te brengen, letterlijk opgevat, terugnemen. Maar m.i. heeft de humanistische psychologie ook expliciet wel degelijk een alternatief-humanistisch mensbeeld, levensovertuiging en vaak ook maatschappijbeeld te bieden. Met wat andere accenten dan van wat van Praag het 'levensbeschouwelijk humanisme' noemt.

Natuurlijk zijn er bij de humanistische psychologie ook gevaarlijke tendenties aanwezig - van Strien en Jensen wezen er in het vorige nummer van Ont-moeten al op. Vandaar dat ik het helemaal met van Praag eens ben, dat beide humanismen elkaar kunnen aanvullen en bevruchten. Gelukkig kan dat in de Nederlandse situatie wèl!

A.N.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

KONFRONTATIE

door Denijs Bru.

In een vorig artikel in Ont-moeten (jaargang 1, nummer 6) heb ik een schets gemaakt van wat er op dit ogenblik op de markt van de groepstrainingen te koop is. Vandaag wil ik het hebben over een belangrijk groepsdynamisch verschijnsel, dat in elke groep voorkomt, vaak erg emotioneel geladen is, vanuit verschillende waardeschalen wordt ervaren en soms zelfs als middel wordt gehanteerd om iets anders te krijgen of te bereiken.

Het is mogelijk om de maatschappij waarin we leven, te bekijken vanuit velerlei oogpunten. Wanneer ik ze echter bekijk vanuit menselijk oogpunt, zie ik overal om me heen verdriet en lijden, verstarring en tragiek. Ik merk strukturen en instituties waardoor het menselijke in de mens geen kansen krijgt, die hem afsnijden en verhinderen in kontakt te blijven met zijn diepere gevoelens, eigenwaarden en behoeften. Ik merk mensen die zich innerlijk ontwricht en verscheurd voelen, die zichzelf 'slecht' voelen en mensen, die niets meer voelen. Veel te weinig mensen kunnen hun eigen mogelijkheden in volheid ontplooien. Een gevolg daarvan is, dat de hedendaagse mens gedrukt wordt onder zijn onvermogen om relaties met anderen op te bouwen op basis van wederkerigheid en liefde. In de plaats daarvan ontmoet ik vaak vervreemding en verstarring, onvrede, schuld, uitbuiting, machtsstrijd en vergelding in de menselijke omgang.

Veel mensen verliezen het kontakt met hun ervaring en dus met zichzelf. Op die manier slagen ze er niet in om hun ervaring met anderen te delen, waardoor dan wel een rijker en dieper bewustzijn van zichzelf en hun werkelijkheid zou kunnen groeien.

Beïnvloed door een maatschappij waar macht en geld als hoofddoel gelden en strijd en kompetitie als middelen om er te geraken, bevechten zovelen elkaar om de geldigheid van de eigen ervaring te laten prevaleren boven die van de andere, of de ervaringen van de ander te negeren, te minimaliseren of verdacht te maken, enz.

Vaak wordt 'konfrontatie' vanuit deze negatieve beleving gedefiniëerd. Van daaruit worden mensen tegenover elkaar gezet. Ouders worden gekonfronteerd met hun kinderen, de man met de vrouw, de leerkracht met de leerling, de basis met de top, enz. Het begrip 'konfrontatie' wordt dan ook meestal gehanteerd in die sfeer van tegenstelling, hardheid, rivaliteit en starheid welke zo kenmerkend is voor onze gespleten moderne wereld.

In allerlei groepstrainingen, groepen voor persoonlijke groei, ontmoetingsgroepen, terapiegroepen, enz. waar het fundamenteel gaat om het goed persoonlijk funktioneren in relatie tot de omgeving, vormt konfrontatie een wezenlijk element in het gebeuren van zo'n groep. Alleen wordt konfrontatie hier niet noodzakelijk gezien als middel om kontakt te weigeren, doch veeleer als een stap in de richting van zelfstandigheid, meer mezelf kunnen zijn als persoon met de anderen.

De bedoeling van dit artikel is duidelijk te maken, hoe ik konfrontatie zie in een groep, die geleid wordt vanuit het perspektief van een kliëntgerichte houding. Op de achtergrond hoop ik de stereotiepering wat te kunnen verzwakken die op de kliënt-

gerichte aanpak het stiket 'non-direktiviteit' plakt, terwijl dan de 'direktieve, harde en konfronterende Gestalt-terapie' als tegenhanger wordt gesteld.

De kliëntgerichte of ook wel Rogeriaanse benaderingswijze om groepen te leiden komt van de 'cliënt-centered psychotherapy', welke een terapie is van persoon tot persoon en waar de nadruk ligt op de gevoelens en meningen van de kliënt, die daardoor werkelijk centraal komt te staan. Alles wordt toegespitst op de kijk die de kliënt zelf heeft op zijn leven en zijn problemen. De vader van deze terapie is Carl Rogers. Het doel van de kliëntgerichte benadering is de deelnemers te helpen vollediger te funktioneren als mens. De persoonlijkheid wordt gezien als een vloeiend ervaringsproces, of de voortdurende stroom van ervaringen, die elk moment door me heen gaat en waar ik rechtstreeks naar kan verwijzen wanneer ik er innerlijk kontakt mee heb.

Het innerlijk kontakt met mijn gevoel wil ik echter kunnen verwoorden. Het is immers zo, dat dit gevoel een betekenis voor me heeft. Ik merk echter dat mijn verwoording niet alleen vaak onvolledig is, maar ook het gevoel beïnvloedt, waardoor ik opnieuw wil verwijzen naar mijn beleving en een nieuwe eksplicitering wens te geven. Ik voel dat mijn ervaring levendiger en dieper wordt en ik me rustig en ontspannen kan voelen. Ik voel mezelf veranderen en vloeien. Mijn ervaringsproces is 'going on'.

Vaak wordt de kliëntgerichte manier van groepen leiden ook nog de niet-direktieve methode of aanpak genoemd en bekeken als een halfzachte manier van leiding geven. De kliënt of deelnemer in de groep zou dan gevolgd en begeleid worden door een minzaam of doodernstig kijkende therapeut of trainer, die voornamelijk knikt en luistert. In dergelijk beeld heert het begrip konfrontatie vanzelfsprekend niet thuis. Door een dit beeld beantwoordt de kliëntgerichte manier van groepen leiden ook niet. Deze manier van leiding geven komt van de cliënt-centered psychotherapy, die integendeel een aktieve en realistische terapie is en gericht op de groei naar zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de kliënt. Vanuit mijn aktieve betrokkenheid op elke deelnemer in de groep kan ik hem konfronteren met zijn eigen gedrag en zijn beleving ervan. Ik kan hem ook konfronteren met mijn beleving van zijn gegedrag. Deze konfrontatie kan duidelijk gemaakt worden en "ongoing" tussen alle groepsleden onderling. Ik wil dit alles nu eens bekijken vanuit de Rogeriaanse basishoudingen.

1. Onvoorwaardelijke positieve aanvaarding.

Eerbied, vertrouwen, genegenheid, aanvaarding van de deelnemer betekent dat ik hem tegemoettreed als een unieke persoon met het onvervreemdbaar recht zijn eigen leven te leiden. Ik vertrouw in zijn mogelijkheden om te groeien en ik ben hem genegen als een aparte persoon. Dit betekent echter niet dat ik me moet laten gaan in zijn patronen en spelletjes, of me erdoor laten beinvloeden, of me teveel eens verklaren met zijn formuleringen. Het is niet omdat de deelnemer passief en indrukloos is dat ikzelf mijn indrukken moet zitten opslokken. Ik zie dat iemand helemaal niet reageert op een reaktie of een aanval van een ander. Ik zie dat iemand zijn handen, mond, rug,...andere lichaamsdelen spant. Ik kan zeggen: hoe kan je zoiets tegen je laten zeggen zonder te reageren? Of: merk je zelf dat je niet reageert, je handen, mond, enz. spant. Zie jij ook wat ik zie?

Wat gaat er nu in je om? Wil je daarover iets zeggen?Ik kan de deelnemer konfronteren met zijn eigen gedrag door te zeggen wat ik waarneem bij hem en hem uit te nodigen naar zichzelf te kijken.Ik probeer op die manier dieper door te dringen tot zijn gevoel en te helpen in de verwoording ervan.
Vanuit het geloof dat de mens van goede klei gemaakt is,kijk ik naar hem en wil zijn ervaring en gevoel bekrachtigen.Ik kijk naar hem als een persoon met het geloof dat hij dit ook weet en aanvoelt.Dit moet me niet beletten hem te konfronteren met het effekt van zijn gedrag op mijn beleving,zonder hem daarom te veroordelen of af te keuren.Integendeel,ik wil hem terugbrengen tot zijn eigen beleving:Wat verneem je bij jezelf?Probeer te volgen wat je beleeft.
Ik kan de andere ook beter aanvaarden in de mate waarin ik mezelf aanvaard.Ik ben bewust van mijn eigen werkelijkheid.Zo voel ik dat ik vaak bang ben voor mijn eigen werkelijkheid en moeite moet doen om ze niet te ontvluchten.Zo voel ik ook dat ik slecht kan verdragen dat de ander een vertekend beeld vasthoudt van mijn werkelijkheid.Vandaar dat elke konfrontatie dient plaats te vinden in een sfeer waarin ik iedereen met wie ik mijn tijd verkies door te brengen,zie als iemand die iets voor mij betekent,of hij dat nu leuk vindt of niet.De houding die Rogers bestempelde als onvoorwaardelijke positieve aanvaarding is in feite een invitatie tot zelfstandigheid,ene houding die erop gericht is de deelnemer meer zichzelf te laten zijn.

2. Kongruentie of echtheid en transparantie.
Wil ik echt zijn,dan dien ik mij bewust te zijn van mijn echte gevoelens en ik wil ze aan de andere op een duidelijke manier kunnen tonen.Ik dien te weten waar de problemen zitten bij mezelf, welke vormen ze aannemen en ze akseptteren.
Echtheid is niet hetzelfde als geen komedie spelen of geen bewuste façade optrekken.Echtheid betekent dat ik evenmin een onbewuste façade optrek.Ik wil alle gevoelens laten komen en ze een plaats geven als zijnde mijn gevoelens.Bij de konfrontatie van mijn gevoel met dat van de deelnemer neem ik de volle verantwoordelijkheid op voor wat ik zelf beleef.Ik konfronteer hem met mijn eigen waarneming,mijn eigen indrukken en mijn eigen ervaring daarvan.Ik weet dat ik daardoor kwetsbaarder ben:ik sta open voor alle gevoelens van de deelnemer,en tegelijkertijd voor alle ervaringen in mezelf.
Echte gevoelens van warmte,meelevendheid,liefde,kunnen schuil gaan achter of op hol slaan in een soort liefdadigheid,medelijden, verliefdheid of euforie.Negatieve gevoelens zoals afkeer,woede, wrok,enz. kunnen de oorzaak zijn dat ik blokkeer,en dat de neiging ontstaat om iemand te ontwijken,partij te kiezen of in bescherming te nemen in de plaats van ze uit te spreken.
Daarintegen is afstandelijkheid of professioneel doen,een neutraliteit in het leven roepen welke eerder duidt op onmacht of onwetendheid hoe de situatie aan te pakken.
Het verwoorden,het zeggen,het kunnen uitspreken,van wat ik beleef is belangrijk voor mezelf,omdat het mijn ervaring bevestigt.Dat is zeker ook waar voor de deelnemer.Echtheid in deze relatie van trainer en deelnemer betekent ook dat ik de deelnemer kan konfronteren met de winst- en verlieskanten van zijn probleem. Het is niet zo dat ik zijn rekening moet maken in zijn plaats,

maar de konfrontatie is gericht op een eigenhandig verkennen van de voordelen evenals van de nadelen van het probleem.Ik nodig hem daarboj uit duidelijk te zijn in datgene waar het om gaat, of hij ergens wil aan werken of niet,of hij wil doorgaan met het zetten van de volgende stap,of hem vragen of dat wat gaande is overeenstemt met wat hij zelf wil,enz.
Ik hoef niet mysterieus te doen.Men mag van mij duidelijk weten wat ik doe en wat men van mij kan verwachten.Wat we weten op een bepaalde manier te zijn,doen we niet alsof we het niet weten, of alsof het niet zo was.Maar ik pretendeer ook niets van wat ik weet niet zo te zijn.Ik speel geen rol,maar ik kan ook geen rol spelen.Verandering kost strijd en energie en ik wil zelf echt en tenvolle in die verandering bewegen,precies omdat de andere iets voor mij betekent.Ik wil daarom ook niet alleen de juiste woorden kunnen vinden,maar mijn boodschap dient eveneens volledig te zijn en in overeenstemming met mijn gevoel.

3. Empatie.
Dit is een houding van waaruit ik de ander kan inleven en invoelen. Dit betekent dat ik de ervaring van de ander begrijp vanuit hemzelf,met zijn ogen maar met het behoud van het "alsof".
Dit betekent dat ik niet diagnostisch denk over hem,maar denk en voel met hem.Dit wil zeggen dat het niet zo belangrijk is de juiste inhoud van de doorleefde betekenis van zijn ervaring te raden ,of te verstaan,doch dat het er vooral op aankomt tot het ervaringsproces te spreken.Ik richt me niet op de inhoud of de struktuur maar op het onderliggende gevoel.Niet de tekst is belangrijk maar de muziek.
Ik kan de deelnemer vanuit deze empatische houding konfronteren met de afstand die bestaat tussen de inhoud en zijn bewustzijn, niet om hem op iets te wijzen,maar wel om hem te helpen zelf korrekties aan te brengen of ekspliciet te maken wat eerder als impliciet werd gezegd of ervaren.Begrijpen met de deelnemer betekent niet dat ik steriel zit te luisteren.Ik ben bereid om ook mijn eigen ervaring in relatie te brengen.Ik konfronteer de andere met mijn ervaring.Doch aangezien ik mij er van bewust ben dat ik de wereld veelal bekijk met de ogen van mijn eigen ervaren van die wereld ,mijn omgeving en de andere,loop ik de kans de andere te beelden vanuit mijn gevoel.Daarom is het belangrijk dat ik wat bij de ander leeft als goed kan zien en het effekt van zijn gedrag op mijn ervaring tot een nieuwe "Gestalt" kan maken en in relatie brengen.Hierdoor bestaat een bekrachtiging van de beide ervaringen en wordt de mogelijkheid voor hem en mij groter om meer verantwoordelijkheid op te nemen voor mijn eigen gedrag en mijn ervaring.Ik wil in elk geval bewust zijn van mijn eigen beleving en gevoel en wat me aktueel bezighoudt.
S oms denk ik als de anderen mij eens begrijpen zoals ik hun begrijp?! Maar waarom begrijp ik hun dan niet zoals zij mij begrijpen?.
Wanneer diepgevoeld omgaan met elkaar niet mogelijk is,keer ik terug tot de anderen en wat er tussen hen is,bv.hun vrees,hun onbekendheid,hun plezier.Of wat er niet is,bv. het kontakt dat ontbreekt.Eerst de mens dan de doelen.
Konfrontatie is op die manier veel meer zelfkonfrontatie geworden. Konfrontatie met mijn zelf geldt zowel voor de trainer als voor de deelnemer in de groep.

Konfrontatie is vanuit een kliëntgerichte leiding nooit gericht op de ontdekking van oppervlakkige fenomenen, noch op het blootleggen van strukturen.Konfrontatie is hier gericht op het proces, op de onderliggende ervaringsstroom van iedere deelnemer.
Ik kan bijvoorbeeld via de psychoanalyse tot de ontdekking komen dat ik behoefte heb aan liefde.Dat heb ik echter met ieder ander mens gemeen,maar het proces zelf,nl.het ontdekken wat binnen de soort algemeen is en wat uniek is voor mezelf persoonlijk komt na de ontdekking en raakt pas mijn leven.
De kliëntgerichte leiding vertrekt bij het proces van de persoon: wat is aktueel aanwezig en hoe groeit dit,wijzigt zich,breidt zich uit of blijt stabiel,wat zit er nog aan vast,enz.
Ik wil dit bekrachtigen,ondersteunen,ruimte en veiligheid scheppen opdat alles wat er is zijn kansen kan krijgen.Dit betekent dat op die manier elk moment in het proces als het ware een vooropening kan zijn voor een volgend moment en dat de deelnemer er zodanig kontakt mee krijgt dat hij het erkent,herkent en het kan verwoorden.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

REVOLUTIE VAN BINNEN - PRIMAL SCREAM THERAPY

door David Grabijn.

'Toen ik 'n baby was kreeg ik niet die absolute aanvaarding, die ik nodig had, dat deed pijn, om die pijn niet te voelen, spon ik een volmaakt ingewikkeld web om m'n gevoelens heen, nu kan ik daar niet meer buiten komen, ik zit vast, voel niets dan leegte.'

'Primals' en neurosen.

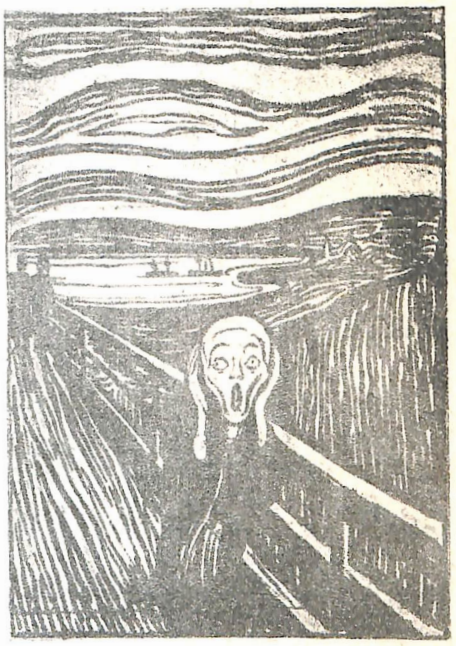
Deze zinnen geven kort de voorgeschiedenis van een 'Primal Therapy'-patiënt weer. Primal Therapy maakt in de stroom van nieuwe benaderingen in de psychologie opgang. Deze radikale schokkende therapie ('the cure for neurosis') heeft felle voor- en tegenstanders. Het bekendst is ze geworden door het feit dat John Lennon een van de Primal Patients was (artikelen in Rolling Stone en Aloha).

Arthur Janov, 50, psychiater in Californië, heeft de gevestigde psychologiese orde iets gegeven om over na te denken. Neurosen, zegt hij, zijn altijd ziekten van het gevoel, en wel: blokkeringen uit je vroege kinderjaren, toen je pijn had omdat je jezelf niet mocht zijn,en je die pijn niet mocht voelen. Vandaar de vaststelling: een neurose is een bevroren kinderpijn. Janov en zijn medewerkers hanteren een verbijsterend een voudig begrippenkader: ze maken gebruik van een sintese van allang bestaande maar zeer verspreid en ongericht toegepaste inzichten.

Een patiënt wordt op grond van o.a. een eigen korte levensbeschrijving aangenomen. Voorschrift is dat hij zich (in een hotel) afgezonderd, zonder afleiding, zonder alcohol, tabak of andere drugs, een dag lang voorbereidt. Dan volgen drie weken van kontakten met de therapeut, elke dag, zolang als nodig voor de patiënt. Na deze beginzittingen volgen nog verscheidene maanden van groepstherapeutische bijeenkomsten.

Metode.

De hele therapie is gericht op het steeds dichter komen bij de nooit echt doorleefde kinderpijn, op het systematies afbreken van verdedigingsstrukturen, op het terugbrengen van de pijn. Als er herinneringen aan heel vroeger bovenkomen, wordt de patiënt aangemoedigd daar dieper en dieper in door te dringen, om zijn ouders te roepen en hun te vertellen van de angst en de woede van zijn kindertijd. Typerend verschijnsel hierbij is, dat de patiënt het letterlijk uitschreeuwt ('minuten lang - eeuwen diep'), dat gebeurt vaak rollend op de grond als een baby - het lichamelijke heefteen belangrijke funktie bij het terugherinneren. Na veel van deze Primal-gebeurtenissen (een 'Primal' is een overstelpende gevoelsbeleving uit het verleden, het besef dat je geen liefde en begrip kreeg van je ouders, een 'Primal' haalt de pijn niet weg, maar geeft de toegang tot het hele emotiebereik terug) worden blokkades opgeheven, het web lost op, als 'een spier die niet meer gebruikt wordt'. De persoon die tenslotte uit de Primal Therapy tevoorschijn komt ie iemand met een nieuw verleden, iemand die warmte en openheid uitstraalt, rustiger ademhaalt en o.a. belangrijk minder gespannen hersenaktiviteiten heeft, aldus Janov.



Edvard Munch: De schreeuw.

Betekenis.

Het is gemakkelijk de Primal Scream Therapy af te doen als een te simplistiese (wat is gevoel?), ongefundeerde (bewijzen?), (veel) geld uit de zak klopperij. We willen ook niet (tenminste niet ieder van ons) naar het andere uiterste gaan en de Primal Scream als de enige uiteindelijke oplossing zien. Maar in ieder geval zijn er over dit boeiende verschijnsel nog volop opmerkingen en overwegingen:

De 'Primal'-instituten in Californië en Londen krijgen maandelijks duizenden aanmeldingen.

De 'Primal Scream' maakt deel uit van een golf van nieuwe therapie metoden die meestal onder de noemer 'existentiële' of 'humanistiese' psychologie (May,Rogers,Allport,Perls) te vangen zijn. 'Primal'-aanhangers zullen tegen dat etiket wel bezwaar hebben, maar Primal Therapy deelt met die andere metoden de belangrijke stelling dat aanpassen aan vervreemde maatschappelijke strukturen funest is voor een gezonde ontwikkeling van individu en maatschappij.De 'Primal' theorie verschilt van deze richtingen (bv.Gestalt therapie,encounter-groepen) dan weer daarin dat de duik terug in de hele vroege kinderjaren er absoluut nodig is als begin van genezing.Janov zet zich sterk af tegen psychoanalyse(Freud is te pessimistisch,verdedigingsmechanismen zijn niet een onvermijdelijke noodzaak om goed te kunnen functioneren) en tegen de gedragstherapieën (te intellektueel en te oppervlakkig,zien symtomen aan voor oorzaken).
Janov's mensvisie staat minder ver van die van Maslow (een der vaders van de humanistische psychologie) af dan hij zelf meent: wat Maslow noemt het te boven komen van het beperkte zelf is geen vlucht uit het ' echte voelende zelf ' maar een ontplooiing ervan. De voorwaarden voor die ontplooiing verschillen wel bij beiden. Maslow spreekt eerder van het achtereenvolgens veilig stellen van behoefte bevredigingen en Janov houdt zich radikaal aan het via ' Primals ' doorstoten naar het 'echte gevoel' .

Primal Scream theorie doet geen direkte uitspraken over politiek, wel komt soms in zittingsverslagen kritiek op de heersende moraal, en verschijnen daar zinnen in als: "wanneer je je thuis niet kunt waarmaken, ga je er op uit,je straft iedereen,8ooo mijl weg de Vietcong of je buurman een deur verder".

Janov is bezig (zie zijn boek : The Anatomy of Mental Ilness) om wetenschappelijk aanvaarde bewijzen te verzamelen,zoals hersengolf-,hartslag- en bloeddrukmetingen op patienten tijdens en na de Therapy.

Tot slot een gedachte en een citaat.
Gedachte: Wat men overhoudt als men alle verdedigingen en rollen wegpelt is niets iets afschuwelijks of iets negatiefs zelfs; het is de enige basis (warmte) van waaruit men zich in de wereld en voor zichzelf kan waarmaken.John Lennon zingt daarover.
"When you're by yourself and there's no-one else you just tell yourself to hold on.Hold on world,world hold on.It's gonna be alright,you gonna see the light."
Uit een film over Primal Scream: "The Inner Revolution":
" het web was opgezet om dingen buiten te houden die je niet aankon,steken die je niet verdragen kon.En het is geen kwestie van uit het web breken,van je naar buiten vechten,het is subtieler dan dat.Het is een kwestie van die dingen door het web naar binnen laten,en van voelen en laten gebeuren.En ontdekken dat ze toen pijn deden,niet nu.Weet u, het is of het web precies zoiets is. Het lijkt op een soort griezel verhaal.Het is iets erg ouds, weet u."

-0-0-0-0-0-0-0-0-